



Inhimillinen, turvallinen kohtaaminen – Näin kysyt väkivallasta työpaikalla

Maria Virtala, VTM, sosionomi AMK
Vastaava väkivaltatyön asiantuntija
Naisten Linja Suomessa ry



Sisältö

- ❖ Naisiin kohdistuvasta väkivallasta
- ❖ Väkivallan muodot ja vaikutukset hyvinvointiin
- ❖ Keskeistä turvallisessa kohtaamisessa
- ❖ Väkivallan puheeksi ottaminen
- ❖ Miten voin auttaa?
- ❖ Naisten Linjan palvelut



Naisiin kohdistuvasta väkivallasta

- Miehiin kohdistuvat väkivallanteot tapahtuvat yleensä julkisilla paikoilla, naisiin kohdistuva väkivalta taas lähisuhteissa ja tekijänä on useammin nykyinen tai entinen kumppani.
- Henkistä väkivaltaa nykyisen tai entisen kumppanin taholta on Suomessa kokenut noin puolet naisista.
- Joka kolmas yli 15-vuotias on kokenut fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa parisuhteessa.
- Parisuhdeväkivalta on harvoin yksittäisiä tekoja ja useammin toistuvaa, moninaista väkivaltaa: esimerkiksi fyysistä väkivaltaa kokeneista naisista 93 % oli kokenut myös henkistä väkivaltaa.
- Naisten kokema parisuhdeväkivalta on keskimäärin luonteeltaan vakavampaa, pitkäkestoisempaa ja toistuvampaa.



Lähisuhdeväkivallan ilmenemismuodot 1/2

- **Henkinen**
 - mitätöinti, kontrollointi, manipulointi, uhkailu (esim. väkivallalla tai itsemurhalla), uhkaava käytös (kuten tavaroiden hajottaminen), gaslightaus/sumuttaminen (kohteen todellisuudentajun tahallinen hämärtäminen)
 - sidoksissa lähes poikkeuksetta jokaiseen väkivallan muotoon
- **Fyysinen**
 - kaikenlainen fyysinen kiinnikäyminen, kuten töniminen, lyöminen, kuristaminen
- **Seksuaalisuutta loukkaava**
 - sanallinen seksuaalinen väkivalta, ei-toivottu koskettelu, nimittely, seksuaalisiin tekoihin pakottaminen, raiskaus, kuviin liittyvä väkivalta (kuten intiimien kuvien levittäminen)
- **Digitaalinen eli teknologiavälitteinen**
 - teknologian käyttäminen väkivallan ja kontrollin välineenä, kuten sosiaalisen median valvominen, viestien lukeminen, seuraaminen ja vakoilu, vaatimus olla aina tavoitettavissa
 - kietoutuu vahvasti muihin väkivallan muotoihin



Lähisuhdeväkivallan ilmenemismuodot 2/2

- **Vainoaminen**
 - ei-toivottuja jatkuvia yhteydenottoja, uhkailua, seuraamista, tarkkailua tai vastaavaa häirintää
 - teknologiavälitteisyys usein mukana vainossa
- **Kulttuurinen ja uskonnollinen/hengellinen**
 - vakaumuksen vähättely tai kieltäminen, uskonnollisen ryhmän normeihin pakottaminen, muun väkivallan perustelu uskonnolla tai kulttuuriperinteellä
- **Kunniaan liittyvä**
 - väkivallan oikeutus sillä, että kokija uhkaa tai loukkaa yhteisön kunniasääntöjä esimerkiksi pukeutumisella, avioerolla tai seksuaalisella suuntautumisellaan
- **Taloudellinen**
 - toisen omaisuuden tai rahojen käyttö ilman lupaa, taloudellinen hyötyminen toisesta (kuten omaisuuden kartuttaminen toisen kustannuksella)
- **Pakottava kontrolli**
 - väkivallan tekijä pyrkii saavuttamaan lähes täydellisen kontrollin kohteeseen (oleminen, tekemiset, menemiset, ihmissuhteet) edellä mainittuja keinoja yhdistellen



Miten väkivalta vaikuttaa hyvinvointiin? 1/2

- Lähisuhdeväkivallan kohteeksi joutuminen vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin ja elinympäristöön.
 - Väkivaltaa kokenut oireilee usein eri tavoin.
 - Väkivallan seuraukset eivät ole aina vain fyysisiä vammoja.
 - Lähisuhdeväkivallan seuraukset ovat verrattavissa vakavan pitkäaikaisen stressin aiheuttamiin seurauksiin.
 - Apua haetaan usein moniin eri oireisiin ennen kuin väkivalta tulee esille.
- Väkivallan vaikutuksia voi olla vaikea tunnistaa väkivallan seurauksiksi, koska väkivallan merkit voivat olla luonteeltaan yleisiä. Siksi asia on otettava puheeksi.

Miten väkivalta vaikuttaa hyvinvointiin? 2/2

- Emotionaaliset seuraukset, kuten häpeän, syyllisyyden ja pelon kokemukset.
 - Masennus, ahdistus tai muut mielenterveyden ongelmat
 - Sosiaalinen eristäytyneisyys
 - Kognitiiviset seuraukset, kuten muistivaikeudet, päätösten tekemisen vaikeudet
 - Uniongelmat, fyysiset sairaudet ja kivut
 - Muutokset minä- ja maailmankuvassa
 - Fyysiset vammat, kuten mustelmat, haavat, nyrjähdykset, luunmurtumat
 - Traumaperäinen stressihäiriö: muun muassa yli- sekä alivirittäytyneisyyden vaihtelut, takauamat, painajaiset, stressireaktiot
 - Haitalliset selviytymiskeinot kuten päihteiden käyttö tai itsetuhoisuus
- Väkivallan vaikutukset voivat näkyä monin tavoin ihmisen työkyvyssä ja työssä jaksamisessa.



Keskeistä turvallisessa kohtaamisessa

- Tilanteen turvallisuuden luominen: kiireettömyys, empatia, kuuntelu
- Läsnäolo ja keskusteluun keskittyminen
- Kunnioittava asenne
- Tietoisuus omista ennakko-oletuksista, jotta niitä ei tuo kohtaamiseen
- Huolen ilmaisu - ei syytöstä, mitätöintiä tai päätöksentekoa toisen puolesta
- Avoin ja myötätuntoinen kuunteleminen
- Kuunteleminen, kuuleminen ja tilan antaminen vastauksille
- Kokemuksen vakavasti ottaminen
- Pelkällä keskustelulla ja kuuntelemisella voi olla suuri merkitys.



Näkökulmia puheeksi ottamisen helpottamiseksi

- Monia mietityttää väkivallan ja siihen liittyvän voinnin puheeksi ottaminen. Tilanne on usein jännittävä molemmille osapuolille.
- Työsuojelulle ja esihenkilötyöhön kuuluvat kuitenkin työntekoon, työn sujumiseen ja työntekijän hyvinvointiin liittyvät asiat.
- Vain kysymällä voit saada mahdollisia vastauksia ja ennaltaehkäistä tilannetta.
- Odottaminen ja keskustelun lykkääminen harvoin helpottaa puheeksi ottamista myöhemmin vaan monimutkaistaa sitä.
- Pelkkä kysyminen on tärkeää, eikä esihenkilöllä tarvitse olla heti ratkaisuja vaan niitä voi selvittää.
- Parhaimmillaan työnantajat ja työyhteisöt ovat mukana lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäisyssä.
 - Väkivaltaan puuttuminen ennaltaehkäisee
 - Pelkkä väkivallasta kysyminen voi auttaa ja on ennalta ehkäisyä

Miten ottaa väkivalta puheeksi?

- Väkivalta on herkkä ja vahvasti häpeää nostattava asia, joten ole sensitiivinen ja empaattinen.
- Ota huoli väkivallasta puheeksi turvallisessa ympäristössä kahden kesken.
- Ilmaise huomaamasi muutos/huolta herättävä asia ja kysy hienotunteisesti, kuten “Onko sinulla turvallista olla kotona?”
- Älä yritä selvittää syitä väkivallalle tai syytä tekijää, mutta tuomitse väkivallan käyttö. Älä painosta lähtemään suhteesta.
- Kerro, että tilanteeseen voi saada apua.
- Hyväksy, että vastauksien ja ratkaisujen löytäminen vie aikaa.
- Kunnioita toisen itsemääräämisoikeutta - toinen valitsee mitä hän haluaa kertoa eikä hän ole välttämättä vielä valmis puhumaan väkivallasta. Tilanne voi vaatia useita keskustelunavauksia.



Miten voin auttaa?

- Kysy ja kuuntele.
- Suosittele työterveyshuoltoon hakeutumista ja lääkäriä käymistä.
- Kerro, että ammattilaisilta saa tukea, mm. työterveyden, väkivaltatyön avopalveluiden ja auttavien puhelimien kautta.
- Kysy onko kotiin turvallista mennä. Kannusta tarvittaessa hakeutumaan turvakotiin sekä akuutissa tilanteessa soittamaan poliisille.
- Jos väkivallan tekijästä voi olla uhkaa työyhteisölle, kertokaa asiasta välittömästi eteenpäin.
- Huomioi myös oma tuen tarve - väkivaltakokemusten kuuleminen on raskasta.



Naisten linjan palvelut

- Apua väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen
 - valtakunnallinen tuki- ja neuvontapuhelin ma-pe klo 16–20 numerossa 0800 02400
 - chat ti ja to klo 16–20 osoitteessa naistenlinja.fi/chat
 - ammattilaisten ohjaamat vertaistukiryhmät verkossa ja kasvokkain
 - tuki- ja asiantuntijapalvelut digitaaliseen väkivaltaan liittyvissä kysymyksissä ajanvarauspalveluna [verkkosivuillamme](#)

