

A hiker with a backpack stands on a rocky mountain peak, looking out over a valley at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The hiker is wearing a red and black jacket and dark pants. The text is overlaid on the lower part of the image.

Reppureissu 2
Puhetta väkivallasta
toisen asteen opiskelijoille

Tämä koulutus koostuu seuraavista teemoista:

I Matkavalmisteluja

- ❖ Mitä väkivalta on?
- ❖ Mistä väkivalta johtuu?
- ❖ Mitä väkivallasta seuraa?

II Matkakumppanit

- ❖ Vahingolliset ihmissuhteet
- ❖ Terveet ihmissuhteet

III Matkakertomus

- ❖ Valintojen tekeminen



Väkivalta on tunteita herättävä sana, ja asia, johon lähes jokaisella ihmisellä on jonkinlainen kosketuspinta.

Kukaan meistä ei voi kuitenkaan tarkkaan tietää, millaisia taakkoja toinen ihminen kantaa mukanaan.

Jokaisen matka on erilainen.

Jos haluat käsitellä tämän koulutuksen herättämiä ajatuksia ja tunteita tai jotain muuta aiheeseen liittyvää henkilökohtaista asiaa syvällisemmin, ota rohkeasti yhteyttä esimerkiksi oman koulusi terveydenhoitajaan, kuraattoriin tai psykologiin. Voitte yhdessä pohtia, mikä on juuri sinun tilanteeseesi sopiva apu tai tuki.



I Matkavalmisteluja



Väkivallan tunnistaminen



Jotta voisimme lähteä tälle yhteiselle matkalle...

meidän pitää ensin määritellä, mitä väkivalta on.

Väkivallan määrittely...

ei kuitenkaan ole aivan yksinkertaista!



Mitä väkivalta on?

- **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 tietoisilla valinnoillaan vaikuttaa. Myös sanat ovat tekoja.
 - Mikään tunne ei oikeuta väkivaltaiseen tekoon.
- Väkivalta on **valta-aseman väärinkäyttöä**. Väkivaltaan liittyykin yleensä se, että toinen osapuoli on jollain tavalla alisteisessa asemassa ja syystä tai toisesta kykenemätön puolustamaan itseään.
- Väkivaltaan **liittyy usein tarkoitus vahingoittaa** toista ihmistä
- Väkivaltaa voi kuitenkin olla myös teko, jota tekijä ei syystä tai toisesta itse miellä vahingoittavaksi.
- Joskus myöskään väkivallan kohde **ei tunnista väkivaltaa**.



Mitä väkivalta on?

- Väkivalta on koskemattomuuden rikkomista tavalla, joka **satuttaa ja loukkaa** sen kohteeksi joutunutta, joten pelkän teon nimeämisen sijaan on katsottava myös sitä, **mitä väkivallan kokemisesta seuraa**.
- Kaikki loukkaavat tilanteet eivät kuitenkaan ole väkivaltaa, sammakoita pääsee jokaiselta joskus suusta!
 - Esimerkiksi haastavat ihmissuhteet, joihin liittyy erilaisia vuorovaikutuksen ongelmia ja riitelyä eivät automaattisesti ole väkivaltaa, vaikka ne voivat aiheuttaa mielipahaa.
 - **Riidoissa ja konflikteissa on aina vähintään kaksi suhteellisen tasavahvaa ja aktiivista osapuolta**, kun taas väkivalta on usein yhdensuuntaista ja yksipuolista.
 - Riidat ja konfliktit pystytään usein ratkaisemaan sovittelemalla ja kompromisseja tekemällä.
 - Väkivalta loppuu, kun väkivallan tekijä muuttaa käyttäytymistään ja toimintatapojaan.



No mitä se väkivalta sitten on?

- fyysistä toisen satuttamista tai kajoamista
- henkistä vallankäyttöä, alistamista, vähättelyä ja mitätöintiä, pilkkaamista, kontrollointia, uhkaamista, pelottelua, pakottamista...
- seksuaalisuutta loukkaavaa toimintaa
- seuraamista, yksityisyyden loukkaamista, vainoamista
- taloudellista vallankäyttöä ja riistämistä
- uskuntoon tai kulttuuriin pakottamista tai sillä väkivallan perustelemista
- kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä eli tekoa tai tekemättä jättämistä, joka vaarantaa terveyden, hyvinvoinnin tai turvallisuuden
- sosiaalista ulossulkemista ja eristämistä, yksin jättämistä

”Väkivalta pakottaa tekemään asioita, joita ei haluaisi tehdä – ja estää tekemästä asioita, joita haluaisi tehdä.”



Väkivallan syyt ja seuraukset



Oletko koskaan kuullut kysymystä....

”Miks sua kiusataan?”

Miten tähän kysymykseen yleensä vastataan?

Miten tähän kysymykseen pitäisi vastata?



Vai pitäisikö sittenkin kysyä...

”Miks sä kiusaat?”



Väkivallan taustalla on aina jonkinlainen
väkivallan tekijän tarve tai puute.

Väkivallan syy EI OLE mikään väkivallan
kohteen ominaisuus,
teot tai tekemättä jättämiset.

Väkivallan tekijä on aina vastuussa omasta
käyttäytymisestään.



Väkivallan muodot ja motivaattorit...

1) Instrumentaalinen väkivalta...

on sitä, että väkivaltaa käytetään tietoisesti, välineenä jonkun itselle tärkeän asian saavuttamiseksi.

Väkivallan taustalla voi olla esimerkiksi tarve peittää omaa pelkoa, herkkyyttä tai epävarmuutta, tarve näyttää omaa valtaa ja voimaa tai tarve saada suosiota, ihailua ja hyväksyntää.

Jos väkivallan tekijä ei saa väkivallalla sitä, mitä hän tavoittelee, väkivalta ei ole enää käyttökelpoinen väline.

Jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, että väkivaltaa ei kannata käyttää.



Väkivallan muodot ja motivaattorit...

2) Ekspressiivinen väkivalta...

on impulsiivista, räjähtävää väkivaltaa, jonka tarkoitus ei välttämättä aina ole vahingoittaa ketään. Väkivaltainen purkaus voi seurata esim. pettymyksen, epäonnistumisen tai nolatuksi tulemisen tunteesta.

Väkivallan taustalla voi olla esimerkiksi puutteellinen kyky tunnistaa ja hallita omia tunnereaktioitaan ja keinottomuus oman käyttäytymisen muuttamiseen.

Jos tiedät, että jollakin ihmisellä on vaikeuksia tunnesäätelynsä kanssa, älä provosoi häntä tahallasi.

#

Jos huomaat, että tarvitset itse asiassa apua, ota asia puheeksi esimerkiksi terveydenhoitajan tai kuraattorin kanssa.



Mitä väkivallasta seuraa?

Väkivaltakokemus voi ilmetä akuuttina tai pitkäkestoisena stressitilana. **Stressi tarkoittaa elimistön ylikuormittumista**, joka voi aiheuttaa esim.

- Unettomuutta
- Keskittymisvaikeuksia
- Oppimisvaikeuksia
- Muistamisen vaikeuksia
- Erilaisia fyysisiä oireita kuten hengenahdistusta, huimausta, päänsärkyä, vatsakipua jne.
- Pelkotiiloja, masennusta, ahdistusta
- Paniikkikohtauksia
- Vaikeuksia kaverisuhteissa
- Itsetuhoista käyttäytymistä, päihteiden käyttöä, syömishäiriöitä jne.
- Tunnesäätelyn häiriöitä, väkivaltaista käytöstä



**Väkivaltakokemusten tunnistaminen ja
käsitleminen on tärkeää...**

**jotta pystymme hoitamaan oireiden
aiheuttajaa, emmekä vain lievitä oireita!**



II Matkakumppanit



Haastavat ihmissuhteet





Kun lapsi syntyy tähän maailmaan, hänellä ei ole aavistustakaan siitä, kuka hän on.

Ihminen muodostaa käsityksen itsestään vähitellen, vuorovaikutussuhteessa ympäristönsä kanssa.

Me katselemme lähellämme olevia ihmisiä ja päättelemme muiden reaktioista, millaisia me olemme, ja kelpaammeko me.

Eli me peilaamme jatkuvasti itseämme muihin - ja toimimme itse samalla peileinä muille!

Jokaisen elämässä voi olla sekä totuudenmukaisia että vääristäviä peilejä.

Vain totuudenmukaisia, rehellisiä peilejä katselemalla voi kasvaa parhaaksi versioksi omasta itsestään.

Vääristäviä peilejä katselemalla oma kuva vinoutuu väistämättä johonkin suuntaan.

Mitä totuudenmukainen peili kertoo?

Se kertoo, että...

Jokainen ihminen on...

- jollain tavalla keskeneräinen ja epätäydellinen, mutta sellaisena riittävän hyvä ja kelpaava
- ainutlaatuinen ja arvokas - maailmassa ei ole ketään toista täysin samanlaista

Jokainen ihminen...

- tekee joskus virheitä tai epäonnistuu, mutta...
- virheemme tai epäonnistumisemme eivät määritä arvoamme ihmisinä - kuten eivät myöskään suorituksemme tai menestymisemme





“Et kelpaa” “Et ole arvokas” “Et osaa riittävästi”

“Epäonnistut aina”

“Sinussa ei ole mitään kaunista.”

“Et kuulu joukkoon”

“Et ansaitse hyviä asioita”

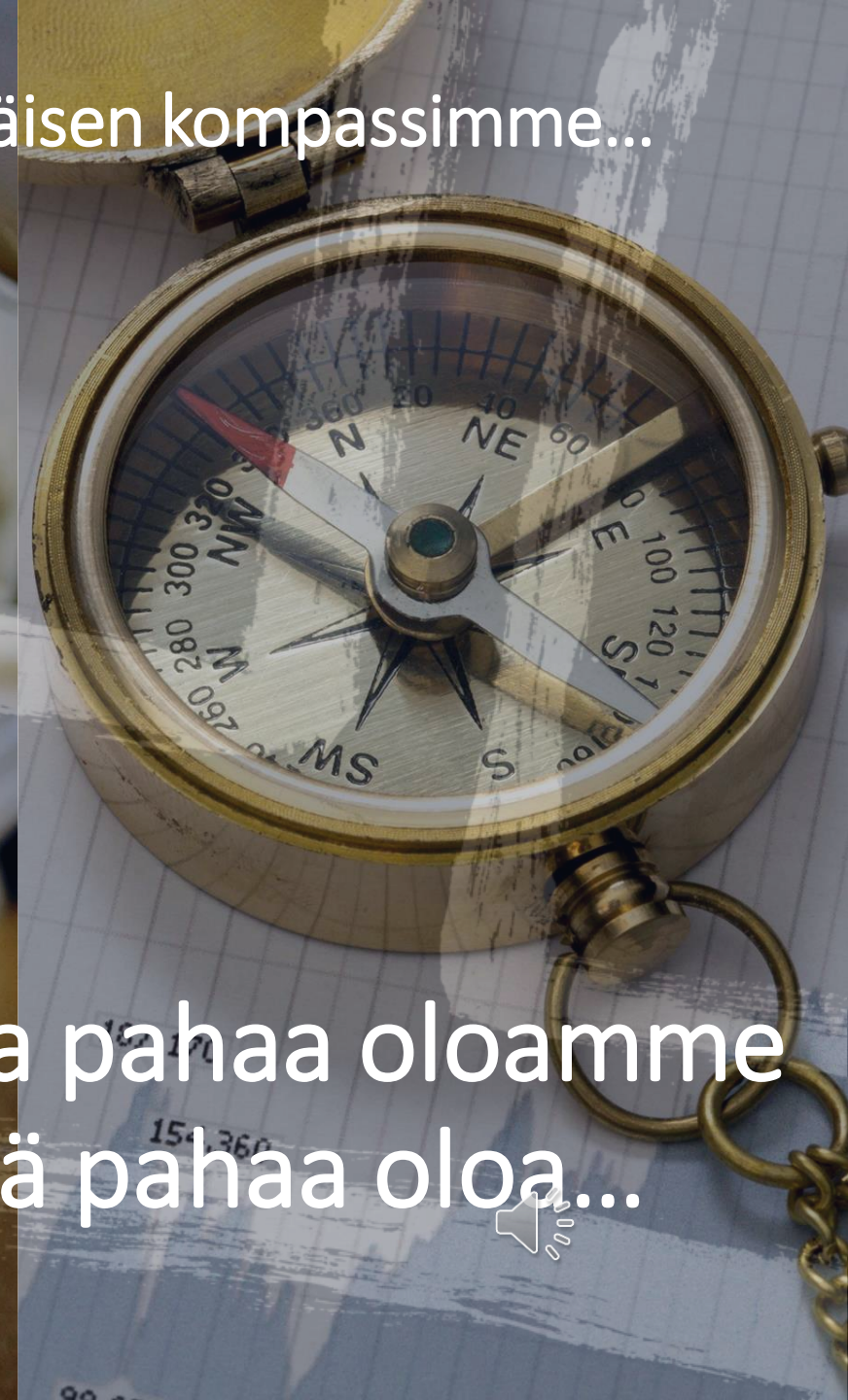
“Kukaan ei halua olla kanssasi”

“Sinusta ei ole mihinkään”

Vääristävien peilien katseleminen vääristää ihmisen käsityksen omasta arvostaan, omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan.

Väkivaltaa sisältävät ihmissuhteet ovat aina vääristävä peili!

Joskus haavoittavat ihmissuhteet sekoittavat sisäisen kompassimme...



... ja silloin saatamme yrittää hoitaa pahaa oloamme tavoilla, jotka tuottavat vain lisää pahaa oloa...



Terveet ihmissuhteet



Terveen ihmissuhteen tuntomerkit

Terve ihmissuhde on **tasa-arvoinen** ja **luottamuksellinen**, ja sellainen, jossa jokainen tulee **hyväksytyksi omana itsenään**.

Mikään ihmissuhde ei kuitenkaan ole täysin ristiriidaton ja harmoninen, koska **erilaiset konfliktit kuuluvat ihmisen elämään**.

Konflikteja ei tarvitse pelätä – ne kannattaa opetella kohtaamaan.

Terveessä ihmissuhteessa ristiriidat ovat tilapäisiä ja ne pystytään käsittelemään rakentavaksi. Myös omaa toimintaa kyetään tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan.

Vallan väärinkäyttö, toisen ihmisen alistaminen ja **väkivaltainen kohtelu ei kuulu terveeseen ihmissuhteeseen.**



Arvokkaista asioista pidetään huolta.

Sinä olet arvokas.





III Matkakertomus



Valintojen tekeminen



Elämässä eteen tuleviin asioihin ei aina voi vaikuttaa, mutta **jokainen voi kuitenkin aina vaikuttaa siihen, miten asioihin suhtautuu ja mitä niistä seuraa**

Emme siis aina voi itse valita, millaisiin olosuhteisiin joudumme tai mitä meille tapahtuu, mutta **voimme kuitenkin aina valita, mitkä kokemukset ovat meille merkittäviä ja millaisia valintoja teemme niiden johdosta.**

Menneiden tai nykyisten ikävien kokemusten ei kannata antaa pilata myös tulevaisuutta.



Väkivaltakokemukset aiheuttavat monenlaista häpeää ja syyllisyyttä kaikissa väkivallan osapuolissa.

Olipa tilanteesi juuri nyt millainen tahansa, muista, että koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa oman matkansa suuntaa.

Väkivaltakokemuksista voi selvitä eikä niiden tarvitse antaa pilata koko loppuelämää.

Sinä päätät, millainen matkakertomus sinun elämästäsi kirjoitetaan.

Jos tuntuu, että nyt on oikea hetki alkaa kirjoittaa ihan uutta lukua oman elämän matkakertomukseen....

ota väkivalta puheeksi.



Aina ammattilaiset eivät ymmärrä kysyä aiheesta.
Näissä tilanteissa voit itse avata keskustelun
esimerkiksi sanomalla...

- että sinulla on asia, josta haluaisit jutella...
- tai kertomalla, että elämässäsi on ihminen joka kohtelee sinua huonosti
- tai että sinulla on ahdistavia muistoja, ajatuksia tai tunteita, joiden käsittelyyn tarvitset apua

Kerro väkivallasta ihmiselle tai taholle, johon luostat.

Tarjolla on monenlaista apua ja tukea, ja voitte yhdessä pohtia, mikä sopii parhaiten juuri sinun tilanteeseesi.



A hiker with a backpack is seen from behind, standing on a rocky mountain peak. The hiker is wearing a red and black jacket and dark pants. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the landscape. The sky is filled with soft, wispy clouds. The hiker is looking out over a vast valley with more rocky peaks in the distance.

Turvallista matkaa!





KERVO
KERVO
KERVO



Vantaa
Vanda

