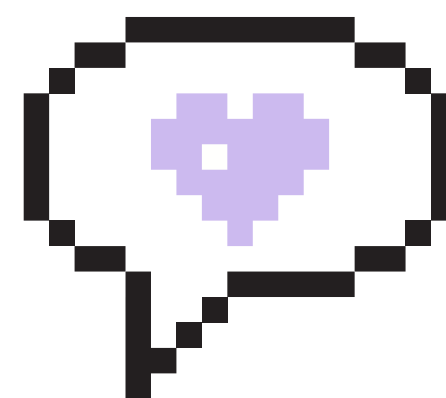


Turvalliset ihmissuhteet

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot
mielenterveyttä tukemassa -hanke
(STEA 2022 - 2024)
Opas

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua pohtimaan omia ihmissuhteitasi sekä turvallisuuden tunnetta. Opas tarjoaa myös erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää omassa pohdinnassasi.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista-hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaalia kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.

Turvallisuuden tunne on meille tärkeää ja tämä opas pyrkii tarjoamaan sinulle välineitä oman turvallisuutesi arvioimiseen ja edistämiseen. Vähemmistöedustajan näkökulman huomioiminen on keskeistä, sillä yhteiskunnan normeilla ja odotuksilla on suuri vaikutus turvallisuuden tunteeseen. Myös omien ja toisten rajojen kunnioittaminen liittyy turvan tunteeseen. Opas tarjoaa tietoa lähisuhdeväkivallasta, joka horjuttaa turvallisuuden kokemusta ihmissuhteissa.

Kehollisilla kokemuksilla on myös merkitystä turvallisuuden tunteeseen. Ne ovat tärkeitä merkkejä, jotka voivat auttaa tunnistamaan, kun tunnet olosi turvalliseksi tai turvattomaksi. Oppaan kehotietoisuusharjoituksen avulla voit edistää ymmärrystä kehostasi, sen viesteistä sekä lisätä turvallisuuden kokemusta.

Toivomme, että tämä opas auttaa sinua lisäämään ymmärrystäsi turvallisuudesta ja turvallisista ihmissuhteista. Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoituksia, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia omien ihmissuhteidesi ja turvallisuuden tunteen pohdintaan.

Turvan tunne

**Turvallinen
ihmissuhde**

Vähemmistöasema

Omat rajat

**Yhteiskunnan normit ja
odotukset**

Väkivalta

Lähisuhdeväkivalta

Kehotietoisuus



Osa 5

Turvalliset ihmissuhteet

Turvallisuus

Tarkkailemme ympäristöämme monenlaisia uhkia mielessä pitäen ja reagoimme stressaaviin tilanteisiin sekä keholla, että mielellä.

Uhkaa kokiessa mieli voi pyrkiä järkeilemään vaaran pois, mutta keho paljastaa totuuden turvamme kokemuksesta. Vaaran tai uhan ei tarvitse käydä meille järkeen, jotta se vaikuttaa kehoon ja tunteisiin. Kyseessä on sisään rakennettu järjestelmä, joka ohjaa meitä virittyneiksi sekä tarkkailemaan ympäristöä ja tilanteita turvan näkökulmasta. Turvallisuuden kokemukseen vaikuttaa usein perustarpeemme, kuten turvallinen koti, ympäröivät ihmissuhteet, rahatilanne tai terveys.

Ihmissuhteisiin liittyvä sisäistetty turvan kokemus on pitkälti yhteydessä lapsuuteemme ja kasvuympäristöömme tai sitä on voinut horjuttaa syrjintä tai jokin traumaattinen kokemus. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettei turvan kokemukseen voisi aikuisena vaikuttaa.

Ihmissuhteissa turvan kokemus sallii tilaa olla oma itsensä monenlaisten tunteiden ja kokemusten kanssa. Kokemamme turva kertoo myös sen, kuinka voimme olla epävarmana ja haavoittuvaisena toisen edessä. Turvan tunne vaikuttaa myös siihen, kuinka kykenemme kohtaamaan epämiellyttävät tunteet ja osat itsessämme.

Turvallinen ihmissuhde

Ihmissuhteita on monenlaisia, joissa olo voi tuntua turvalliselta, turvattomalta tai joltain siltä väliltä. Turvallisuus koostuu sekä henkisestä, että fyysisestä turvan tunteesta, jota voimme käyttäytymisellämme edistää tai heikentää.

Molemminpuolinen luottamus, pysyvyys, vapaus olla oma itsensä ilman tuomitsemisen tai väkivallan pelkoa - ylipäätään **kokemus siitä, että toinen henkilö ei halua itselle pahaa** - ovat turvallisen ihmissuhteen tunnusmerkkejä. Turvallisen ihmissuhteen osapuolet ovat tasa-arvoisia ja huolehtivat toisistaan. Toisen tai toisten osapuolien rajoja kunnioitetaan.

Toisaalta turvattoman ihmissuhteen varoitusmerkkejä voivat olla kokemus uhasta, väkivalta, sen pelko tai rajatut mahdollisuudet olla oma itsensä. Vaikka toiminta ei päättyisi itse väkivaltaan, niin **jo uhkaavasti käyttäytyminen herättää pelkoa ja viestii turvattomuudesta**.



Vähemmistöasema ja turvallisuus

Turvallisuuden tunnetta tai -kokemuksia ei voi pitää itsestäänselvyytenä.

Vähemmistöasemaan kuulumisen voi herättää turvattomuutta ja ulkopuolista uhkaa monista syistä.



Vähemmistöstressi

Käsite, jolla viitataan vähemmistöedustajan kokemaan pelkoon syrjityksi, tuomituksi tai satutetuksi tulemisesta identiteettinsä vuoksi. Vähemmistöstressi on jatkuvaa, yhteiskunnan rakenteista ja sosiaalisista normeista johtuvaa räsitusta. Vähemmistöstressillä on tutkitusti fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia henkilön terveyteen ja hyvinvointiin.

Yhteiskunnan asettamat normit ja oletukset

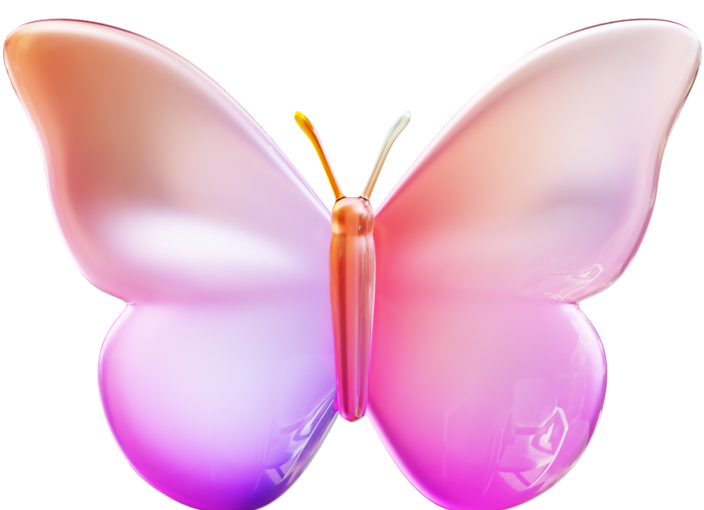
vaikuttavat vähemmistöstressin syntymiseen - kuten se, millaisia ihmisten kuuluisi olla, millaista on niin sanottu "hyväksytyt seksuaalisuus" tai millaiset yhteiskunnan asettamat käsitykset ovat sukupuolesta tai sen ilmaisusta. Ne voivat olla keskusteluissa ilmeneviä tai vaiettuja käsityksiä tiettyyn muottiin kuulumisesta, jonka seurauksena vähemmistöryhmään kuuluva voi kokea ulkopuolisuutta, syrjintää ja epätasa-arvoa.

Vähemmistöstressiä voi tarkastella etuoikeuksien näkökulmasta

Jos kaupassa käydessään tai työhaastatteluun mennessään ei tarvitse kokea pelkoa syrjityksi tulemisesta esimerkiksi oman sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, etnisyyden tai vammaisuuden vuoksi, on todennäköisesti kyse etuoikeuksista, jotka puuttuvat vähemmistöryhmiltä. Vähemmistöstressi voi aiheuttaa oman identiteetin salaamista, suojaamista tai kieltämistä, kun ei tiedä, millaisissa tilanteissa on turvallista olla oma itsensä.

Kokemukseen ulkopuolisuudesta vaikuttaa representaatio

eli se, millaisia ihmisiä näemme esimerkiksi julkisuudessa ja mediassa, millaisissa rooleissa. Jos näemme vain tietyn värisiä, tietynlaisia kehoja, jotka edustavat kaikki samaa seksuaalista suuntautumista, muodostuu meille yksipuolinen kuva ihmisyydestä ja sen kirjosta ja siitä, millaiset ihmiset niin sanotusti pääsevät tietynlaisiin rooleihin ja tehtäviin yhteiskunnassa.



- **Vähemmistöstressi on suoraan yhteydessä syrjinnän kokemuksiin.**
- **Ennakkoluulot ja syrjintä aiheuttavat kokemuksen, ettei ympäristössä ole turvallista olla oma itsensä.**
- **Jo itse syrjinnän tai väkivallan pelko aiheuttaa turvattomuutta jos pitää jatkuvasti olla valppaana ja varovainen oman vähemmistöasemansa vuoksi.**

Rakenteellinen syrjintä

Myös yhteiskunnan eriarvoistavat lait, toimintatavat tai palvelut aiheuttavat syrjintää vähemmistöryhmille. Tasa-arvon ja oikeuksien puute yhteiskunnallisella tasolla voi rajoittaa toimintaa, kun päätökset tehdään enemmistön etua ajatellen. Vähemmistöryhmiin kohdistuu myös paljon rikollisuutta ja väkivaltaa, joka on nähtävissä yhteiskunnallisella tasolla.

Esimerkiksi binäärinen eli kaksijakoinen sukupuolikäsitys näkyy monissa rakenteellisissa toimintatavoissa, kuten WC-tilojen suunnittelussa, täytettävissä asiakirjoissa, sukupuolimerkinnöissä sekä ryhmäjaossa. Myös työpaikkaan tai rooliin pääsemiseen, jopa asunnon saamiseen voi vaikuttaa henkilön vähemmistöasema. Jaottelu eri ryhmiin sulkee ulkopuolelleen vähemmistöryhmien edustajat ja aiheuttaa eriarvoisuuden kokemuksia.

Palveluita tuottavien ammattilaisten on myös tärkeä omaksua tieto ja oikeat termit seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä. Pahimmillaan yhteiskunnan eriarvoistavat palvelut ja rakenne voivat vaikuttaa vähemmistöryhmään kuuluvan kykyyn hakeutua tarvitsemiinsa palveluihin.

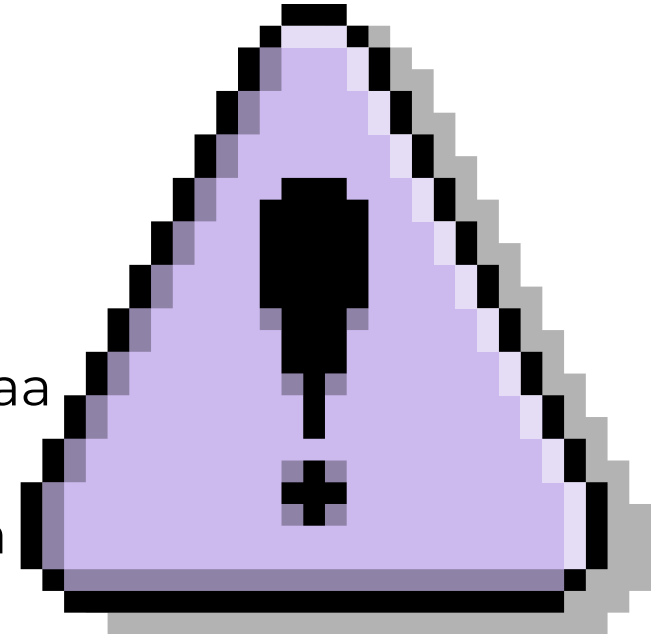
Syrjintä lähisuhteissa

Vähemmistöryhmään kuuluva ihminen voi kokea lähisuhdeväkivaltaa, kuten leimaamista, syrjintää tai fyysistäkin väkivaltaa oman seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuolensa vuoksi. Syrjintä on vahingollista etenkin, kun se tulee omalta läheiseltä tai perheenjäseneltä.

Syrjintä lähisuhteissa voi olla ulkopuolelle tarkoituksenmukaisesti jättämistä, pahan puhumista selän takana tai suoraan, nolaamista tai nöyryyttämistä. Syrjintä voi olla huomiotta jättämistä tai normeihin, kuten cissukupuoliseksi tai heteroksi käännättämistä. Syrjintä voi ilmetä myös hengellisenä väkivaltana, kuten erilaisiin uskonnollisiin kirjoihin vetoamista, joilla "perustellaan" syrjintää.



Lähisuhdeväkivalta



Lähisuhdeväkivalta on läheisessä ihmissuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa, esimerkiksi perheenjäsenen, ystävän, sukulaisen tai kumppanin toimesta. Väkivaltaa voi kokea kuka tahansa iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muista taustoistaan riippumatta. Väkivalta pelottaa, loukkaa ja vahingoittaa. Se voi olla näkyvää tai myös hyvin hienovaraista - vallankäyttöön ja sanavalintoihin piiloutuvaa, minkä takia sen tunnistaminen voi olla hankalaa. Lähisuhdeväkivalta on usein kodin ovien sisäpuolella tapahtuva salaisuus, johon myös ammattilaisen on vaikea puuttua. Kyseessä on kuitenkin lailla rangaistava rikos, johon kannattaa hakea apua.

Fyysinen väkivalta

rikkoo oman kehon rajoja ja se aiheuttaa kehoon kohdistuvaa kipua tai kärsimystä. Tämä väkivallan muoto on ehkä helpoiten tunnistettavaa, etenkin jos siitä aiheutuu fyysisiä vammoja, esimerkiksi lyömisen, tönimisen tai pahoinpitelyn seurauksena.

Seksuaalinen väkivalta

on seksuaalisiin tekoihin painostamista ja pakottamista ilman toisen suostumusta, Se voi olla myös seksuaalisia kommentteja tai ahdistelua. Seksuaaliväkivalta on erityisen traumatisoivaa, - ihmisen seksuaalisuutta loukattaessa vahingoitetaan koko ihmisyyttä. Seksissä teot perustuvat vapaaehtoisuuteen ja tuottavat mielihyvää, mutta seksuaalisessa väkivallassa teot ovat vallan- ja voimankäyttöä, joka aiheuttaa pelkoa. Seksuaaliväkivallassa on kyse toisen tai toisten henkilöiden seksuaalisen ja ruumiillisen itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden rikkomisesta.

Henkinen väkivalta

voi olla esimerkiksi uhkailua, nöyryyttämistä, manipulointia tai syrjintää. Siinä pyritään kontrolloimaan tai vahingoittamaan toista psyykkisesti vuorovaikutuksen keinoin. Väkivallan tekijä yrittää usein pitää kohteestaan jonkinlaisen otteen, jotta hän voi kontrolloida uhria ja ylläpitää valta-asemaa. Henkinen väkivalta voi olla esimerkiksi arvostelua, syyllistämistä, eristämistä tai uhkailua väkivaltaisista teoista.

On tärkeä muistaa, että henkinen väkivalta voi olla yhtä loukkaavaa, kuin fyysinen väkivalta ja aiheuttaa uhrille äärimmäistä pahoinvointia. Henkisen väkivallan tekijän taustalla voi olla täyttymättömiä tarpeita, kipua ja pelkoa. Se ei ole oikeutus, mutta hyvä muistaa. Hyvinvoiva ja turvaa kokeva ihminen ei käytä henkistä väkivaltaa.

Lisäksi voidaan puhua taloudellisesta tai digitaalisesta väkivallasta, jotka liittyvät näihin konteksteihin. Näihin voi liittyä esimerkiksi rahojen kontrollointia, yhteisten varojen vastuutonta käyttämistä tai kiusaamista sosiaalisessa mediassa.

Jo väkivallan uhka kertoo väkivallasta, jonka tunnistaa pelon tunteesta ihmissuhteessa tai tilanteessa.



Turvallisuus kohtaamisissa & kehon rooli

Myös hermostolla on merkittävä vaikutus kokemukseemme turvallisuudesta. Kehomme rauhoittava, parasympaattinen ja kiihdyttävä, sympaattinen hermosto vaikuttavat toimintaamme ja esimerkiksi kykyyn rauhoittua.

Tilanteessa, kun pelkää tai tuntee jännitystä, ahdistusta tai turvattomuutta - voimme vaikuttaa hermostojen aktivoitumiseen ja olotilaamme siinä hetkessä.

Voimme vaikuttaa siihen, kumpaa hermostoa ruokimme.



Erilaisilla kehotietoisuusharjoituksilla voimme konkreettisesti vaikuttaa hermostoiden aktiivisuuteen, sydämen sykkeeseen ja turvallisuuden tunteeseen. Esimerkiksi rauhassa hengittämällä voimme tietoisesti alentaa sympaattisen hermoston aktiivisuutta ja lisätä parasympaattisen hermoston toimintaa.

Tämä ei tarkoita, että yksi hengitysharjoitus muuttaa hankalat olosuhteet tai poistaa painostavat ajatukset. Joihinkin tilanteisiin tällaiset harjoitukset voivat olla liian voimakkaita, jos ei ole tottunut säännöllisesti pysähtymään. Silloin voi tuntua turvallisemmalta aloittaa vaikka kävelyistä tai muusta aktiivisesta pysähtymisestä.

Myös rauhoittava tekeminen, kuten kehon liikuttaminen tai luovuuden harjoittaminen voivat aktivoida parasympaattista hermostoa. Myös riittävä ja laadukalla unella on suuri vaikutus. Unen aikana hermosto pääsee palautumaan ja tasapainottumaan, mikä vaikuttaa myönteisesti turvallisuuden tunteeseen sekä hyvinvointiin. Hermoston säännöllinen hoivaaminen ruoalla, unella, liikkeellä ja toimivalla palautumisella tukee turvan tunteen syntymistä.

Avainsana on säännöllisyys.



Kehotietoisuusharjoitus



Ota hyvä asento ja sulje hetkeksi silmäsi.

Pohdi mielessäsi paikkaa, jossa koet olosi erityisen turvalliseksi. Se voi olla sellainen paikka, jossa tunnet kaikkien huoliesi kaikkoavan ja jossa tunnet olevasi suojassa maailman meluilta ja odotuksilta. Sellainen paikka, jossa saat olla oma itsesi ilman tuomitsemisen pelkoa. Siellä tunnet olosi onnelliseksi ja turvalliseksi Ehkä se on jokin kaunis saari kaukana kaikesta, kesämökki, tai oma sänky.

Kuvittele itsesi siihen turvapaikkaan.

Keskity kuulostelevaan kehoasi. Miltä päässäsi tuntuu? Entä rintakehässäsi? Vatsassa? Lantion alueella? Jaloissa? Jalkapohjissa? Hengitä kohta kohdalta kehoasi läpi ja antaudu kuuntelevaan. Puhalla uloshengityksellä kehostasi pois negatiiviset ajatukset, paineet ja odotukset. Jos kehossasi tuntuu stressiä ja pelkoa, anna sen mennä. Hengitä sisään kauniita sanoja, rakkautta ja myötätuntoisuutta.

Muista, että kehoasi on kotisi.

Ja hengitys on portti itsemme syvälliseen kuunteluun. Voi jatkaa sisään- ja uloshengittelyä ilman paineita sen rytmistä. Anna hengityksen soljua kehoasi läpi.

Jos jossakin kohtaa tuntuu vaikkapa puristusta, kohinaa, jännitystä tai painetta, anna kaiken vain olla ja keskitä hengityksesi tuohon kohtaan. Joskus kehollisen jännityksen syynä voi olla jokin padottu tunne. Anna tilaa tunteille nousta pintaan ja kuuntele viestejä tunteen takana. Keskity havainnoimaan, älä koeta korjata mitään. Kaikki on hyvin, tässä ja nyt. Muista hengittää.



Turvan kompassi

Pohdi, millaiset asiat ympärilläsi luovat turvallisuuden tunnetta.

Onko sinulla esimerkiksi harrastuksia, joiden kautta turvan tunne lisääntyy? Onko lähelläsi kenties ihmissuhteita, joiden lähellä koet olosi turvalliseksi? Tai millaisessa ympäristössä koet olosi turvalliseksi?

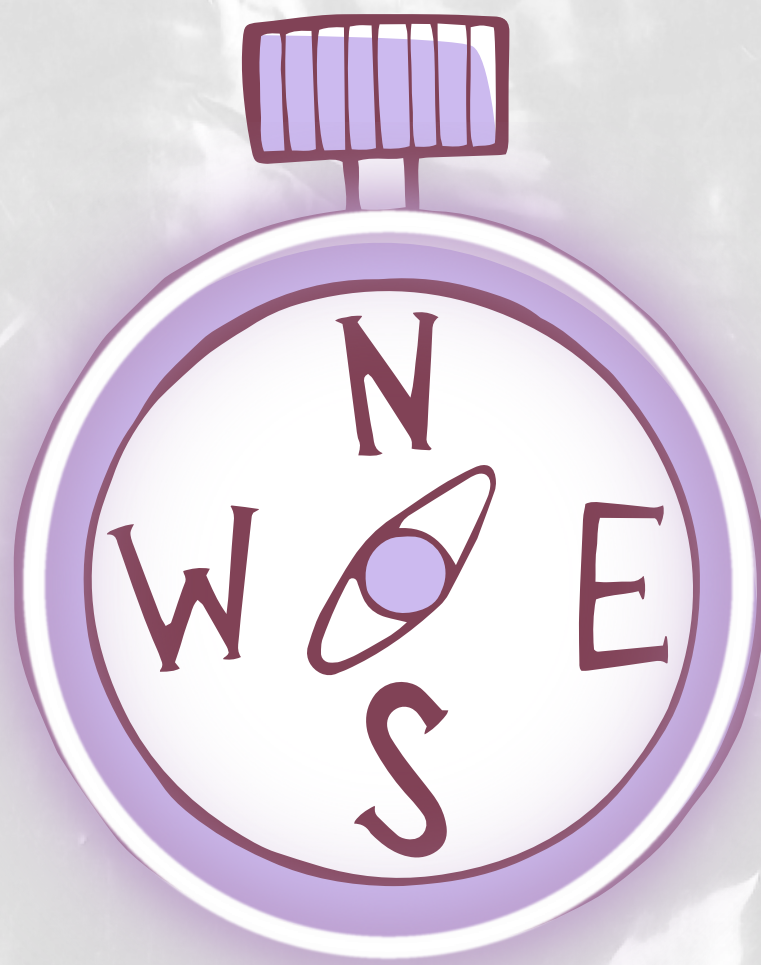
Kirjoita niiden perään, mitä mahdollisia muutoksia huomaat kehossasi. Mitä tunteita koet näiden asioiden tai ihmissuhteiden ympärillä?

Miksi asia tai ihmissuhde tuntuu turvalliselta? Mikä siitä tekee turvallisen?

Voisitko lisätä näitä asioita arjessasi? Miten voisit lisätä niitä juuri nyt?

**Mitkä asiat ympärilläsi luovat
turvallisuuden tunnetta?**

**Miten voisit
lisätä tätä
arjessasi?**



**Millaisia tunteita
ja kehon
muutoksia
huomaat?**

Miksi asia/ihmissuhde tuntuu turvalliselta?



Lähteet

Duodecim. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16384>

Ensi- ja turvakotien liitto. (2018). Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/oulunensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/19/2021/02/Oikeus-turvalliseen-elamaan-2018-uudistettu.pdf>

Ensi- ja turvakotien liitto. (2018). Väkivalta jättää jäljet. Hae apua, sitä on tarjolla. https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/etl_vakivaltatyo_sivuttain_highres

Karvinen, M. & Venesmäki, E. (2019). Tilaa moninaisuudelle! Opas seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen yhdenvertaisuuden edistämiseen. Yhdenvertaisuus. <https://yhdenvertaisuus.fi/documents/5232670/14323821/HLBTI-opas+viranomaisille/9175485d-682f-5b16-674e-4fe407024ade/HLBTI-opas+viranomaisille.pdf>

Kymenlaakson perhekeskus. Tunnista lähisuhdeväkivalta: henkinen ja fyysinen väkivalta. <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/apua-lahisuhdevakivaltaan/tunnista-lahisuhdevakivalta>

Naistenkartano.(n.d.). Omat rajat ja lähisuhteet. <https://www.naistenkartano.com/omat-rajat-ja-lahisuhteet/>

Naisten Väkivalta. (n.d.). Kehotietoisuus. <https://naisenvakivalta.fi/kehotietoisuus/>

Nuorten Exit. (n.d.). Omat rajat. <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/>

Parisuhdekeskus Kataja. (2004). Matka jatkuu. Ohjaajan kansio.

Parisuhdekeskus Kataja. (17.11.2022). Vanhempien turvallisen parisuhteen tukeminen. <https://www.youtube.com/watch?v=SV8cLakZRy8>

Rikosuhripäivystys. (n.d.). Lähisuhdeväkivalta koskettaa jokaista. <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/lahisuhdevakivalta/>

Susan, V., Artemjeff, P., Förbom, J. & Leppäkorpi, M. (7.4.2014). Yhdenvertaisuusjulkaisu Osa 3: Pidä huolta - esimerkkejä yhdenvertaisuuden edistämisestä. Sisäministeriön julkaisut 11/2014. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78997/Yhdenvertaisuusjulkaisu%20Osa%203%20Pidä.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

