



Selviytymisen polulla – yhdessä

TURVATAITO-OPAS



Sisällys

Johdanto.....	1
Yhdessä selviytymisen polulle.....	3
Lea.....	5
Valmistautuminen.....	7
Havahtuminen.....	9
Etäisyyden otto.....	11
Häilyminen.....	13
Tunnustaminen.....	15
Sureminen.....	17
Työskentely.....	19
Uudelleen rakentaminen.....	21
Sanasto.....	23
Turvasuunnitelma.....	25
Mistä saan apua?.....	27
Loppusanat.....	29

Kirjoittajat: Aulikki Heinonen, Pirkko Hiltunen, Marja Jussila, Heini Kemola, Marjaleena Kyllönen, Maria Lappalainen, Asta Leinonen, Päivi Pesola, Marja-Leena Timonen, Riitta Vesala ja Paula Ylikulju

Toim.: Marjaleena Kyllönen ja Riitta Vesala, Kotiväki-hanke, Oulun Seudun Mäntykoti ry

Taitto ja grafiikat: Tiina Liuska

Julkaisuaika: Kesä 2021



Johdanto

Oulun seudun Mäntykoti ry:n Kotiväki -hankkeessa (2018-2021) pyritään lisäämään tietoisuutta ikääntyneisiin kohdistuvasta kaltoinkohtelusta ja kehittämään turvataitoja. Keskeisenä tavoitteena on lähisuhteissa tapahtuvan ikäihmisten kaltoinkohtelun näkyväksi tekeminen ja uhrin oikeus väkivallattomaan elämään. Hanke on osa valtakunnallista, osallisuutta tukevaa Elämänote-ohjelmaa, jota koordinoivat Ikäinstituutti ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry.

Monialaisen kaltoinkohtelun pitkään historiaan liittyy yleisesti vaikeneminen, häpeä ja ylisukupolviset seuraukset. Ammattilaisten havahtuminen muutoksen välttämättömyyteen 2000-luvulla ja sitä tukeva lainsäädäntö auttavat, mutta yhteiskunnan asenteiden muuttuminen vie aikaa. Kaltoinkohtelua ei ole saanut "lakaista maton alle" vuoden 2014 jälkeen, jolloin sosiaalihuoltolain muutos velvoittaa ammattilaisia salassapidon estämättä ilmoittamaan ja ryhtymään toimenpiteisiin aina havaitessaan kaltoinkohtelua.

Ryhmätoiminnoissa vapaaehtoisesti mukana olevia ikääntyneitä yhdistää omakohtaisesti koettu pitkään jatkunut kaltoinkohtelu. He uskaltavat ylittää kynnyksen, hakevat muutosta, saavat tukea ja turvataitoja sekä toimivat itse vertaistukijoina – "vertaisuus kipeän asian äärellä yhdistää".

Selviytymisen polulla – yhdessä – opas korostaa uhrin näkökulmaa, mutta tekijäkin tarvitsee apua. Ilman ammattilaisia ja tutkimukseen perustuvaa tietoa selviytyminen ja turvataitojen kehittyminen on vaikeaa. Uhkaavia tilanteita on erilaisia perheissä, tietoa ja tukea tarvitsevat niin ikääntyvät naiset, miesomaishoitajat kuin sateenkaariseniorit. **Kotiväki-hankkeessa ja oppaassa korostuvat siihen eri tavoin osallistuneiden omat kokemukset arjesta ja konkreettiset tukimuodot.**

Oppaan koonnut työryhmä painottaa tarvetta asennemuutokseen yhteiskunnassamme, kaltoinkohtelu ei ole normaalia eikä sitä saa hyväksyä. Ikäihmisillä on oikeus puhua kokemuksistaan ilman häpeää, tulla kuulluksi ja nähdyksi turvallisesti sekä oppia turvataitoja. Selviytymiskokemukset osoittavat, että ikäihminen voi toipua monialaisen tuen avulla vaikeista kokemuksista.

Opas on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille ikääntyneille ja heidän läheisilleen, vanhustyön ammattilaisille, opiskelijoille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Oulussa 15.6.2021

Marja Jussila ja Päivi Pesola,
Oulun Seudun Mäntykoti ry

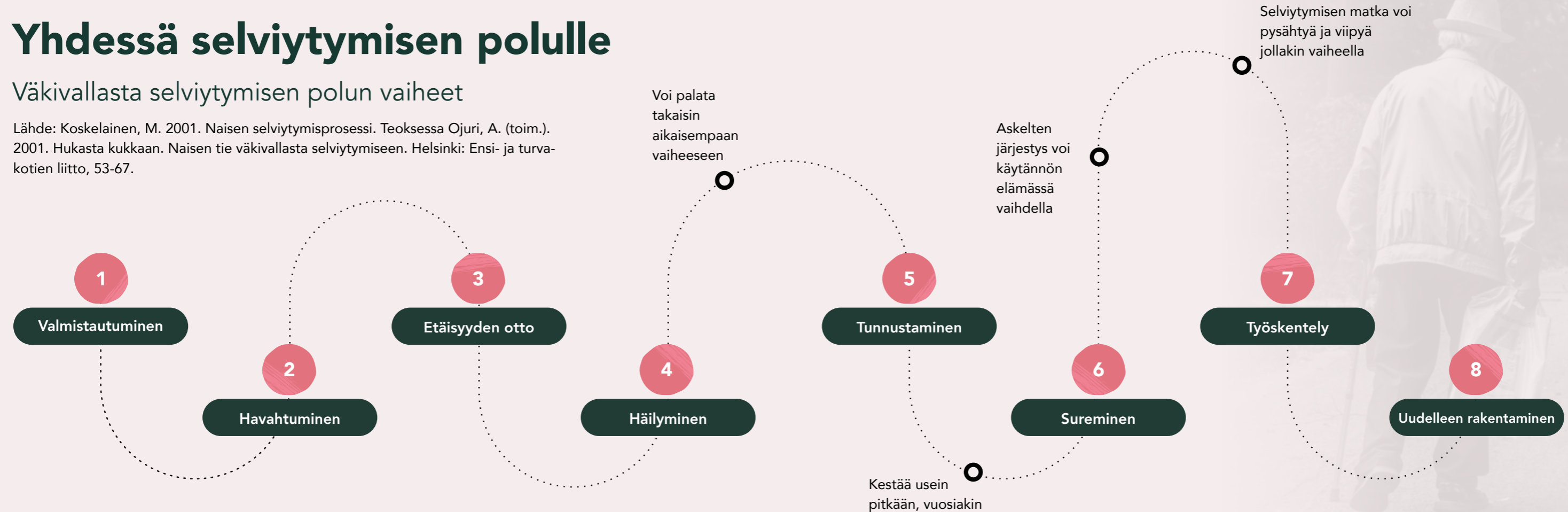
Marja-Leena Timonen,
Elämänote-ohjelma, raatilainen



Yhdessä selviytymisen polulle

Väkivallasta selviytymisen polun vaiheet

Lähde: Koskelainen, M. 2001. Naisen selviytymisprosessi. Teoksessa Ojuri, A. (toim.). 2001. Hukasta kukkaan. Naisen tie väkivallasta selviytymiseen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 53-67.



1. Valmistautuminen (s. 7)

Paula Ylikulju, Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

2. Havahtuminen (s. 9)

Heini Kemola, Oulun seudun omaishoitajat ry

3. Etäisyyden otto (s. 11)

Marjaleena Kyllönen, Kotiväki-hanke

Riitta Vesala, Kotiväki-hanke

4. Häilyminen (s. 13)

Maria Lappalainen, Oulun ensi- ja turvakoti ry

5. Tunnustaminen (s. 15)

RajatON ryhmäläiset ja Isosiskot kertovat

6. Sureminen (s. 17)

Asta Leinonen, Oulun seurakuntayhtymä
Karjasillan srk

7. Työskentely (s. 19)

Marjaleena Kyllönen, Kotiväki-hanke

Riitta Vesala, Kotiväki-hanke

8. Uudelleen rakentaminen (s. 21)

Pirkko Hiltunen, vanhuspsykiatri

Lea

Olihan minun elämässä ja parisuhteessa ollut kaikenlaista aiemminkin. Puolisoni osasi mököttää ja pitää mykkäkoulua. Alkoholi teki hänestä vihaisen. Minun tehtävänä oli huolehtia asioista ja kysellä, mikä hänellä oli hätänä – miksi tämä ei puhunut?

Puolisoni jäätyä eläkkeelle alkoi ilmetä enemmän mustasukkaisuutta. Sain selitellä menojani parhain päin. Se ei kuitenkaan auttanut. Puolisoni kuvitteli minun odottelevan kotona vierasta saapuvaksi sen jälkeen, kun hän itse oli mennyt nukkumaan. Myös kirkossa käynti aiheutti mustasukkaisuutta, hän epäili romanssia papin kanssa. En voinut juurikaan puhua puhelimesta, koska puolisoni vaati jatkuvaa huomiota.

Tilanne paheni, mukaan tuli uhkailua, nimittelyä ja vähättelyä. Vähitellen alkoi retuuttaminen ja vaatteista repiminen.

Yhtenä päivänä puolisoni otti sakset ja sanoi avaavansa vatsani. Että nähtäisiin, mitä olen syönyt. Pysyin rauhallisena ja totesin, että älä ihmeessä niin tee, että minähän kuolen. Se sai hänet sillä kertaa havahtumaan ja laittamaan sakset pois.

Pelko ja väsymys lisääntyivät asteittain elämässäni. Kohdallani meni lähes kymmenen vuotta ensimmäisistä pelon hetkistä ja merkeistä siihen kun hän tarttui saksiin. Monta kertaa ajattelin, että otan eron ja muutan omaan asuntoon. Ero jäi kuitenkin tekemättä, pelkäsin sitä miten rahani riittäisivät. Ajattelen myös, että avioliitto on elinikäinen liitto. Puolisollani alkoi myös olla ongelmia muistin kanssa.

En uskaltanut kertoa oikein kenellekään puolison mustasukkaisuudesta, jota sairaus vain pahensi. Minusta tuli hänen hoitajansa. Toivoin, että nimittely ja retuuttaminen loppuisivat ajan kanssa. Mietin usein, että johtuuko puolisoni käytös nyt sairaudesta? Tajusin, ettei puolisoni enää hallitse itseään, vaan sairaus hallitsee häntä. Pelkäsin silti hirvittävästi siinä vaiheessa. Meni vielä reilu vuosi ennen kuin uskalsin arkaillen kertoa asiasta lääkärille.

**Tilanne paheni,
mukaan tuli
uhkailua,
nimittelyä ja
vähättelyä.
Vähitellen alkoi
retuuttaminen
ja vaatteista
repiminen.**



Kuva: Kaspars Eglitis / Unsplash

Minä toivoisin, että ammattilaiset ymmärtäisivät, kuinka suuri kynnys on kertoa tällaisesta kaltoinkohdasta oikein kenellekään. Siihen liittyy niin paljon pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä. En tiedä miten olisin toiminut, jos joku olisi asiasta kysynyt. Ollessani vielä työelämässä työkaverini löi puolisoaan. Hän joutui siitä vastuuseen. Ikääntyminen ja muistisairaus ovat kuitenkin selityksiä, jotka muuttavat tilanteen. Aivan kuin meidän vanhojen välinen lyöminen ei olisi niin vakavaa.

Omalla kohdallani tarina sai onnellisen käänteen. Terveyskeskuksessa nuori lääkäri hämmentyi ensin hieman saavuttuamme vastaanotolle. Lääkäri kuitenkin otti asiamme tosissaan ja kysyi, olisiko nyt aika miettiä tilannetta tarkemmin ja erilaisia vaihtoehtoja.

Valmistautuminen

Parisuhde on kahden aikuisen välinen suhde ja yksi ihmiselämän merkittävimpiä suhteita. Kun sairaudet alkavat varjostaa elämää, se vaikuttaa myös parisuhteeseen.

län myötä erilaiset sairaudet lisääntyvät. Monet niistä, kuten esimerkiksi muistisairaudet alkavat yleensä pikkuhiljaa, eikä arjen muutoksia välttämättä osata edes ajatella sairauden aiheuttamiksi.

Joskus muistisairaus tuntuu muuttavan koko ihmisen; luonteen, toimintatavat ja käyttäytymisen. Oireina voi olla masennusta, apatiaa, levottomuutta, ahdistuneisuutta, harhaisuutta ja persoonallisuuden muuttumista. Varsin yleinen mustasukkainen epäluuloisuus kumpuaa yleensä sairastuneen omasta epävarmuudesta ja huonommuuden tunteesta.

Muistisairas ihminen reagoi ympäristönsä tapahtumiin ja omiin sisäisiin kokemuksiinsa aivan kuten kuka tahansa. Reaktiot voivat tuntua muista käsittämättömiltä ja kiusallisilta, mutta ovat muistisairaalle itselleen järkeviä. Kaikkea käyttäytymistä ei kuitenkaan pidä laskea sairastumisen syyksi, eikä sallia. Molemmilla puolisoilla on oikeus kokea turvallisuutta. Etenkin omaiselle on tärkeää saada riittävästi oikeanlaista ja oikea-aikaista tietoa sairaudesta. Tieto valmistaa tulevaan ja auttaa selviämään mahdollisissa

haastavissa tilanteissa.

Sairastunut voi kohdella läheistään väkivaltaisesti tiedostamattaan, sairauden tilasta johtuen. Vaikka arki kotona olisi pelottavaa ja raskasta, ulkopuolisen avun hakeminen on vaikeaa, silloin kun kyseessä on itselle läheinen henkilö. Monia pelottaa, mitä tapahtuu, jos asiasta kertoo. Mihin sairastunut puoliso joutuu ja kuinka selviää itse? Myös häpeä on voimakasta. Mitä lapset, ystävät tai naapurit ajattelevat tilanteesta ja muuttuuko heidän suhtautumisensa. Jos apua ei hae, tilanne harvoin menee ohi itsestään.

Käytöshäiriöiden tunnistaminen ja niiden hoitaminen parantavat olennaisesti niin muistisairaana itsensä kuin hänen läheistensäkin elämänlaatua. Koska avunhakeminen on vaikeaa, moni toivoo, että ammattilainen ottaisi asian puheeksi ensin. Luottamuksellinen ilmapiiri ja aito läsnäolo helpottavat vaikeista asioista puhumista. Henkilökohtaisen turvasuunnitelman tekeminen lisää omaa mielenrauhaa. Mihin menen, kenelle soitan, kuinka pääsen ulos silloin, jos tilanne kotona muuttuu väkivaltaiseksi.

Paula Ylikulju

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

Joskus
muistisairaus
tuntuu
muuttavan
koko ihmisen;
luonteen,
toimintatavat ja
käyttäytymisen.

Havahtuminen

Lea elämässä fyysisen väkivallan lisäksi on läsnä paljon myös henkistä väkivaltaa. Lähisuhdeväkivaltaa on fyysisen retuuttamisen ja saksilla uhkaamisen lisäksi myös henkinen väkivalta, kuten voimakas mustasukkaisuus, uhkailu, nimittely, vähätely, mitätöinti, sekä eristäminen omista läheisistä ja ystävistä. Tilanne murentaa Lean itsetuntoa ja voi saada hänet uskomaan, että väkivalta on hänen syytään. Lean itsetunnon murentuminen vie hänen voimiaan, jolloin Lea ei jaksa tai kykene hakemaan apua ja toimimaan omassa tilanteessaan. Samankaltaiseen tilanteeseen Lea kanssa voi joutua kuka tahansa sukupuoleen, koulutukseen, taloudelliseen- tai sosiaaliseen asemaan katsomatta.

Tilanteet Lea elämässä etenevät aluksi pieninä toiveina ja pyyntöinä, jotka kaventavat Lean elinpiiriä. Vähitellen mukaan tulee henkistä väkivaltaa. Väkivalta laajenee tönimisestä ja retuuttamisesta aina voimakkaampaan, lopulta saksilla uhkailuun.

Väkivalta ei kuitenkaan ole jatkuvasti läsnä Lea elämässä, vaan se etenee vaiheittain. Lean jännittyneisyys ja pelko väkivallasta, tönimiset ja anteeksipyytämiset vuorottelevat ja toistuvat. Koska välillä on rauhallisempaa, Lea toivoo puolison muuttuvan. Lea huoli taloudellisesta riippuvuudestaan ja

Lea tajuaa: ”ettei puolisoni enää hallitse itseään, vaan sairaus hallitsee häntä.”

käsitys elinikäisestä avioliitosta vaikeuttavat irtautumista väkivaltaisesta suhteesta. Väkivaltaisesta suhteesta irtautuminen on usein hidas ja pitkä prosessi.

Käännekohtaksi Lea elämässä muodostuu, kun puoliso uhkaa Leaa saksilla. Lea tajuaa: ”ettei puolisoni enää hallitse itseään, vaan sairaus hallitsee häntä”. Tässä kohtaa usko tilanteen muuttumiseen alkaa hälvetä. Lean rajat tulevat vastaan ja hän havahtuu siihen, että muutos tilanteeseen on välttämätöntä. Lea hakeutuu lääkärin vastaanotolle.

Heini Kemola

Oulun seudun omaishoitajat ry



Kuva: Kotiväki-hanke

Etäisyyden otto

”Tiedän paikan armahan, rauhallisen ihanan, jos on olo onnekas, elo tyyni suojakas”, lauletaan monesta kodista tutussa vanhassa lastenlaulussa.

Tämän laulun sanat ovat luoneet kuvan tämän päivän ikääntyneille siitä, millaista elämä kodin seinien sisäpuolella pitäisi olla. Turvallisuus on tunne, että voit elää omassa kodissasi niin kuin itse haluat ilman uhkaa väkivallasta tai kaltoinkohtelusta.

Kaltoinkohtelevasta ja väkivaltaisesta ihmis-suhteesta ulospääseminen edellyttää jonkinlaista etäännyttämistä tilanteesta. Etäisyyttä tilanteesta voi ottaa sekä fyysisesti että henkisesti. Joskus se tarkoittaa konkreettista kotoa pois lähtemistä, menemistä turvakotiin tai muuhun turvalliseen paikkaan, eroa. Itsensä voi myös etäännyttää tilanteesta henkisesti tunnetasolla, jolloin alkaa ihmetellä, pohtia ja kyseenalaistaa ajatuksissaan omaa tilannettaan. Asioita alkaa nähdä, kokea ja tehdä eri tavalla kuin ennen. Ei esimerkiksi toimita enää kumppanin puolesta tai annetaan lupa kummallekin elää omaa elämää, tavata ystäviä, harrastaa ja tehdä itselle tärkeitä asioita.

Jokaisella on oma henkilökohtainen tiedostamis- ja muutosvaihe, jonka myötä alkaa tunnistaa oman tarpeen muutokselle, etsiä omia rajojaan ja

selvittää oman elämän asioita. Lea tajuaa, että hän ei voi muuttaa puolisoaan, vaan hän voi muuttaa vain itseään. On aika katsoa itseä rohkeasti peiliin. Parisuhde ja koko elämä alkaa hakeutua uuteen valoon.

Marjaleena Kyllönen ja Riitta Vesala
Kotiväki-hanke

**Etäisyyttä
tilanteesta voi
ottaa sekä
fyysisesti että
henkisesti.**



Häilyminen

Rakastan ja vihaan. Lähdenkö vai jäänkö? Häilymisen avulla väkivallan kokijan on mahdollista ymmärtää hänessä itsessään syntyviä ristiriitaisia tunteita ja tarpeita. Häilyminen tarjoaa ja mahdollistaa erilaisten näkökulmien tarkastelemisen. Vaihe on tarpeellinen ja se aiheuttaa usein hankalaa oloa. Sitä on kuitenkin hyvä pysähtyä tarkastelemaan.

Lean tarinassa tunteiden ja tarpeiden häilymissenvaihe näkyi muun muassa samanaikaisena tunteena väkivallan jatkumisen pelosta ja toisaalta asioiden muuttumisen toiveesta. Lea oli pohtinut eroa ja lähtemistä monta kertaa, mutta tulikin ottaneeksi lisää vastuuta ja suostuneeksi puolisonsa omaishoitajaksi.

Lean auttajat eivät tienneet väkivallan pelosta ja siihen liittyvistä muutostoiveista. Ehkä he tulkitsevat asioiden olevan hyvin, koska väkivaltaa ja pelkoa ei ollut otettu puheeksi tai tunnustettu.

Väkivallan kokijan ja auttajan on hyvä tunnistaa häilymisen vaihe. Häilyvät tunteet ja tarpeet aiheuttavat ristiriitaista toimintaa ja voivat johtaa väärin tulkintoihin tilanteesta. Auttaja voi tukea asiakasta tunnistamaan ja tiedostaman häilymisen vaihetta sekä auttaa tutkailemaan sitä.

Monta kertaa ajattelin, että otan eron ja muutan omaan asuntoon. Ero jäi kuitenkin tekemättä, pelkäsin sitä, miten rahani riittäisivät. Ajattelen myös, että avioliitto on elinikäinen liitto.

Maria Lappalainen

Oulun ensi- ja turvakoti ry
Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö



Tunnustaminen

Tunnustaminen merkitsee oman elämän itselle rehellistä katsomista, pohtimista ja tarkastelua. Puolison uhkailtua Leaa saksilla, kamelin selkää katkeaa, kuten vanha sanonta kertoo. Lea ei jaksa eikä pysty enää peittelemään tai muuntamaan totuutta kokemastaan lähisuhdeväkivallasta. Lea lopettaa salailemisen ja myöntää itselleen kokemansa tosiasiat. "Tajusin, ettei puolisoni enää hallitse itseään, vaan sairaus hallitsee häntä."

Lea tiedostaa selvemmin oman tilanteensa ja vaiheet, joiden kautta tähän on tultu. Enää ei voi jatkaa näin, vaan muutos on väistämätön. Lea alkaa toimia tilanteen muuttamiseksi, vaikka Lealla meneekin vielä vuosi, ennekuin hän uskalsi kertoa tilanteestaan lääkärille.

"Itkin surusta, mutta myös siitä helpotuksesta, että sain luvan olla siinä omine tuntemuksineni."

RajatON ja Isosiskot ryhmäläiset ovat sanoittaneet omia tunnustamisen vaihteitaan:

"Olin kuin lintu häkissä. Sitten kun häkin ovi olikin auki, en uskaltanut lennähtää ulos. Mutta kun löysin rohkeuden, olin kuin pikkulintu, utelias, helpottunut, onnellinen."

"Valitsen nyt itse oman suuntani. Oman oveni."

"Vielä matkalla. Valoaukkoa kohti. Viipyillenkään. Portaita kavuten ja välillä rymisten alas. Ohikulkija, kunpa tietäisitkin."

"Olin elänyt liikaa puolisoni kautta ja unohtanut omista voimista huolehtimisen."

"Mietin milloin ja miksi omaishoitajuus olisi soveliaista lopettaa."

"Itkin surusta, mutta myös siitä helpotuksesta, että sain luvan olla siinä omine tuntemuksineni."

"Yhtenä päivänä näin värit."



Perhe-elämää rakentaessamme toivomme hyvää ihmissuhdetta. Joskus saa kuitenkin huomata, että turvallisen parisuhteen sijaan elämän arki täyttyy pelon, väsymyksen ja huolen vuorottelusta. On joutunut keskelle elämän suurta kipeyttä.

Kuoleman suru on meille hyväksyttävä, varsinkin ikääntyessä. On ikään kuin lupa surra, muistella ja vastaanottaa lohdutusta. Mutta entä silloin, kun on tunnustettava itselle ja toisille, yhteiselämä kaltoin kohtelevan läheisen rinnalla on mahdotonta. Sekin on "jonkin" kuolema, mutta hän elää. Onko minulla nytkin oikeus surra ja ikävöidä?

Tosiasioiden tunnustaminen itselle ja niistä puhuminen on tärkeä askel avun löytämiseen ja sen vastaanottamiseen. Puhumattomuus jättää yksinäiseksi. Monivuotinen sisäinen kamppailu, itsesyytökset ja häpeä sitovat pitkäksi aikaa vaikenemaan, mutta puhuminen avaa mahdollisuuden muutokseen. Saa rohkeutta irrottautua kipeästä ihmissuhteesta, yhteisestä kodista ja tulevaisuuden haaveista. On opeteltava elämään yhdessä menetyksen ja muistojen kanssa.

Sinulla on oikeus suruun. Surun tuomat monet tunteet ja reaktiot ovat yksilöllisiä ja normaaleja asioita omassa prosessissasi. Tunteitten keskellä

eläminen ja niiden ilmaiseminen toisiin, jopa itseensä on raskasta aikaa. Koet ehkä uniongelmia, kipuja, sinulla on halu eristäytyä ja olla yksin. Mutta koet myös helpotusta: sain rohkeutta ottaa tämän askeleen! Jotta voi rakentaa omaa elämäänsä uudelleen on uskallettava jättää myös jotain taakse. Aivan kuin joutuisi luomaan uuden suhteen itseensä ja elettyyn elämään.

Surun tehtävänä on kuljettaa sinua synkän maiseman läpi niin, että jonakin päivänä voit toivottaa itsesi tervetulleeksi omaan elämääsi tosiasioitten pohjalta ilman häpeää. Se voi viedä kuukausia, vuosia, monia vuosia. Kaikki koettu on osa ainutlaatuista elämääsi. Jokaisella on oma tapansa selviytyä; kirjoittaminen, lukeminen, luonnossa liikkuminen tai vertaisryhmään osallistuminen. Tärkeintä, että jaksat luottaa itseesi ja uskoa huomiseen!

Asta Leinonen

Oulun seurakuntayhtymä, Karjasillan seurakunta



Surun tehtävänä on kuljettaa sinua synkän maiseman läpi niin, että jonakin päivänä voit toivottaa itsesi tervetulleeksi omaan elämääsi tosiasioitten pohjalta ilman häpeää.

7 Työskentely

Selviytymisen polulla työskentelyvaihe on kuin kokoaisi palapeliä, pala palalta työstäen kokemuksiaan. Tunteiden ristiaallokko voi olla melkoinen, kun asioiden esille ottamisen tarve herää. Vahvat tunteet pelosta, vihasta ja häpeästä vellovat laidasta laitaan.

Työskentelyvaihe on hyvin yksilöllinen. Ammattilaisten ja vertaisten kanssa työskentely tässä vaiheessa on mahdollista. Kokemuksiaan voi työstää esimerkiksi kirjoittaen, maalaten tai liikkuen. Vertaistuen merkitys työskentelyssä nousee esiin. Asiasta puhuminen voi olla vaikeaa. Kun siihen on valmis, luottamuksellisessa ilmapiirissä on helpompaa ottaa asia puheeksi. Vertaisryhmässä voi jakaa omasta elämäntarinastaan, toisten jotain samankaltaista kokeneiden kanssa, sen verran kuin siitä haluaa kertoa. Pienryhmissä on mahdollista myös tehdä yhdessä erilaisia vuorovaikutusharjoitteita, harjoitella jämäkkyyttä ja omien rajojen asettamista. Monen on alussa hankala sanoa sana "ei". Vertaisryhmiä tarjoaa esimerkiksi turvakodit, hankkeet, yhdistykset sekä seurakunnat.

Kotiväki-hankkeessa järjestettiin RajatOn-ryhmiä, joissa valokuvaterapeuttisia menetelmiä hyödyntäen työstettiin omaa selviytymisen tarinaa ja omien rajojen asettamista. Ryhmä kokoontui 8 kertaa. Tapaamisten teemat etenivät väkivallasta selviytymi-

Ryhmäläisten kommentti "yksin olisin eksynyt", kuvaa hyvin vertaisuuden kokemusta ja merkitystä.

sen mallia mukaillen. Ryhmäläisille annettiin välitehtäviksi havainnollistaa aiheita ottamalla valokuvia.

RajatON-ryhmien työskentelyn olennaisena tavoitteena oli jakaa tietoa väkivallasta ilmiönä ja sen vaikutuksista. Ryhmäläiset jakoivat omia kokemuksiaan ja saivat tukea paljon myös toisiltaan. Vertaistuki on korvaamaton tuki ryhmäläisille. Samankaltaisen tarinan kuuleminen toisilta antaa ymmärryksen, ettei ole ainut maailmassa väkivaltakokemuksensa kanssa. Tärkeää oli myös omien rajojen etsiminen ja löytäminen: ryhmäläisten omat oivallukset normaaliudesta -rajattomuudesta kohti omien rajojen löytämistä. Ryhmissä kuljettiin yhdessä selviytymisen poluilla ja löydettiin selviytymiskeinoja omaan elämään. Ryhmäläisten turvataidot vahvistuivat ja he saivat keinoja rakentaa elämänsä uudelleen.

Marjaleena Kyllönen ja Riitta Vesala
Kotiväki-hanke



Kuva: Kotiväki-hanke

Uudelleen rakentaminen

Päättypä yhteinen elämä väkivaltaisen puolison kanssa avioeroon tai asumuseroon, enää ei tarvitse pelätä eikä paeta. Nyt on tilaisuus itse päättää, millaiseksi oman elämänsä rakentaa. Kun luovutaan yhteisestä elämästä puolison kanssa, ei ole mahdollista jakaa monia elämän yhteisiä muistoja eikä kuvitella yhteistä vanhuutta. Käsi kädessä kulkevien vanhojen avioparien näkeminen voi tehdä kipeää. Suru on surtava, sillä surematta jäänyt suuri elämän muutos voi jäädä pysyväksi surumielisyydeksi ja aiheuttaa erilaisia ruumiillisia oireita.

Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta tulevaisuuteen voi vaikuttaa. Onnellisen elämän rakentamiseen tarvitaan toista ihmistä, sillä yksin ollessa vaikeudet ja huolet voivat saada suunnattomat mittasuhteet. Vuoropuhelussa toisten kanssa oma maailma jäsentyy, kun saa palautetta ajatuksistaan ja tulee ymmärretyksi. Ihmissuhteiden ja yhteydenottojen määrä ei ole onnen avain. Oleellista on kokemus, että minusta välitetään ja huolehditaan. Kotiovi kannattaa aukaista ja lähteä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ryhmissä ja harrastuksissa. Ystävien ja tuttavien tapaaminen saattaa jännittää. Miten kertoa heille erosta?

Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta tulevaisuuteen voi vaikuttaa.

Omilta lapsilta on mahdollista saada ymmärrystä ajatuksilleen ja ratkaisuilleen sekä saada käytännön apua moninaisissa tilanteissa. Lapsilla ja lastenlapsilla on oma surunsa lapsuuden kodin ja isovanhempien kodin hajoamisesta. Perhe- ja sukutapaamiset ovat erilaisia, mutta ne toimivat erilaisinakin.

Pirkko Hiltunen
Vanhuspsykiatri



Sanasto

Väkivalta (WHO:n määritelmä)= Väkivalta tarkoittaa vallan, kontrollin tai fyysisen voiman tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista siten, että tämä kohdistuu toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään ja että tämä johtaa tai voi johtaa fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriintymiseen, perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen tai kuolemaan.

Kaltoinkohtelu= Kaltoinkohtelusta puhutaan tilanteissa, joissa väkivalta ilmenee luottamus-, vastuu- tai valtasuhteessa heikommassa asemassa olevaa henkilöä kuten ikäihmistä kohtaan.

Ikääntyneisiin kohdistuva väkivalta= Väkivalta, joka kohdistuu ikääntyneisiin henkilöihin siten, että se aiheuttaa tai saattaa aiheuttaa fyysisiä vammoja tai vaarantaa ikääntyneen hyvinvoinnin, turvallisuuden tai terveyden.

Lähisuhdeväkivalta= Väkivalta, jossa tekijä ja kohde sukupuolesta riippumatta ovat tai ovat olleet keskenään läheisessä suhteessa. Lähisuhdeväkivalta voi kohdistua henkilön nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen.

Miehiin kohdistuva väkivalta= Väkivalta, joka kohdistuu miehiin heidän sukupuolensa vuoksi. Salliva asenne miehiin kohdistuvaa väkivaltaa kohtaan on syvällä kulttuurissamme. Miehiin kohdistuva väkivalta voi ilmetä esim. miehen pakottamisena väkivaltaisiin tekoihin.

Naisiin kohdistuva väkivalta= Väkivalta, joka kohdistuu naisiin heidän sukupuolensa vuoksi. Naisiin kohdistuva väkivalta ilmenee usein lähisuhdeväkivaltana, seksuaalisena väkivaltana ja sukupuoleen kohdistuvana häirintänä.

Parisuhdeväkivalta= Väkivaltaa, joka kohdistuu henkilön seurustelukumppaniin tai nykyiseen tai entiseen puolisoon.

Perheväkivalta= Väkivalta, joka kohdistuu saman perheen jäseneen. Perheväkivallassa yhteenkin perheenjäseneen kohdistuva väkivalta altistaa aina kaikki perheeseen kuuluvat väkivallalle ja sen seurauksille.

Turvakodit= Turvakoti on kodinomainen paikka, jossa saa suojan väkivallalta ja apua väkivallan loppumiseksi. Turvakodissa tarjotaan akuuttiin tilanteeseen ammatillista tukea, neuvontaa ja ohjausta myös ikääntyneille.

Turvakotiin voi soittaa ja mennä, jos tilanne mietityttää, ympäri vuorokauden oma-aloitteisesti. Turvakodissa oleminen on asiakkaalle maksutonta. Viranomaispalvelut ja terveys- ja sosiaalipalvelut ohjaavat myös asiakkaita turvakoteihin.

Turvataidot= Turvataidot tarkoittavat asioita, joita voi tehdä oman turvallisuutensa vahvistamiseksi ja itsensä suojaamiseksi esimerkiksi väkivallan uhatessa. Lue turvataitosuunnitelmasta sivulta 25.

Vanhuspalvelut= Vanhuspalvelut ovat ikääntyneille suunnattuja ja heidän tarpeisiinsa vastaavia monipuolisia palveluita, jotka mahdollistavat iäkkään asumisen omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Vanhuspalveluita ovat esimerkiksi asumispalvelut, kotihoito, ateria-, turva- ja kuljetuspalvelu, vuoroahoito sekä kuntouttava päivätoiminta. Vanhuspalveluja tarjoaa sekä kunta, yhdistykset ja yksityiset palveluntuottajat.

Turvasuunnitelma

Meillä jokaisella on oikeus turvalliseen ja väkivallattomaan elämään ja läheisiin. Aina näin ei kuitenkaan ole. Turvasuunnittelun avulla varaudutaan etukäteen uhkaavien tilanteiden varalle. Opetellaan huomioimaan väkivallan varoitusmerkit läheisen käyttäytymisessä, rauhoittamaan tilanne ja tarvittaessa poistumaan paikalta.

On tärkeää, että ympärilläsi on ihmisiä, jotka tietävät väkivallan uhasta. Puhu rohkeasti tilanteestasi jollekin luotetulle henkilölle.



Kuva: Karolina Grabowska / Pexels

TURVASUUNNITELMAA LAADITTAESSA ON HYVÄ MIIETIÄ ETUKÄTEEN SEURAAVIA ASIOITA:

- **Varoitusmerkit** läheisen käyttäytymisessä, jotka ennakoivat väkivaltatilannetta.
- Milloin uhkaava tilanne on siinä vaiheessa, että on parempi poistua paikalta ja **varmistaa oma turvallisuus**.
- **Miten pakenet ja minne?** Keksi hyvä syy, jonka turvin voit lähteä ulos. Mieti valmiiksi paikka, jonne voit mennä turvaan (ystävä, lapsi, turvakoti). Ota selvää etukäteen mitä palveluja väkivaltaa kokeneille on lähiympäristössäsi.
- **Puhu asiasta luotetuille henkilöille.** Sovi turvahenkilön kanssa koodi, jota voit käyttää hätämerkkinä esim. puhelimessa. Tallenna turvahenkilön tai -henkilöiden numerot (salanimillä) kännykkääsi.
- Pakkaa pieni **turvalaukku**, jossa on tarvittavat lääkkeet, vaihtovaatteet, hygieniatarvikkeita, rahaa ja tärkeät paperit. Säilytä laukku paikassa, josta saat sen helposti mukaan.
- **Kirjaa ylös** uhkaukset ja väkivallanteot (kuvaus, päivämäärä ja kellonaika). Sästä teksti- ja sähköpostiviestit ja tallenna puhelut mahdollista rikosilmoitusta varten. Saatat haluta tehdä sen myöhemmin, vaikka juuri nyt olisit toista mieltä. **Hakeudu lääkäriin**, pyydä ja sästä myös lääkärintodistukset. Ota nämä paperit mukaasi, jos pakenet kotoa.

Turvasuunnitelman voi tehdä kirjallisena tai käydä näitä tärkeitä asioita läpi mielessäsi.

Lähde: www.nettiturvakoti.fi

Mistä apua? Miten turvaan itseäni?



TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

- HÄTÄNUMERO JA POLIISI.....112**
- TURVAKOTI - OULU.....0400 581606**
- KUNNAN SOSIAALIPÄIVYSTYS - OULU.....044 703 623**
- NOLLALINJA.....080 005 005**
Maksuton auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa kohtaaville
24/7 päivystys
- KRIISIKESKUS.....09 2525 0111**
24/7 kriisipuhelinpäivystys
- RIKOSUHRIPÄIVYSTYS.....116 006**
Päivystys ma-pe klo 9–20
- NAISTENLINJA.....0800 02400**
ma-pe klo 16–20

OMAT TÄRKEÄT NUMEROT JA MUISTIINPANOT:

Esim. Oulun aluetaksi - 0600 300 81

HUOLI-ILMOITUS

Huoli-ilmoitus on vanhuspalvelulain mukainen ilmoitus iäkkään henkilön palvelutarpeesta. Mikäli sinulla herää huoli iäkkästä henkilöstä, joka on kykenemätön vastaamaan omasta huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan, tee huoli-ilmoitus!

www.ouka.fi/huoli

Oulun ikäihmisten palveluohjaus
p. 044 703 4973

Sosiaalipäivystys
p. 044 703 623

Loppusanat

Oulun Seudun Mäntykoti ry:n Kotiväki-hankkeen hankevastaavat yhdessä ohjausryhmän kanssa ovat valmistelleet tämän Turvataito-oppaan.

Hankkeessa toteutettiin myös vaikuttava lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden ikäihmisten kuvaama valokuvänäyttely, joka kuvin ja sanoin pureutui tähän kipeään ja liian usein vaiettuun asiaan.

Nyt valmistunut opas asioista suoraan puhuvana ja ohjaavana on erinomainen apu niin asianosaisille henkilöille kuin myös ammattilaisillekin.

Toivon, että opasta jaetaan, sitä luetaan ja siitä saadaan voimia pahan kierteen katkaisemiseksi. Toivon, että jokaisen lukijan itsetunto saa vihkosesta vahvistusta kohti valoisampia ja turvallisempia päiviä.

Kiittäen

Aulikki Heinonen

Oulun vanhusneuvoston puheenjohtaja



KOTIVÄKI-HANKE (v. 2018-2021)

Ikääntyneiden kaltoinkohtelu on aihealueena vaikea ja vanhuspalveluissa se jää usein tunnistamatta. Oulun Seudun Mäntykoti ry:n Kotiväki-hankkeessa on tarjottu pohjoisen Suomen alueella apua, tukea ja tietoa kaltoinkohtelun ja lähisuhdeväkivallan uhan alla eläville ikääntyneille sekä heidän sidosryhmilleen.

Kotiväki-hankkeessa on kehitetty vertaistoimintaa ja selviytymismalleja sekä lisätty ikääntyneiden ja heidän sidosryhmiensä turvataitotietoutta.

Hanke on osa Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto Valli ry:n ja Ikäinstituutin koordinoimaa ja STEA:n avustamaa valtakunnallista Elämänote-ohjelmaa.

www.mantykoti.fi



Oulun Seudun Mäntykoti ry

