

”Sinä selviät kyllä”

Väkivallasta selviytyminen on mahdollista, mutta mikä on se voima, joka saa hakeutumaan avun piiriin ja mikä lopulta on avuksi?

SELVIYTYMISTARINOILLA ON usein yksi yhteinen alku, hiljaisuuden rikkominen. Ensi- ja turvakotien liiton kysely ”Miten sinä selvisit?” paljastaa kuitenkin myös surullisen puolen. On yhä monia, jotka eivät kerro väkivallasta kenellekään.

Kati, yksi liiton kokemusasiantuntijoista, kiteyttää hiljaisuuden syyksi häpeän. Hän on käynyt läpi pitkän toipumisprosessin ja myöntää olleensa kauan, vuosia, yksi niistä monista, jotka eivät kerro.

– Olin ollut perheessä aina se, joka pärjäsi. Kyllä Kati hoitaa. Kiltti ja kiva viimeiseen asti, hän luonnehtii.

Viimeiseen asti hän yritti saada myös avioliittonsa toimimaan, vaikka puoliso löi ja manipuloi. Tuntui mahdollomalta tunnustaa, ettei pärjää.

Kenelle kerroit?

Kun hiljaisuuden muuri murtuu, kuuntelevana korvana on useimmiten ystävä tai läheinen sukulainen. Ensi- ja turvakotien liiton kyselystä vastaava asiantuntija **Johanna Matikka** toteaa, että arjen läheiset ihmissuhteet koetaan myös toipumisessa ensisijaisiksi.

Miten sinä selvisit?

- Kysely on ollut Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilla maaliskuusta alkaen ja osallistua voi vuoden loppuun asti.
 - Vastaaminen tapahtuu anonyymisti, mutta kyselyn kautta on mahdollista myös pyytää apua.
 - Kyselyyn on vastannut reilu 640 henkilöä, joista 95 % on naisia.
 - Vastaajista väkivaltaa kokeneita on noin 82 % ja väkivaltaa kokeneita sekä käyttäneitä noin 17 %.
- www.ensijaturvakotienliitto.fi/kysely_miten_sina_selvisit_vakivallasta/

Sen sijaan iso osa väkivaltaa kokeneista ei kyselyn mukaan ole kertonut asiasta poliisille tai sosiaaliviranomaiselle. Yksi selittävä tekijä tälle on, että väkivaltakokemuksesta on jo kauan.

– Kyselyymme vastanneissa on erikäisiä aikuisia. Henkilö saattaa nyt

olla keski-ikäinen tai vanhempi ja kokenut väkivaltaa lapsuudessa, jolloin lainsäädäntökin oli erilainen eikä apua ollut saatavissa samalla tavoin kuin nyt, Matikka arvioi.

On myös vaikea sanoittaa asiaa, jota ei ymmärrä, kuten eräs vastaaja kertoo:

”Koin lapsena henkistä väkivaltaa ja näin väkivallan tekoja. Lapsena en kertonut kenellekään, aikuisena vasta ymmärsin kokeneeni väkivaltaa.”

Poliisille kerrotaan todennäköisimmin tilanteesta, jossa väkivalta on jo hyvin vakavaa. Huolestuttavana Matikka pitää sitä, että väkivaltaa kokeneet eivät kerro sellaisille viranomaistahoille, joille heidän matalan kynnyksen näkökulmasta odottaisi kertovan.

– Arjen toimijoille, kuten opettajille, kuraattoreille ja terveydenhoitajille, joilla olisi parhaimmat mahdollisuudet puuttua väkivaltaan varhaisessa vaiheessa ja ohjata uhri palveluiden piiriin, kerrotaan harvoin ensimmäisten joukossa. Ja jos peilaamme tätä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uusimpaan koulu-

Viereisellä sivulla: Juhlavuoden valokuva- näyttelyn kuvissa selviytymisen sanat on kirjoitettu iholle.



Yllä: Hauras, mutta murtumaton.

terveyskyselyyn, jossa lapset ja nuoret raportoivat myös väkivaltakokemuksista, niin tulokset matalan kynnyksen avusta eivät ole kovin lohdullisia.

Kati ei ollut tehnyt poliisille yhtäkään rikosilmoitusta, ennen kuin päätyi rajun väkivallan seurauksena sairaalaan eikä kenellekään jäänyt enää epäselväksi, mistä oli kyse. Silti hän vastasi myöntävästi, kun sekä sairaalapsykiatri että poliisi kysyivät, oliko kyseessä ensimmäinen kerta.

– Vasta turvakodissa hanskani tipuivat. Vihdoin myönsin jollekulle, että olin ollut uhri jo pitkään. Siitä alkoi toipuminen.

Mikä sai hakemaan apua?

Omassa kodissa ei ollut tilaa hengittää. Piti tarkkailla puolison eleitä, miellyttää, ettei toinen vahingossakaan provosoidu. Ahdistus sai Katin hakeutumaan terapiaan, kun avioliittoa oli kestänyt 12 vuotta. Tuolloin

Kyselyn tuloksia:

Kenelle kerroit?

- Läheiselle ystävälle

56 %

Mikä sai hakemaan apua?

- Huoli omasta terveydestä ja jaksamisesta

45 %

Mistä sait apua?

- Terapia

33 %

Mikä tuki toipumistasi?

- Ystävät

51 %

hän ei vielä kertonut väkivallasta, mutta alkoi miettiä avioeroa.

– Oli meillä ollut hyviäkin hetkiä ja saimme kolme lasta, mutta koin, etten ollut onnellinen. Ajattelin, että kun lähden ja saamme yhteishuoltajuuden, niin kaikki järjestyy.

Kaikki menikin pääläelleen. Alkoi vaino, seuraaminen, tarkkailu. Tapahutumien vyöry kulminoitui parkkihalliin, jossa mies hakkasi Katin tajuttomaksi ja jätti kaulalle kuristusjäljet.

Pelko kuolemasta on ollut monelle väkivaltaa kokeneelle sysäys avun hakemiselle. Ensi- ja turvakotien liiton kyselyn perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että motivaatio avun hakemiseen herää hitaan prosessin kautta.

– Motivaatio muutokseen näyttää syntyvän sisäisesti, vakavasta huolestusta ja pelosta käsin, Johanna Matikka pohtii.

Merkittävin yksittäinen tekijä avun piiriin hakeutumisessa on huoli omasta terveydestä ja jaksamisesta. Seuraavaksi tärkein on huoli lapsista. Kolmantena on koetun ymmärtäminen

Tarinoita väkivallasta selviytymisestä valokuvin

VÄKIVALTATYÖN 40-vuotis-taivalta juhlitaan teemalla väkivallasta voi selviytyä. Juhlavuoden kunniaksi Ihana Elämys Oy lahjoitti Ensi- ja turvakotien liitolle 12 kokemusasiantuntijan kuvaamisen. Valokuvat ovat esillä Suomen EU-puheenjohtajuuskauden sivutapahtumassa *Stop the Backlash – Stop Domestic Violence!* marraskuussa sekä joulukuussa vielä vahvistamattomassa julkisessa tilassa. Tyylikkäissä mustavalkoisissa kuvissa asia, joka on tukenut itse kutakin selviytyjää, on kirjoitettu iholle.

Yhteisöllinen kokemus

Marjo kuuli valokuvanäyttelystä keväällä liiton kokemusasiantuntijakoulutuksessa ja liittyi kuvattavien joukkoon. Kynnystä madalsi koulutuksen aikana syntynyt oivallus oman selviytymistarinan merkityksestä, kun kokemukset löysivät kosketuspintaa muiden tarinoissa.

– Silloin myös hoksasin, että selviytymistarinani alku ja loppu olikin jo tatuoituna ihollani, Marjo kertoo.

Huoli lapsista sai hänet aikanaan hakemaan apua, ja vyyhti lähti pur-

kautumaan ensimmäisestä puhelinsoitosta kasvatusta ja perheneuvolaan. Selviytymisen kannalta Marjolle on ollut merkityksellistä ymmärtää, että väkivallan tekijä ei osannut käsitellä omia tekojaan eikä toimia muulla tavoin kuin väkivaltaa käyttäen.

Kuvauksissa Marjo teki itsensä näkyväksi. Hän kuvailee kokemusta hyvin yhteisölliseksi, ryhmässä oli luottamuksellinen ilmapiiri. Kyse oli tavallaan myös itsensä voittamisesta.

väkivallaksi ja vääräksi. Vastauksissa eri tekijät limittyvät.

”En edes ymmärtänyt kunnolla minulle tehtävän väärin, mutta apua sain oikeasti vasta, kun hain kolmannelta sektorilta ja ymmärrettyäni, että kohta kuolen tai sitten oma vintti pimenee ja kaikki kokemukset purkautuvat niin, että tapan tekijän itse.”

Mistä sait apua?

Kati päätyi sairaalaan ja sai sitä kautta pääsyn turvakotiin.

– Turvakodin apu on ollut merkityksellisin. Se toi sekä henkistä että fyysistä turvaa, kun olin todella peloissani. Tiesin, että saatoin aina tarvittaessa kääntyä henkilökunnan puoleen, he pitivät minusta huolta.

Liiton kyselyssä 20 prosenttia vastaajista ilmoittaa, ettei ole saanut apua. He ovat ehkä kertoneet jollekulle, mutta jääneet silti selviytymään omin voimin.

– Monet ovat hakeutuneet terapiaan, mutta kaikille se ei ole edes Kela-

tuettuna taloudellisesti mahdollista. Vastauksissa toivotaan, että apu olisi aina ilmaista, Johanna Matikka kertoo.

– Apua on saatu pääasiassa järjestöjen tuottamista palveluista, kuten turvakodeista ja vertaistukiryhmistä. Järjestöt voisivat vielä enemmän kehittää toipumista tukevia palveluita voimavarakeskeisesti siten, että turvan kokemus kantaa arjessa, hän jatkaa.

Matikka myös huomauttaa, että väkivallan pitkäaikaiset vaikutukset on nostettava esiin yhä voimakkaammin.

– Väkivalta voi vaikuttaa hyvinvointiin vielä vuosikymmeniä kokemuksen jälkeen. Se on huomattava riskitekijä somaattisen ja psykisen sairastavuuden taustalla, ja tiedämme tutkimuksista, että väkivalta siirtyy ylisukupolisesti.

Voiko tästä ihan oikeasti selvitä?

Kati avioitui myöhemmin uudestaan, mutta menneisyyden painolasti alkoi viedä kohti umpikujaa.

– Sain fyysisiä oireita ja masennuina, kun en ollut käsitellyt asiaa. Pahimpina hetkinä ajattelin, että miksen voinut vain kuolla, jos eläminen on näin kamalaa. Lapset pitivät minut elämässä kiinni, oli taisteltava, Kati kuvailee.

Hän hakeutui jälleen terapiaan.

– Kysyin, miten tästä voi ikinä selvitä. Terapeutini vakuutti, että sinä selviät kyllä, kun asia on ensin pureksittu. Kokemus asettuu palaseksi omaa elämänhistoriaasi eikä se enää ole asia, jota kavahdat.

Katin elämässä alkoi uusi vaihe. Avioliitto pelastui, harrastukset tulivat takaisin ja hän perusti oman yrityksen. Nyt hän on valmis auttamaan muita. Hän on kirjoittanut kokemuksistaan julkaisua odottavan kirjan ja hakeutunut rikosuhripäivystyksen koulutukseen.

– Olen mukana liiton juhlavuoden valokuvanäyttelyssä. Se on loppusalaus sille, että oikeasti selvisin, katsokaa. ✨