

Apua kriisitilanteessa

Sosiaalialan ammattilaiset kohtaavat usein kriisejä kokevia henkilöitä, jotka ovat tai ovat olleet lähisuhdeväkivallan uhreja. Kriisin yleisiä indikaattoreita ovat:

- Sisäinen epätasapaino
- Vaikeissa tilanteissa selviytymisen mekanismien puuttuminen
- Ajatusmallit ja tunteet muuttuvat
- Kiinnittyminen yksittäisiin ajatuksiin tai nopeat ajattelun vaihtelut
- Tunnereaktiot vaihtelevat turtumisesta ylivoimaisiin tunteisiin
- Vaikeuksia hallita voimakkaita tunteita, kuten pelkoa tai vihaa
- Toivottomuuden, yksinäisyyden ja surun tunteet voivat olla läsnä
- Vakaviin tapauksiin voi liittyä ajatuksia itsetuhoisuudesta, itsemurhasta tai liiallista päihteiden käyttöä

Oireiden voimakkuus voi vaihdella ja kesto voi olla päivistä viikkoihin.

Ihmiset käsittelevät kriisejä eri tavoin ja kokevat stressin seuraukset myös eri tavoin. Osa käsittelee kriisejä yksin tai läheisen tuella, mutta osa voi tarvita ammatillista apua kokemustensa käsittelyyn. Tällaisissa tapauksissa sosiaalialan ammattilaiset voivat auttaa uhreja tai kannustaa heitä hakemaan apua.

Sosiaalialan ammattilaisten tehtävänä on tukea uhreja kuuntelemalla tarkasti ja osoittamalla empatiaa:

- **Vastaa uhrin huolenaiheisiin:** Kuuntele aktiivisesti ja yritä rakentaa luottamuksellinen ympäristö.
- **Pysy rauhallisena:** Pysy rauhallisena ja välitä turvallisuuden tunnetta. Uhrin ristiriitaiset tuntemukset ovat normaaleja.
- **Osoita empatiaa:** Yritä ymmärtää uhrin ahdistusta ja ilmaise ymmärtäväsi hänen tunteitaan ja ajatuksiaan. Minimoi oman stressin ja huolen ilmaiseminen ja keskity sen sijaan empatiaan uhria kohtaan.
- **Tunnista uhrin selviytymismekanismeja:** Selvitä toimintaa tai strategioita, jotka ovat auttaneet uhria aiemmin. Kannusta uhria toimintaan, joka edistää hänen hyvinvointiansa (esimerkiksi kävely tai muu liikunta, rentoutumisharjoitukset, ajan viettäminen läheisten kanssa, musiikin kuuntelu jne.).
- **Vältä antamasta ei-toivottuja neuvoja:** Vältä ilmauksia, kuten "*Miksi et vain...*" tai "*Jos minä olisin sinä...*". Keskity sen sijaan empaattiseen kuunteluun ja pidättäydy antamasta neuvoja, ellei niitä nimenomaisesti pyydetä.
- **Pidä kiinni henkilökohtaisista rajoista:** Muista tukea tarjotessasi oma hyvinvointisi. Lupaa vain asioita, jotka voit täyttää. Tukeudu tarvittaessa muihin ammattilaisiin ja lähisuhdeväkivaltaan erikoistuneisiin tukipalveluihin.



[Moduulissa 9](#) on tietoa siitä, **miten turhautuminen ja stressi voivat johtaa työuupumukseen ja paheneviin traumoihin.**



Lue lisää lähisuhdeväkivallan indikaattoreista [moduulista 2.](#)



[Tämän videon](#) avulla saat lisätietoa erilaisista keinoista, joilla voit parantaa kuuntelutaitojasi ja tulla paremmaksi kuuntelijaksi.



[Moduulissa 4](#) on erityisiä toimenpiteitä lähisuhdeväkivallan uhrien tukemiseksi.



Opi lisää turvakotien menettelystä lähisuhdeväkivalta tapauksissa [tästä videosta](#).



Lisätietoa traumaperäisistä häiriöistä, uudelleen traumatisoitumista ja traumaterapiasta löytyy [moduulista 4](#).

Lähisuhdeväkivallan uhrien tukipalvelut

Sosiaalialan ammattilaisten olisi tuettava lähisuhdeväkivaltatapausten tunnistamista, autettava uhreja selviytymään kokemastaan traumasta ja toipumaan siitä sekä selitettävä heidän käytettävissään olevat vaihtoehdot, jotta he voivat tehdä tietoon perustuvia päätöksiä siitä, mihin toimiin ryhtyä.

Sosiaalialan ammattilaiset voivat ryhtyä seuraaviin toimenpiteisiin lähisuhdeväkivallan uhrien tukemiseksi:

- Tunnistaminen
- Lähetä
- Suojelu
- Havaintojen kirjaaminen
- Yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa

Tukipalvelut eroavat toisistaan sekä niiden saavutettavuuden että niiden tarjoaman tukityypin osalta. Seuraavassa on yleiskatsaus tärkeimpiin tukipalveluihin:

- Kriisipalvelut
- Puhelinpalvelut
- Verkosta saatavat palvelut
- Psykososiaaliset palvelut ja väkivaltatyön avopalvelut
- Lääketieteellinen apu ja psykoterapia
- Turvakodit

Hätätilanteessa soita hätäkeskukseen tai poliisille.

Apua psyykkisiin traumoihin

Lähisuhdeväkivalta aiheuttaa monille uhreille traumoja:

- "**Trauma**" tarkoittaa muinaiskreikaksi haavaa tai vammaa. Psykologiassa traumalla tarkoitetaan vakavaa psyykkistä vammaa.
- Trauma syntyy usein kokemuksista, joissa ihminen joutuu merkittävän uhan kohteeksi ja avuttomaksi. Tällaisten uhkien näkeminen voi olla myös traumaattista.
- Kun lapset altistuvat merkittäville uhille ja kokevat trauman, siitä käytetään puhekielessä nimitystä **lapsuuden trauma**. Jos se häiritsee lapsen kehitystä, sitä voidaan kutsua **kehitykselliseksi traumaksi**. Kun uhka tulee läheiseltä, voi syntyä myös **kiintymystrauma**.
- Eryteisesti vakavissa, pitkittyvissä tai toistuvissa uhissa **traumaperäisten häiriöiden** todennäköisyys kasvaa.
- Trauma voi vaikuttaa myös seuraavaan sukupolveen, jolloin kyse on **ylisukupolvisesta välittymisestä**. Trauman ei uskota vain periytyvän, vaan traumatisoituneet vanhemmat voivat olla jossain määrin erilaisessa vuorovaikutuksessa lastensa kanssa kuin traumatisoitumattomat vanhemmat.



Lue lisää [yleisistä ja erikoistuneista lähisuhdeväkivallan tukipalveluista moduulista 4.](#)

If someone is experiencing an acute flashback or acutely dissociating and you are concerned, call the emergency service. This may be necessary if you cannot rule out the possibility of the person harming themselves.

Jos joku kokee akuutin takauman tai akuutin dissosiaation ja olet huolissasi, soita hätänumeroon. Tämä voi olla tarpeen, jos et voi sulkea pois mahdollisuutta, että henkilö vahingoittaa itseään.

Neuvonta

Yleiset ja erityiset lähisuhdeväkivallan tukipalvelut voivat neuvoa lähisuhdeväkivallassa sekä monissa muissa aiheissa.

Yleiset palvelut toimivat välttämättöminä resursseina erityisesti alueilla, joissa ei ole erityistukipalveluja saatavilla tai niihin on pitkät etäisyydet. Joissakin yleisissä tukipalveluissa on myös lähisuhdeväkivallan erityisosaajia.

Useimmat lähisuhdeväkivaltaan erikoistuneet palvelut tarjoavat tukea kaikille, jotka etsivät apua ja tukea väkivaltaan. Palvelujen verkkosivuilla on yleensä osiot "Apua väkivallan kokijoille", "Tietoa läheisille" ja "Tietoa ammattilaisille".

Ammattilaiset tuntevat lähisuhdeväkivaltailmiön ja tietävät väkivallan vaikutukset kokijalle ja väkivallalle altistuneille. Väkivallan kokija itse päättää mihin toimiin hän haluaa ryhtyä. Monille lähisuhdeväkivallan uhreille palveluun hakeutuminen on ratkaiseva ensimmäinen askel.

Kaikille on tarjolla palveluja iästä tai sukupuolesta riippumatta. Osa palveluista on räätälöity vastaamaan fyysisesti vammaisten henkilöiden tai kognitiivisia tai aisteihin liittyviä rajoitteita kokevien uhrien tarpeita. Tietetyt palvelut ovat erikoistuneet tarjoamaan tukea maahanmuuttaja- tai pakolaistaustaisille uhreille.

Ensimmäinen yhteydenotto palveluun

Lähisuhdeväkivallan uhreille ensimmäinen yhteydenotto palveluun on tärkeä askel tuen saamisessa. Yleensä uhrin ottavat yhteyttä puhelimitse tai etsivät tietoa verkosta. Osa palveluista tarjoaa tukea myös verkossa ja joustavia aukioloaikoja, joiden puitteissa uhrin voivat tulla paikalle ilman ajanvarausta.

Asiakkaan suostumuksella poliisi voi myös antaa asianomaisen nimen ja puhelinnumeron tukipalveluun lähisuhdeväkivaltatapauksen jälkeen. Näin palvelusta voidaan olla suoraan yhteydessä uhriin. Avun tarve selvitetään heti palvelun alussa.

Yleisimmät periaatteet prosessin aikana ovat:

- Väkivallan kokija itse päättää miten hän etenee omassa asiassaan. Uhreja tulisi rohkaista löytämään omat ratkaisunsa. Uhrien ristiriitaiset tunteukset ovat normaaleja.
- Ammattilaiset toimivat avoimesti. He ovat lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden henkilöiden tukena.

Psykoterapia

Sosiaalialan ammattilaisten on hyvä tuntee myös muut lähisuhdeväkivallan kokijoita ja tekijöitä auttavat palvelut ja tuki, kuten psykoterapiavaihtoehdot sekä tietää, miten uhreja ohjataan löytämään asianmukaista apua ja tukea.

Psykoterapia

Psykoterapia on mielenterveyden oireisiin tai häiriöihin käytetty hoitomuoto, joka voi sopia myös lähisuhdeväkivallan aiheuttamien psyykkisten oireiden hoitoon. Psykoterapia on yksilön ja psykoterapeutin väliseen vuorovaikutussuhteeseen perustuva yhteistoiminnallinen hoito, joka pohjautuu tieteellisesti tunnustettuihin menetelmiin. Psykoterapia antaa ihmisille mahdollisuuden keskustella avoimesti objektiivisen, puolueettoman ja tuomitsemattoman henkilön kanssa. Toisin kuin psykiatrit, jotka ovat lääkäreitä ja voivat määrätä lääkkeitä, psykoterapeutit keskittyvät hoidollisiin toimenpiteisiin. Psykoterapiaan voi sisältyä psykoterapeutin ja asiakkaan vuorovaikutuksen lisäksi erilaisia lähestymistapoja, kuten psykoedukaatiota, harjoituksia, tai pelejä erityisesti lasten kanssa työskennellessä. Psykoterapia voi olla yksilö-, pari-, perhe- tai ryhmämuotoista, joista yksilömuotoinen psykoterapia on kuitenkin suosituinta.

Ensimmäinen psykoterapiakonsultaatio voi auttaa selvittämään, tarvitaanko psykoterapiaa, millainen terapia on paras ja miten kustannukset voidaan kattaa.

Psykoterapiasuuntaukset

Psykoterapeutti on yleensä kouluttautunut tiettyyn psykoterapiasuuntaukseen, joita ovat muun muassa seuraavat:

- **Kognitiivinen psykoterapia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia** keskittyvät haitallisten ajattelumallien, uskomusten ja tunteiden muuttamiseen sekä uusien toimintatapojen harjoitteluun.
- **Ratkaisukeskeinen psykoterapia** on voimavarakeskeistä psykoterapiaa, jossa vaikeuksien sijaan huomio suunnataan toiveisiin ja tulevaisuuteen.
- **Psykodynaaminen psykoterapia** lisää ihmisen ymmärrystä kokemuksistaan huomioimalla aiemman elämänhistorian, esimerkiksi lapsuuden ja varhaislapsuuden vaikutukset nykyisyyden kokemusmaailmaan.
- **Kognitiivis-analyttinen psykoterapia** yhdistää kognitiivisen psykoterapian ja psykodynaamisen psykoterapian menetelmiä.
- **Integratiivinen psykoterapia** yhdistelee eri psykoterapiasuuntauksien menetelmiä ja yksilöllisiä tarpeita sekä keskittyy psykoterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyösuhteeseen.
- **Traumapsykoterapia** on erityinen psykoterapiamuoto traumaattisten tapahtumien käsittelyyn sekä traumaperäisen stressihäiriön hoitoon.



Lue lisää

[psykoterapiasta](#)
[moduulista 4.](#)

Psykkisen trauman hoitoon erikoistuneita lähestymistapoja ovat traumapsykoterapia sekä silmänliiketerapia (EMDR).

Aikuisten psykoterapia

Lähisuhdeväkivaltaa vastikään tai aiemmin kokeneilla tai lähipiirissä olevilla henkilöillä voi olla oireita, joita psykoterapialla voidaan käsitellä. Terapia voi auttaa trauman käsittelyssä heti tapahtuman jälkeen tai jopa vuosia myöhemmin. Siitä voi olla hyötyä uniongelmistä, takuumista (traumaattisten tapahtumien uudelleen eläminen), päivittäisten tehtävien hoitamisen vaikeuksista tai työhaasteista kärsiville. Psykoterapia voi olla sopiva vaihtoehto, kun lähisuhteet ovat ristiriitaisia ja pelon ja ahdistuneisuuden tunne on läsnä.

Lasten ja nuorten psykoterapia

Lapset ja nuoret reagoivat usein lähisuhdeväkivaltaan erilaisilla ja yksilöllisillä tavoilla. Pienet lapset saattavat taantua käyttäytymisessään, kuten peukalon imemisessä, sängyn kastelussa tai vanhempien kanssa nukkumisessa. He voivat osoittaa suurta kiintymystä vanhempinsa tai ilmaista psyykkistä ahdistusta fyysisten oireiden, kuten vatsakivun ja päänsäryn, kautta. Mielialan vaihtelut, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta vetäytyminen, ärtyisyys ja kiukkukohtaukset ovat yleisiä reaktioita. Aiemmin hallittavissa olleista tilanteista voi tulla ahdistuksen aiheuttajia ja tuntua ylivoimaisilta, mikä johtaa huomattavaan koulumenestyksen heikkenemiseen tai toisinaan odottamattomaan parannukseen. Osa nuorista saattaa vahingoittaa itseään selviytyäkseen voimakkaasta sisäisestä stressistä.

Nämä oireet eivät johdu yksinomaan lähisuhdeväkivallan kokemuksista, vaan niillä voi olla muitakin syitä. Psykoterapia voi kuitenkin olla erittäin hyödyllistä, kun lapset tai nuoret kamppailevat ahdistuksen, päivittäisen vuorovaikutuksen vaikeuksien, kouluhaasteiden tai muiden elämänhaasteiden kanssa.

Oikeudelliset näkökohdat

Lähisuhdeväkivallan uhreilla on usein paljon oikeudellisiin asioihin liittyviä kysymyksiä. Sosiaalialan ammattilaiset voivat antaa heille tietoa, ohjeistaa kuinka edetä asiassa ja kertoa, mistä he saavat tukea.

Asiakkaan kanssa voidaan keskustella esimerkiksi seuraavista teemoista:

- **Tavoitteista:** Mitä väkivallan kokija toivoo oikeustoimilla saavutettavan?
- **Käytettävissä olevista oikeustoimista:** Mihin oikeustoimiin he voivat ryhtyä tavoitteidensa saavuttamiseksi?
- **Syytteiden nostamisesta:** Onko heidän nostettava syyte, ja mitä se merkitsisi heille?
- **Odotuksista:** Mitä he voivat odottaa tapahtuvan oikeusprosessin aikana?
- **Oikeuksista:** Mitkä ovat heidän lailliset oikeutensa (esim. korvaukset)?
- **Kesto:** Kauanko oikeusjuttu kestää?



[Moduuli 7](#) sisältää yleiskatsauksen [IMPROVE- ja VIPROM-kumppanimaiden rikosoikeudellisiin menettelyihin.](#)

Jos uhrin tarvitsevat oikeudellista neuvontaa, he voivat hyödyntää monien neuvontakeskusten tarjoamia ilmaisia oikeudellisia neuvontapalveluja tai hakea apua erikoistuneilta asianajajilta. Asianajajat ovat erikoistuneet eri oikeusaloihin, kuten rikosoikeuteen, siviilioikeuteen (perheoikeus ja suojele väkivaltaa vastaan) tai sosiaalioikeuteen. Riippuen siitä, haluavatko uhrin turvallisuutta ja suojeleä, nostaa rikossyytteitä, selvittää yhteydenpitoon tai huoltajuuteen liittyviä asioita, hakea avioeroa tai anoa vahingonkorvausta, on järkevää etsiä asianajajaa, joka on erikoistunut kyseiseen aiheeseen. Monet asianajajat tarjoavat maksutonta alustavaa neuvontaa.

Rikosprosessit voivat olla monimutkaisia ja aikaa vieviä, usein useita kuukausia tai jopa vuosia rikosilmoituksen tekemisestä. Kesto voi olla jopa pidempi tapauksissa, joissa rikoksia on tehty kauan sitten tai joissa on useita todistajia.

Uhreille olisi ilmoitettava, että rikosprosessit voivat olla pitkiä ja stressaavia.



Lisätietoja
[taloudellisesta
tuesta](#) ja
[vertaistuesta](#) on
[moduulissa 4.](#)

Taloudellinen tuki

Lähisuhdeväkivallan uhrin voivat hakea taloudellista tukea. Taloudellinen tuki voi auttaa keventämään joitakin traumaattiseen tilanteeseen liittyviä rasitteita, kuten psyykkisen ja lääketieteellisen tuen tarvetta pidemmällä aikavälillä. Taloudellisen tuen saaminen voi kuitenkin olla monimutkainen prosessi, koska monet oikeudelliset ja hallinnolliset vaatimukset on täytettävä. Sosiaalialan ammattilaisena voit auttaa uhreja ymmärtämään saatavilla olevia etuja ja luovimaan hakuprosessissa. Uhrien on haettava kyseisiä etuuksia voidakseen saada niitä.

Vertaistuki

Vertaistukiryhmät tarjoavat tilan, jossa uhrin voivat oppia ja saada tukea toisiltaan. Nämä ryhmät kokoavat yhteen samankaltaisia ongelmia kokeneita ihmisiä jakaakseen kokemuksiaan, oppiakseen yhdessä sekä tarjotakseen emotionaalista tukea ja käytännön neuvoja. Ryhmät ovat yleensä ammatillisesti ohjattuja, mutta ne voivat olla myös omatoimisesti järjestettyjä.

Hyödyllisiä lähteitä

Löydät [täältä](#).