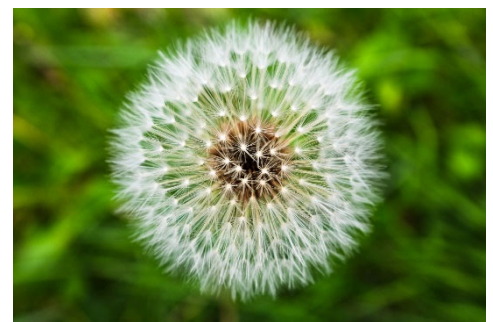




22.2.2022

Psyykkinen vaurioituminen ja hoito lähisuhdeväkivaltakokemuksen jälkeen

Parisuhdeväkivalta vahingoittaa kokijaansa monella tavalla. Fyysiset vammat ovat näkyvimpiä ja selkeimpiä seurauksia väkivallasta. Moni väkivaltaa kokenut kuitenkin kertoo, että vaikeinta on ollut selviytyä niistä haavoista ja vammoista, jotka eivät näy. Näillä vammoilla he viittaavat henkiseen kärsimykseen, jota väkivalta on jättänyt heihin. Jokaisella väkivaltaa kokeneella on oma tarinansa ja kokemuksensa. Väkivallan seurauksiin vaikuttaa usein se, millaiselle väkivallalle on altistunut ja kuinka pitkäaikaista altistuminen on ollut.



Väkivaltaa sisältävässä parisuhteessa väkivallan uhri joutuu käyttämään paljon energiaa selviytyäkseen päivästä toiseen. Väkivaltaa kokeva joutuu jatkuvasti tarkkailemaan puolisoaan voidakseen tasoitella ja rauhoitella tilanteita jo etukäteen niin, etteivät ne kärjistyisi väkivallaksi. Uhri elää usein jatkuvan henkisen kaltoinkohtelun ilmapiirissä, häntä mitätöidään, arvostellaan ja nimitellään. Hyvin usein väkivaltaisessa parisuhteessa eläminen kaventaa myös uhrin sosiaalista elämää. Parisuhteen päätyttyä moni ihmettelee, miksi laiminlöi parisuhteessa ollessaan itselleen tärkeitä asioita, kuten opintoja, töitä ja ystävyys-suhteita. Usein kuitenkin on niin, että parisuhteessa oleminen oli äärimmäisen kuormittavaa eikä energiaa jäänyt omiin asioihin ja myös puoliso pyrki omalla käytöksellään estämään kodin ulkopuolisia harrasteita. Varsin tavallista on, etteivät edes lähisukulaiset ole täysin tietoisia siitä, mitä parisuhteessa ja perheessä tapahtuu neljän seinän sisällä.

Parisuhdeväkivalta lisää uhrien psyykkistä ja fyysistä sairastavuutta ja usein uhrin käyttävätkin paljon terveydenhuollon palveluita. Väkivaltaa kokeneilla on todettu masentuneisuutta, ahdistusta, univaikeuksia ja keskittymisvaikeuksia. Elämän uudelleen rakentumista haittaava seuraus on kuitenkin oman identiteetin ja minän tunteen heikkeneminen. Moni väkivallan uhri mainitseekin terapiassa työskentelyn tavoitteeksi oman minän takaisin saamisen. Monet huomaavat muuttuneensa suhteensa aikana epävarmoiksi, ihmisarvoiksi ja syyllisyydentuntoisiksi. Väkivaltaa kokeneiden ihmisoikeuksia ja koskemattomuutta on loukattu ja tämän vuoksi heillä usein on vaikeuksia pitää kiinni omista tarpeistaan. Monet uhrin kertovat myös vaikeuksista, jotka liittyvät ihmissuhteisiin. On vaikeaa luottaa toiseen ihmiseen, läheisyys saattaa tuntua uhkaavalta ja pelottavalta. Omien voimavarojen, vahvuuksien ja oman tulevaisuuden hahmottaminen on niin ikään vaikeaa.



22.2.2022

Usein ajatellaan, että eroaminen väkivaltaisesta parisuhteesta tuo ratkaisun väkivaltaa kokeneen elämään. Vasta väkivallan päättymisen jälkeen mahdollistuu oman elämän uudelleen rakentuminen. Turvalliseen elämään ja turvallisiin olosuhteisiin pääseminen on ensimmäinen edellytys sille, että toipuminen voi alkaa. Toipumisessa hyvänä tukena on terapeuttinen työskentely, joka tukee oman minä vahvistumista ja elämän jatkumista. Tärkeää on, että työntekijä tuntee väkivallan dynamiikkaa ja vaikutuksia voidakseen ymmärtää, millaista elämää uhri on joutunut elämään. Terapiassa on tärkeää antaa tilaa tarinoille ja kokemuksille, joita ei ehkä koskaan ole voinut kenellekään kertoa. Tämän lisäksi on oleellista miettiä muutosta, joka ihmisessä tapahtui parisuhteen aikana ja miettiä niitä merkityksiä ja vaikutuksia, joita väkivallan kokemisella on ollut elämään. Kokemusten työstämisen jälkeen on mahdollista löytää polku kohti uutta ehyempää elämää.

Tiina Sjöblom

erikoispsykologi ja laillistettu psykoterapeutti

Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) - hankkeen

lähisuhdeväkivaltatyön projektiryhmän puheenjohtaja

MARAK-työryhmän puheenjohtaja



Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen – Helposti lähelläsi (HELLÄ) – hankkeessa kehitetään lähisuhdeväkivaltatyötä Kainuussa. Tavoitteena on menetelmien ja ohjeiden päivittäminen moniammatillisesti sekä osaamisen vahvistaminen ongelman tunnistamisessa ja asiakkaan kohtaamisessa. Hankkeen aikana päivitetään Lähisuhdeväkivalta- opas ja viestitään lähisuhdeväkivaltailmiöistä.

**Tulevaisuuden sote-keskus Kainuuseen
- Helposti lähelläsi (HELLÄ) - hanke**

Sote-uudistus



Kainuun sote