

Onko joku tuntemasi nainen parisuhdeväkivallan kohteena?

OPAS PERHEENJÄSENILLE,
YSTÄVILLE JA NAAPUREILLE



NAISTEN LINJA

Väkivallan kohteena olevien naisten läheisille suunnattua opasta työstäessämme olemme hyödyntäneet Australiassa tehtyä vastaavaa opasta, jonka käyttämiseen saimme luvan. Opasta on tehty Naisten Linjan voimin. Kiitämme kaikkia, jotka ovat kommentoineet tai muutoin osallistuneet oppaan tekemiseen.

ALKUPERÄINEN OPAS: **Is someone you know being abused in a relationship?** A guide for families, friends & neighbours. 2001. Domestic Violence and Incest Resource Centre ja Victorian Community Council Against Violence. Australia.

GRAAFINEN SUUNNITTELU: Piia Aho

SITAATIT: Osa käännöksiä alkuperäisestä, osa Naisten Linjan kautta

RAHOITUS: Oikeusministeriö ja Raha-automaattiyhdistys



SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO 5

MITÄ PARISUHDEVÄKIVALTA ON? 6

KUINKA TUNNISTAN, MIKÄ ON VÄKIVALTA? 7

MIKSI NAINEN EI LÄHDE? 8

PITÄISIKÖ MINUN PUUTTUA ASIAAN? 11

KUINKA OTTAISIN ASIAN PUHEEKSI? 11

MITEN VOIN AUTTAA? 13

MITÄ EI KANNATA TEHDÄ? 15

MITEN NAISEN TURVALLISUUTTA VOI PARANTAA? 16

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI! 19

MITEN SUHTAUDUN VÄKIVALLAN TEKIJÄÄN? 20

AUTTAVIA TAHOJA 22

JOHDANTO

Ajatus tämän oppaan tekemiseen heräsi väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen tarkoitetun neuvonta- ja tukipuhelin Naisten Linjan kokemuksista. Naisten Linja on valtakunnallinen ja soittajille maksuton matalankynnyksen palvelu, jossa tehtävänsä koulutetut vapaaehtoiset naiset tarjoavat vertaistukea ja tietoa väkivallasta sekä ohjaavat soittajia tarkoituksenmukaisten palvelujen piiriin. Naisten Linja -projektia koordinoi Naisten Linja Suomessa ry, ja sitä rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Naisten Linjan yhteydenotoista noin 10 prosenttia tulee parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten läheisiltä. He ovat kaivanneet tietoa väkivallasta sekä omista mahdollisuuksistaan auttaa ja tukea väkivallan kohteina olevia naisia. Tässä oppaassa vastaamme niihin kysymyksiin, joita väkivaltaa kokeneiden naisten läheiset ovat esittäneet ottaessaan yhteyttä Naisten Linjalle.

Parisuhdeväkivallalla tarkoitamme tässä intiimissä suhteessa tapahtuvaa väkivaltaa, jonka tekijänä on naisen puoliso, entinen puoliso, seurustelukumppani tai entinen seurustelukumppani. Vaikka keskitymmekin väkivaltaa kokeneiden naisten tukemiseen, toivomme, että myös parisuhdeväkivallan kohteeksi joutuneiden miesten läheiset saavat tästä oppaasta kaipaamaansa tietoa.

Kun nainen kertoo kokemastaan väkivallasta, on tärkeää suhtautua asiaan vakavasti. **Väkivallasta puhuminen sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen ovat ensimmäisiä askelia väkivallasta selviytymiseen.** Jos kuulija kyseenalaistaa naisen kertoman tai arvostelee häntä, voi olla, että nainen ei enää toistamiseen rohkene puhua kokemastaan väkivallasta kenellekään.

”Paras ystäväni todella auttoi minua. Hän ei koskaan tuominnut eikä syyllistänyt minua. Hän tuki minua ja huolehti lapsistani, kun tarvitsin lepoa. Hän oli läsnä, kun tarvitsin häntä. Se ei varmasti ollut helppoa, mutta hänen tuellaan oli suuri merkitys.” – ANNA

MITÄ PARISUHDEVÄKIVALTA ON?

Parisuhdeväkivalta on Suomessa melko yleistä, ja useimmiten se on miesten naisiin kohdistamaa. Sen vuoksi viittammekin tekijästä puhuttaessa mieheen. Vuonna 2005 joka viides avio- tai avoliitossa olleista naisista kertoi joskus kokeneensa fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai uhkailua sen hetkisen kumppaninsa taholta¹. Lapset altistuvat väkivallalle aina, kun toinen vanhemmista käyttää väkivaltaa toista kohtaan. Myös jotkut naiset ovat väkivaltaisista puoli-soaan kohtaan. Parisuhdeväkivaltaa esiintyy myös lesbo- ja homosuhteissa.

Jokaisessa parisuhteessa on erimielisyyksiä ja riitoja. **Riitelily ja väkivalta ovat kuitenkin eri asioita.** Tasa-arvoisessa ja kunnioittavassa parisuhteessa molemmilla osapuolilla on oikeus vapaasti ilmaista mielipiteitään, tehdä omat päätöksensä, olla oma itsensä ja kieltäytyä seksuaalisesta kanssakäymisestä. Nämä asiat eivät yleensä toteudu toisen käytäessä väkivaltaa.

Miehen naiseen parisuhteessa kohdistama väkivalta on usein vallankäyttöä, jonka avulla mies pyrkii hallitsemaan ja kontrolloimaan naista. Parisuhdeväkivalta voi ilmetä monenlaisina tekoina. Se voi olla mm.

- > henkistä väkivaltaa, kuten nimittelyä, mitätöintiä, alistamista, uhkailua, muista ihmissuhteista eristämistä ja kontrollointia,
- > taloudellista väkivaltaa, kuten naisen rahojen käytön kontrollointia ja työssäkäynnin estämistä,
- > fyysistä väkivaltaa, kuten liikkumisen estämistä, läimäyttelyä, lyömistä, potkimista, pään hakkaamista ja aseella tehtyä väkivaltaa sekä

1) Minna Piispa, Markku Heiskanen, Juha Kääriäinen ja Reino Sirén. 2006. Naisiin kohdistunut väkivalta 2005. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 225. Helsinki.

> seksuaalista väkivaltaa, kuten seksiin pakottamista, raiskaamista, seksuaalista häpäisemistä ja naisten koh-
telemista seksiobjektina.

Parisuhdeväkivalta on harvoin yksi erillinen teko, vaan yleensä naiseen kohdistuu toistuvasti monenlaisia erilaisia tekoja. Jotkut väkivallasta selviytyneet naiset ovatkin kuvanneet elä-neensä väkivallan verkossa, josta on vaikea pyristellä irti.

Seurauksiltaan vakavinta on pitkään jatkunut väkivalta, johon liittyy myös toisen ihmisen voimakas kontrollointi ja alistaminen. Tällainen väkivalta voi myös ajan myötä muut-tua rajummaksi ja vakavampia fyysisiä vammoja aiheutta-vaksi.

Parisuhdeväkivalta ei ole koskaan hyväksyttävää eikä se ole koskaan väkivallan kohteeksi joutuneen syy. **Vastuu väkivallasta on aina sen tekijällä.** Fyysinen ja seksuaalinen väkivalta ovat rikoksia.

KUINKA TUNNISTAN, MIKÄ ON VÄKIVALTA?

Olet ehkä huolestunut jonkun tuntemasi naisen tilan-teesta, ja epäilet hänen kokevan väkivaltaa kotonaan. Sinulla saattaa olla sellainen tunne, että hänen parisuhtees-saan ei ole kaikki kunnossa.

Seuraavat asiat viittaavat siihen, että nainen voi olla väki-vallan kohteena:

- > Hän vaikuttaa pelkäävän miestänsä tai on aina hyvin halukas miellyttämään tätä.
- > Hän on lakannut tapaamasta ystäviään ja sukulai-siaan tai välttää puhelimesta puhumista miehen läsnä ollessa.

- > Mies arvostelee tai nöyryyttää häntä muiden läsnä ollessa.
- > Hän kertoo, että mies painostaa tai pakottaa seksiin.
- > Mies määrailee ja kontrolloi hänen tekemisiään, kuten ketä hän saa tavata, kuinka kauan viipyä kodin ulkopuolella ja mihin käyttää rahaa.
- > Hän puhuu usein miehensä mustasukkaisuudesta, äkkipikaisuudesta tai omistushaluisuudesta.
- > Hän on ahdistunut ja masentunut. Hänen itsetuntonsa on huonontunut tai hän on epätavallisen hiljainen.
- > Hänellä on fyysisiä vammoja (mustelmia, haavoja, nyrjähdyksiä, luunmurtumia yms.), mutta hänen kertomuksena vammojen syntymisestä ei tunnu vastaavan niiden laatua tai erilaisia onnettomuuksia tuntuu tapahtuvan hämmästyttävän usein.
- > Lapset pelkäävät isää tai isäpuoltaan tai he ovat hyvin sulkeutuneita tai pelokkaita. Nainen ei halua jättää lapsia tämän hoidettavaksi.
- > Eron jälkeen mies häiritsee jatkuvasti: soittelee, seuraa naista tai tunkeutuu naisen kotiin.

MIKSI NAINEN EI LÄHDE?

Ulkopuolisten voi olla vaikea ymmärtää, miksi nainen pysyy väkivaltaisessa suhteessa. Suhteesta lähteminen voi vaikuttaa yksinkertaiselta ratkaisulta. Jos nainen ei jätä väkivaltaista miestä, saatetaan tilanteen jatkumista pitää naisen syynä. Näin ei kuitenkaan pitäisi ajatella. Jos ei ole itse kohdannut väkivaltaa läheisessä suhteessaan, on hyvin vaikea ymmärtää väkivallan aiheuttamia seurauksia.

ON OLEMASSA MONIA SYITÄ SILLE, MIKSI VÄKIVALTAISESTA SUHTEESTA IRROTTAUTUMINEN ON VAIKEAA.

> **Nainen pelkää, mitä mies tekee naisen lähdettyä.**

Mies on voinut uhata väkivallalla naista, sukulaisia, lapsia, lemmikkejä tai omaisuutta. Mies on myös saat-
tanut uhata tekevänsä itsemurhan, jos nainen päättää
lähteä tai puhuu lähtemisestä.

> **Nainen häpeää** väkivallan kohteeksi joutumista,
miehensä väkivaltaista käyttäytymistä, ihmissuhteessa
epäonnistumista ja myös suhteessa pysymistä.

> **Nainen rakastaa edelleen kumppaniaan**, sillä tämä
ei ole koko ajan väkivaltainen.

> **Nainen toivoo miehen muuttuvan.** Väkivallan tekijä
saattaa myös itse luvata muuttuvansa ja lopettavansa
väkivallan käyttämisen. Molemmat voivat pitää väki-
vallan aiheuttajana jotain ulkopuolista tekijää, kuten
alkoholia tai työpaineita, joiden poistumisen myötä
he uskovat myös väkivallan loppuvan.

> **Nainen on sitoutunut suhteeseen** tai ajatukseen
avioliiton elinikäisyydestä – ”myötä ja vastoinikäymi-
sissä”.

> **Nainen uskoo, että suhteessa pysyminen on lasten
edun mukaista.** Väkivalta vaikuttaa kuitenkin aina
myös lapsiin.

> **Nainen uskoo, että väkivalta on hänen syytään.**

Naisen syyllistäminen tapahtuneesta on yksi yleisim-
mistä keinoista, jolla väkivaltaa käyttävät miehet siir-
tävät vastuun teoistaan naiselle ja pyrkivät oikeutta-
maan väkivallan käytön: ”Jos sinä et olisi sanonut/teh-
nyt/mennyt, tätä ei olisi tapahtunut.”

> **Itseluottamuksen puute.** Mies käyttää (henkistä) väkivaltaa murentaakseen naisen luottamusta omaan itseensä ja omaan ajattelukykyynsä. Hän haukkuu ja mitätöi naista. Hän syyllistää naista tapahtuneesta väkivallasta. Nainen voi tuntea itsensä voimattomaksi ja kykenemättömäksi päätöksentekoon.

> **Eristyneisyys ja yksinäisyys.** Mies on voinut rajoittaa naisen ystävyys- ja sukulaisuussuhteita, ja siten eristää hänet muista ihmissuhteista. Tilanne on naisen kannalta erityisen vaikea, jos hänen kielitaitonsa on puutteellinen. Maahanmuuttajanaisten tilannetta voi vaikeuttaa myös se, että he eivät välttämättä tunne suomalaista auttamisjärjestelmää ja omia oikeuksiaan.

> **Perheen, sukulaisten tai uskonnollisen yhteisön painostus jäädä suhteeseen.** Nainen saattaa pelätä perheen tai yhteisön hylkäämäksi tulemistä.

> **Nainen saattaa ajatella, ettei hän kuitenkaan pääse miehestään eroon,** koska he asuvat pienellä paikkakunnalla, heillä on yhteinen tuttavapiiri tai koska he kuuluvat samaan etniseen tai uskonnolliseen yhteisöön.

> **Epävarma tulevaisuus.** Naisella ei ehkä ole muuta paikkaa minne mennä. Yksinäisyys ja yksin selviytyminen voi tuntua pelottavalta. Nainen saattaa myös olla riippuvainen miehensä tuloista. Harvaan asutullaseudulla liikkuminen voi olla vaikeaa ilman omaa autoa. Jos kysymyksessä on vammaisen naisen, hän saattaa myös olla riippuvainen väkivallan tekijän antamasta avusta.

Väkivaltaisen kumppanin jättäminen voi joskus olla vaarallista. Sen vuoksi väkivallalla uhkailuun on aina suhtauduttava vakavasti. Jos nainen päättää jättää väkivallan tekijän, kerro hänelle oppaan lopussa olevista auttavista tahoista, joista hän voi saada neuvoja eroon liittyvissä kysymyksissä.

PITÄISIKÖ MINUN PUUTTUA ASIAAN?

Monet ihmiset ovat huolissaan siitä, että puuttuessaan väkivaltaan he sekaantuvat toisten ihmisten asioihin. Kotona tapahtuvaa väkivaltaa saatetaan edelleen pitää yksityisasiana, joka ei kuulu muille. **Älä sulje silmiäsi väkivallalta, vaan ota väkivalta puheeksi.** Sillä voi olla suuri merkitys väkivallan loppumisen kannalta. Suurin osa ihmisistä arvostaa sitä, että heidän hyvinvoinnistaan ollaan kiinnostuneita, vaikka he eivät sillä hetkellä halua sikaan kertoa tilanteestaan tarkemmin tai vaikka huoli olisi aiheeton. On epätodennäköistä, että asiat muuttuvat huomompaan suuntaan sen vuoksi, että sinä ilmaiset huolesi läheisesi hyvinvoinnista. Muista kuitenkin, että on tilanteita, joihin puuttuminen ja väliintulo kuuluvat viranomaisille (ks. s. 18).

KUINKA OTTAISIN ASIAN PUHEEKSI?

Ota väkivalta puheeksi, kun olet naisen kanssa kahden kesken. Voit esimerkiksi aloittaa sanomalla: ”Olen huolissani sinusta, koska olet näyttänyt onnettomalta viime aikoina.” Kerro hänelle syyt huoleesi. **Kysy väkivallasta suoraan, mutta myötätuntoisella tavalla.** Näin osoitat hänelle, että väkivaltaa ei tarvitse salata, vaan siitä saa puhua.

On mahdollista, että nainen kieltää väkivallan tai alkaa puolustella miestänsä. Hän ei välttämättä vielä ole valmis myöntämään, että hän elää väkivaltaisessa parisuhteessa tai hän voi olla häpeissään tilanteensa vuoksi. On myös mahdollista, että hän ei uskalla puhua asiasta, koska pel-

kää puhumisen seurauksia. Voi myös olla, että hän ei halua huolestuttaa sinua enempää. Jos väkivallan kohteena on mies, asiasta puhumisen kynnystä voi nostaa hänen pelkonsa siitä, miten muut tilanteen näkevät – että hän on ”heikko” tai ei ole ”miehinen mies”.

Tiedosta, että väkivallan kohteeksi joutumisesta ei ole helppo puhua. Älä painosta naista puhumaan, jos hän ei halua. Kerro kuitenkin, että hän voi aina halutessaan keskustella kanssasi.

MITEN VOIN AUTTAA?

Kaikkein tärkeintä on, että kuuntelet väkivallan kohteena olevaa naista ja kunnioitat hänen päätöksiään.

> Kuuntele.

> Usko, mitä nainen kertoo ja osoita ymmärrystä.

Useimmiten väkivaltaa pikemminkin salataan ja vähätellään kuin liioitellaan. Jos satut tuntemaan väkivallan tekijän, sinun voi olla vaikea uskoa, että hän on väkivaltainen kumppaniaan kohtaan. Muista, että väkivallan tekijä voi toimia muiden seurassa täysin eri tavoin kuin ollessaan kahden naisen kanssa.

> **Anna hänelle tunnustusta siitä, että hän on uskaltanut kertoa sinulle väkivallasta.** Väkivallasta puhuminen vaatii paljon rohkeutta.

> **Huomioi, että väkivallasta voi aiheutua monenlaisia seurauksia.** Esimerkiksi erilaiset ja nopeasti vaihtelevat tunnetilat – häpeä, syyllisyys, viha, avuttomuus ja pelko – ovat normaaleja reaktioita epänormaaliin tapahtumaan. Myös mm. eristyneisyyden ja erilaisuuden

tunteet, keskittymisvaikeudet, univaikeudet, painajaisunet, lisääntynyt päihteiden käyttö ja vaikeudet ihmissuhteissa voivat olla väkivallan seurausvaikutuksia.

> Suhtaudu väkivaltaan vakavasti ja ota selkeä kanta: väkivalta on aina väärin. Älä aliarvioi naiseen kohdistuvaa vaaraa. Väkivalta on vahingollista sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle.

> Kerro, ettei väkivalta ole hänen syytään ja ettei mikään oikeuta väkivaltaa. Voit esimerkiksi sanoa: "Mielestäni kumppanisi kohtelee sinua väärin" tai "Väkivallan käyttö ei ole ikinä hyväksyttävää, ei myöskään puolison taholta".

> Auta häntä rakentamaan itseluottamustaan. Anna hänelle myönteistä palautetta siitä, että hän on selviytynyt ja jaksanut huolehtia monista arjen asioista väkivallasta huolimatta.

” Perheeni tiesi, että mieheni oli väkivaltainen minua kohtaan, mutta sain tietää sen vasta eromme jälkeen. Asiasta ei koskaan puhuttu. Minä häpesin omaa tilannettani, ja pelkäsin että tuotan surua äidilleni. Pelkäsin myös, että äiti sanoo: ”Itse olet osasi valinnut”. Toisin kävi. Kun kerroin avioerosta, äiti sanoikin olevansa helpottunut. Hän kertoi tienneensä väkivallasta koko ajan, mutta hän ei ollut uskaltanut puhua siitä minulle. Myös sisarukseni olivat tienneet väkivallasta. Voi kun he olisivat kertoneet minulle, mitä näkivät ja että se oli heidänkin mielestään väärin eikä minun syytäni!” – ELLI

> **Kunnioita hänen oikeuttaan tehdä omat päätöksensä,** vaikka olisitkin eri mieltä. Kunnioita myös hänen kulttuurisia tai uskonnollisia arvojaan. Kerro hänelle kuitenkin, ettei kulttuuri tai uskonto oikeuta väkivaltaa.

> **Tarjoo käytännön apua** esimerkiksi lasten hoitamisessa ja ruoanlaitossa. Arkisten asioiden ja rutiinien hoituminen on tärkeää. Kerro, että voit tarvittaessa lähteä naisen mukaan lääkäriin tai poliisilaitokselle (ks. s. 17).

> **Kerro hänelle lähestymiskiellosta** (ks. s. 17).

> **Kerro hänelle palveluista,** joita on mainittu tämän oppaan lopussa ja kannusta häntä ottamaan yhteyttä viranomaisiin, jos tilanteen ratkaiseminen sitä mielesi vaatii. Muistuta, että hän voi myös soittaa näihin palveluihin ja kysyä neuvoja. Myös väkivaltaa käyttävillä miehille on olemassa palveluja, mutta avun hakeminen on väkivallan tekijän itsensä vastuulla.

> **Pidä häneen yhteyttä, ja pysy ystävänä.**

Säännöllinen keskustelu läheisen ihmisen kanssa voi olla hänelle hyvin tärkeää.

> **Tue häntä myös silloin, jos väkivallan tekijä hakee apua väkivaltaiseen käyttäytymiseensä.** Tilanne herättää usein toiveita väkivallan loppumisesta, mutta voi vielä muuttua monella tavalla. Avun hakeminen ei ole tae miehen käyttämän väkivallan loppumiselle.

> **Jatka hänen tukemistaan myös silloin, jos hän jättää väkivaltaisen kumppaninsa.** Läheisesi saattaa tarvita monenlaista tukea ja rohkaisua rakentaessaan uutta elämää ja toipuessaan väkivallasta. Hän voi myös tarvita ammattiapua tai hyötyä vertaistukiryhmään osallistumisesta.

ASIOITA, JOITA VOIT SANOA:

- > Miehesi kohtelee sinua väärin.
- > Miten voin auttaa sinua?
- > Miten miehesi käyttäytyminen on vaikuttanut sinuun?
- > Miten lapset reagoivat miehesi käytökseen?
- > Olen huolissani, mitä hän saattaa tehdä sinulle ja lapsillesi.
- > Mikä sinun mielestäsi voi ratkaista tilanteen?
- > Mikä sinua pelottaa lähtemisessä?
- > Mikä sinua pelottaa, jos jäät?

MITÄ EI KANNATA TEHDÄ?

Kun keskustelet väkivallan kohteena olevan naisen kanssa, on hyvä olla tietoinen asioista, jotka eivät yleensä auta tai jotka saattavat jopa rikkoa välillänne vallitsevan luottamuksen.

- > **Älä syytä tai syyllistä naista väkivallan kohteeksi joutumisesta** tai kysy seuraavanlaisia kysymyksiä: "Mitä teit, että hän kohteli sinua tällä tavalla?" tai "Miksi siedät sitä, että hän kohtelee sinua noin huonosti?" tai "Kuinka voit vielä rakastaa häntä?" Tällaiset kysymykset viittaavat siihen, että hän on itse jollain tavoin syyllinen väkivaltaan.

” Ei tarvitse ymmärtää täydellisesti voidakseen olla avuksi.” – JAANA

- > **Älä yritä selvittää väkivallan "syitä",** vaan keskity väkivaltaa kokeneen tukemiseen.
- > **Älä arvostele naista,** vaikka hän sanoisi edelleen rakastavansa miestään tai jos hän palaa takaisin väkivallan tekijän luo. Väkivallasta irrottautuminen on usein pitkä prosessi.
- > **Älä kritisoi hänen miestään.** Kritisoi väkivaltaista käyttäytymistä ja kerro hänelle, ettei kenelläkään ole oikeutta kohdella häntä väkivaltaisesti.
- > **Älä anna suoria neuvoja (tee näin)** tai kerro, mitä sinä tekisit hänen asemassaan. Sen sijaan kuuntele, anna tietoa ja pohdi yhdessä hänen kanssaan eri vaihtoehtoja.
- > **Älä painosta häntä lähtemään suhteesta** tai yritä tehdä päätöksiä hänen puolestaan. Keskity kuuntelemaan ja tukemaan naista hänen omassa päätöksentekoprosessissaan. Hän on oman tilanteensa paras asiantuntija.

MITEN NAISEN TURVALLISUUTTA VOI PARANTAA?

Kaikkein tärkeintä on miettiä, miten nainen voi jatkossa välttää väkivallalta. Turvallisuuteen liittyvät kysymykset on hyvä huomioida myös silloin, kun nainen on jättänyt väkivallan tekijän.

- > **Yleinen hätänumero on 112,** josta saa yhteyden myös poliisiin.
- > Rohkaise naista ottamaan yhteyttä auttaviin tahoihin.
- > Jos nainen on joutunut seksuaalisen tai fyysisen väkivallan kohteeksi, **kannusta** häntä **hakeutu-**

maan lääkäriin mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Vammojen hoidon lisäksi on tärkeää, että tapaus ja vammat dokumentoidaan mahdollista oikeusprosessia varten, vaikka nainen ei sillä hetkellä suunnittelisikaan esim. rikosilmoituksen tekemistä. Lääkärintodistusta voidaan käyttää myös perusteluna lähestymiskieltohakemuksessa.

> **Rikosilmoituksen tekeminen** on ainoa laillinen tapa saattaa tekijä vastuuseen. Se viestii väkivallantekijälle, että väkivalta ei ole hyväksyttävää ja että sen on loputtava. Myös rikosilmoitusta voidaan käyttää lähestymiskieltohakemuksen perusteluna. Kerro naiselle, että voit tarvittaessa lähteä hänen mukaansa tekemään rikosilmoitusta, mutta älä painosta häntä, jos hän ei ole itse valmis kääntymään poliisin puoleen.

> Kerro naiselle **lähestymiskiellosta**. Lähestymiskieltoon määrätty mies ei saa tavata, yrittää ottaa yhteyttä tai seurata kiellolla suojattua naista. Nykyisin on myös mahdollista määrätä perheen sisäinen lähestymiskielto, jolloin väkivallan tekijä edellä mainittujen rajoitusten lisäksi määrätään poistumaan yhteisestä kodista. Lähestymiskiellon rikkominen on rikos. Lisätietoja lähestymiskiellosta saa esimerkiksi poliisilta.

> Jos nainen haluaa hakea lähestymiskielloa tai tehdä rikosilmoituksen häneen kohdistuneesta teosta, voit niin halutessasi tarjoutua todistajaksi. Siinä tapauksessa sinun on hyvä kirjata tekemiäsi väkivaltaan liittyviä huomioita (tapahtuma-ajat, päivämäärät jne.).

> Auta naista miettimään, **miten hän tarvittaessa pääsee nopeasti ulos asunnosta**. Hän voi esimerkiksi kehittää jonkun rutiinin, jonka takia hän käy säännöllisesti ulkona (roskien vieminen, koiran ulkoiluttaminen jne.).

- > Auta naista suunnittelemaan, minne hän ja hänen lapsensa voivat mennä hätätilanteessa tai jos hän päättää jättää väkivallan tekijän. Kerro hänelle **turvakodeista**. Hän voi myös soittaa Naisten Linjalle numeroon 0800 02400, josta kerrotaan turvakotien osoitteet ja puhelinnumerot.
- > Auta naista kokoamaan **turvalaukku**, jota hän voi säilyttää helposti saatavilla olevassa ja turvallisessa paikassa. Laukussa on hyvä pitää rahaa esim. taksia varten, vara-avaimet kotiin ja autoon, varavaatteita itselle (ja lapsille), hygieniavälineitä, lääkkeitä sekä tärkeät asiakirjat ja henkilöpaperit (tai niiden kopiot).
- > Voitte myös sopia jonkin **tunnussanan tai merkin**, jolla nainen voi viestiä sinulle tarvitsevansa apua.

MITÄ VOIN TEHDÄ, JOS JOUDUN VÄKIVALLAN SILMINNÄKIJÄKSI TAI KUULEN VÄKIVALLAN ÄÄNIÄ TAI UHKAILUJA?

Soita välittömästi yleiseen hätänumeroon **112**. Ammattitaitoiset hätäkeskuspäivystäjät arvioivat tilanteen ja hälyttävät tarvittaessa apua paikalle.

Jos sinulla on mahdollisuus keskustella naisen kanssa silloin, kun välitöntä vaaraa ei ole, kysy haluaako hän sinun soittavan poliisille. Nainen saattaa pelätä, että poliisille soittaminen vain pahentaa tilannetta hänen kannaltaan. Jos naisella on aikaisempia huonoja kokemuksia viranomaisista, yhteyden ottaminen poliisiin voi olla ahdistavaa. Esimerkiksi maahanmuuttajanaisten tilanne voi olla tällainen, jos heidän lähtömaassaan naisten oikeudet eivät ole toteutuneet.

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI!

Huoli väkivallan kohteena olevasta läheisestä voi olla stressaavaa ja aiheuttaa myös sinulle samanlaisia reaktioita kuin väkivaltaa kokevalle naiselle. Pelon, turhautumisen, voimattomuuden ja vihan tunteet ovat yleisiä ja normaaleja reaktioita. Myös sinä tarvitset aikaa käsitellä omia ajatuksiasi ja tunteitasi. On tärkeää, että huolehdit itsestäsi ja omista tarpeistasi. Pidä huolta, että myös sinä saat tarvitsemaasi tukea.

”Hän ei lähtenytäkään!” eli turhautumisen tunteet

Turhautumisen tai pettymyksen tunteet ovat luonnollisia. Pysy kuitenkin naisen rinnalla, vaikka et ymmärtäisi hänen valintojaan. Väkivallasta irrottautuminen on yleensä pitkä prosessi ja suuri elämänmuutos, joka ei tapahdu hetkessä. Voit kertoa, että pelkäätkä hänen puolestaan, mutta siitä huolimatta olet hänen tukenaan. Muistuta itseäsi siitä, että tukesi on tärkeää ja että sillä on myönteiset vaikutukset, vaikka väkivallan kohteena oleva nainen ei juuri nyt osaisikaan ilmaista sitä.

”Heikoilla jäillä” eli pelon tunteet

Hae itsellesi tukea! Puhu jonkun luotettavan henkilön kanssa tai ota yhteyttä auttaviin tahoihin (ks. s. 22).

”Minun pitäisi vielä jaksaa”, vaikka et enää jaksakaan

Ole realistinen sen suhteen, kuinka paljon ja millaista tukea voit antaa. Tunnista omat rajasi. Voit tukea läheistäsi ainoastaan silloin, kun pidät myös itsestäsi huolta. **Muista, että Sinä et ole vastuussa tapahtuvasta väkivallasta etkä sen loppumisesta!** Nainen voi hakea tukea myös tämän oppaan lopussa mainituista palveluista.

MITEN SUHTAUDUN VÄKIVALLAN TEKIJÄÄN?

Ole varovainen. Vältä tilanteita, joissa väkivallan tekijä voi vahingoittaa tai yrittää manipuloida sinua. Jos olet silminnäkijänä väkivaltatilanteessa, älä mene itse väliin, vaan soita välittömästi yleiseen hätänumeroon 112.

Jos väkivallan tekijä on ystäväsi tai sukulaisesi, voit tuntea joutuneesi ikävään välikäteen. Jos väkivalta on tullut tietoo- si vain naisen kertomana, varmista ensin häneltä, haluaako hän sinun puhuvan väkivallasta miehen kanssa. Joskus väkivallan paljastuminen ulkopuolisille voi lisätä naiseen kohdistuvaa väkivaltaa.

Väkivallan tekijä voi reagoida ilmi tulleeseen väkivaltaan seuraavilla tavoilla:

- > Hän saattaa käskeä sinua pitämään huolen vain omista asioistasi.
- > Hän saattaa kieltää väkivallan tai sanoa: "Kuinka voit epäillä minua sellaisesta?".
- > Hän voi yrittää vähätellä asiaa sanomalla, että "asiat eivät ole niin huonosti" tai "se tapahtui vain kerran".
- > Hän voi yrittää vierittää syyn tapahtuneesta naisen niskoille ja sanoa, että naisen aiheutti tapahtuman omalla käyttäytymisellään.
- > Hän voi myös sanoa, että "en voinut sille mitään", "olin humalassa", "se vain tapahtui", "menetin itsehillintäni", "päässä nakshti" jne.

Mikään näistä vastauksista ei tarkoita, että hän ei ole käyttänyt väkivaltaa. Vastuu väkivallasta on aina sen tekijällä. On tavallista, että väkivaltaa käyttävä mies kieltää tai vähättelee tekojaan. Väkivalta tulee yleensä näkyväksi vasta

silloin, kun väkivallan kohteena oleva kertoo väkivallasta tai jos väkivallalla on silminnäkijöitä. Myös korkeassa asemassa olevat ja ”kunnolliset” miehet voivat olla väkivaltaisia kotonaan.

On myös mahdollista, että väkivaltaa käyttävä mies myöntää tekonsa, mutta samalla sanoo, ettei tiedä keinoa lopettaa. Väkivallan tekijöille on kuitenkin olemassa palveluja, joissa heitä autetaan heidän pyrkimyksessään väkivallattomaan käyttäytymiseen. Kun keskustelet miehen kanssa, älä pyri ymmärtämään väkivallan käyttöön johtaneita syitä, vaan keskity siihen, **mitä väkivallan tekijä aikoo tehdä, jotta väkivalta ei enää toistuisi**. Rohkaise miestä hakemaan apua väkivaltaongelmaan. Väkivaltaisen käyttäytymisen lopettaminen on usein pitkä prosessi ja vaatii ammattiapua tahoilta, joilla on kokemusta väkivallan tekijöiden auttamisesta.

”

Eron jälkeen olin hyvin uupunut. Lapset tarvitsivat minua, mutta elämä oli kaoottista. Ystävien huolenpito ja konkreettinen apu kodinhoidossa auttoivat minua jaksamaan päivästä toiseen. Ystävät järjestivät minulle myös vapaa-iltoja, jolloin pääsin käymään väkivaltaa kokeneiden naisten keskusteluryhmässä. Siellä kohtasin ensi kertaa elämässäni kohtalotovereitani. Siellä väistyi häpeäni.”

– RAIJA

AUTTAVIA TAHOJA**Naisten Linja | www.naistenlinja.fi**

Maksutonta neuvontaa ja tukea väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Naisten Linjalta saa tietoa myös muista auttavista tahoista.

puh. 0800 02400

suomeksi ma–pe klo 16–20

ruotsiksi ke klo 16–20

englanniksi pe klo 16–20

Voit ottaa yhteyttä myös Internetin kautta: www.naistennetti.fi

Raiskauskriisikeskus Tukinainen | www.tukinainen.fi

Maksuton kriisipäivystys seksuaalista väkivaltaa kokeneille,

puh. 0800 97 899

Maksuton juristipäivystys, puh. 0800 97895

seksuaalista väkivaltaa kokeneille ma–to

lähisuhdeväkivaltaa kokeneille pe

Turvakodit | www.turvakoti.net

Eri puolella Suomea on Ensi- ja turvakotien liittoon kuuluvia sekä kuntien tai muiden tahojen ylläpitämiä turvakoteja. Eri paikkakuntien yhteystiedot löytyvät internet-sivulta.

Monika-Naiset Liitto ry | www.monikanaiset.fi

Tukea väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille.

puh. (09) 6922 304

Poliisi | www.poliisi.fi

yleinen hätänumero 112

Lisätietoja rikosilmoituksen tekemisestä:

www.poliisi.fi > rikokset > rikosilmoitus

lähestymiskiellosta: www.poliisi.fi > rikokset > lähestymiskielto

Oikeusaputoimistot | www.oikeus.fi/4313.htm

Seksuaalirikoksen ja perheväkivallan uhriksi joutunut voi saada ilmaista oikeusapua, joka kustannetaan valtion varoista. Oikeusavustaja voi olla joko julkinen oikeusavustaja, asianajaja (www.asianajajaliitto.fi) tai muu lakimies. Oikeusapua voi saada myös avioeroon ja lasten huoltajuus- ja tapaamisasioihin liittyen. Eri paikkakuntien yhteystiedot ja lisätietoa Internet-sivulta.

Rikosuhripäivystys | www.rikosuhripaivystys.fi

Auttava puhelin, puh. 0203 16116

Juristin puhelinneuvonta, puh. 0203 16117

Todistajan tuki, puh. 0203 16118

Lyömätön Linja Espoossa | www.lyomatonlinja.fi

Miesten kanssa tehtävä väkivallan katkaisu- ja ehkäisytyö, puh. (09) 276 6280

Maahanmuuttajamiesten kanssa tehtävä työ Miehen Linja, puh. (09) 276 62899

Jussi-työ | www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/jussi-tyo/

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenjärjestöissä tehtävää miestyötä väkivaltakierteen katkaisemiseksi. Eri paikkakuntien yhteystiedot löytyvät internet-sivulta.

Demeter-työ | www.maria-akatemia.fi

Avoin linja naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.
puh. (09) 7562 2260

Apua.info | www.apua.info

Portti auttaviin verkkopalveluihin.

Oman kunnan sosiaali- ja terveystyö



Naisten Linja
PL 136
00121 Helsinki
Puh (09) 436 1008
Fax (09) 494 617
www.naistenlinja.fi