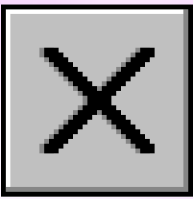


Turvalliset ihmissuhteet

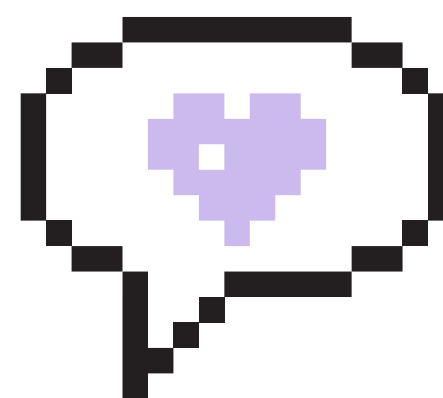
Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot
mielenterveyttä tukemassa -hanke
(STEA 2022 - 2024)
Opas



Sisällys

Johdanto	3
Turvallisuuden kokemus	4
Turvallinen ihmissuhde	4
Turvallisuus ja rajat	5
Turvan kompassi	6
Vähemmistöasema ja turvallisuus	7
Lähisuhdeväkivalta	9
Apua väkivaltaan	10
Turvallisuuden tunne & kehon rooli	11
Vireystilan säätely	12
Kehotietoisuusharjoitus	13
Lähteet	14

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 apuna 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 viestintämateriaaleja 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, koska se horjuttaa turvallisuuden kokemusta ihmissuhteissa.

Kehollisilla kokemuksilla on vaikutusta turvallisuuden tunteeseen. Kehon viestit ja tuntemukset kertovat, milloin olo on turvallinen ja milloin turvaton. Oppaan kehotietoisuusharjoituksen avulla voit edistää ymmärrystä kehostasi ja sen viesteistä sekä lisätä turvallisuuden kokemusta.

Toivomme, että tämä opas auttaa sinua lisäämään ymmärrystäsi turvallisuudesta ja turvallisista ihmissuhteista. Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoitukset, 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



Turvalliset ihmissuhteet

Turvallisuuden kokemus

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 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. Turvan kokemusta on voinut horjuttaa esimerkiksi syrjintä tai traumaattinen tapahtuma. Turvattomuuden kokemukset eivät kuitenkaan tarkoita, ettei turvan kokemukseen voisi aikuisena vaikuttaa.

Ihmissuhteissa turvan kokemus mahdollistaa omana itsenään olemisen monenlaisten tunteiden ja kokemusten kanssa. Kokemamme turva kertoo siitä, voimmeko olla epävarmoja ja haavoittuvaisia toisen edessä. Lisäksi turvan tunne vaikuttaa siihen, kuinka kykenemme kohtaamaan epämukavat tunteet ja osat itsessämme.

Turvallinen ihmissuhde

Ihmissuhteissa 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. Turvallisessa ihmissuhteessa molemmat tulevat kuulluiksi ja arvostetuiksi ja 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**.



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?

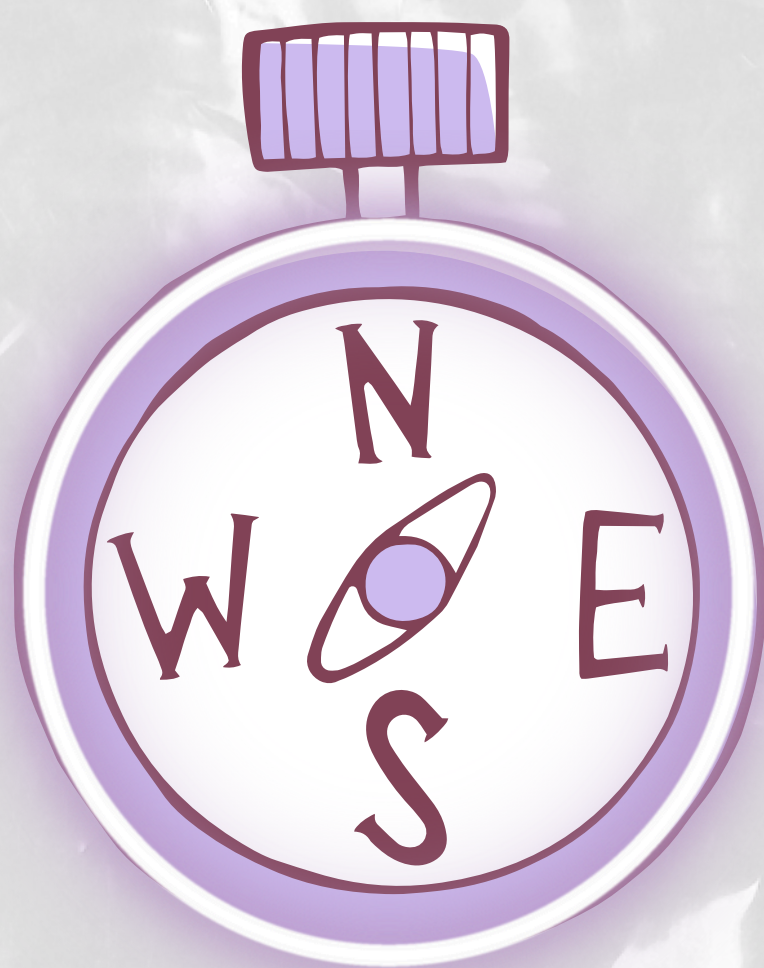
Kirjoita niiden perään, mitä mahdollisia muutoksia huomaat kehossasi. Mitä tunteita koet näiden asioiden tai ihmissuhteiden ympärillä?

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?



Vähemmistöasema ja turvallisuus

Turvallisuuden tunnetta tai -kokemuksia ei voi pitää itsestäänselvyytenä.

Vähemmistöasemaan kuuluminen voi herättää turvattomuutta monista syistä.



Vähemmistöstressi

on käsite, jolla viitataan vähemmistön edustajan kokemaan pelkoon syrjityksi, tuomituksi tai satutetuksi tulemisesta identiteettinsä, ominaisuutensa tai elämäntapansa vuoksi. Vähemmistöstressi on jatkuvaa, yhteiskunnan rakenteista ja sosiaalisista normeista johtuvaa räsitusta. Vähemmistöstressillä on tutkitusti fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Vähemmistöstressi voi saada välttelemään erilaisia sosiaalisia tilanteita ja vähentää osallisuuden kokemusta.

Yhteiskunnan asettamat normit ja oletukset

vaikuttavat vähemmistöstressin syntymiseen. Normit ja oletukset voivat liittyä siihen, millaisia ihmisten kuuluisi olla, millaista on niin sanottu "hyväksytty seksuaalisuus" tai millaiset yhteiskunnan asettamat käsitykset ovat sukupuolesta tai sen ilmaisusta. Ne voivat olla keskusteluissa ilmeneviä tai vaijettuja 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 ja millaisissa rooleissa. Jos näemme vain tietyn värisiä ja kokoisia ihmisiä, jotka edustavat samaa seksuaalista suuntautumista, muodostuu meille yksipuolinen kuva ihmisyydestä ja sen kirjosta sekä siitä, millaisten ihmisten on mahdollista päästä tiettyihin rooleihin ja tehtäviin yhteiskunnassa.



- **Vähemmistöstressi on suoraan yhteydessä syrjinnän kokemuksiin.**
- **Ennakkoluulot ja syrjintä aiheuttavat kokemuksen, ettei ympäristössä ole turvallista olla oma itsensä.**
- **Jo pelkkä syrjinnän tai väkivallan pelko johtaa valppaana oloon ja varovaisuuteen ja siten turvattomuuden kokemukseen.**

Rakenteellinen syrjintä

Myös yhteiskunnan eriarvoistavat lait, toimintatavat ja 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, sukupuolimerkinnoissa sekä ryhmäjaoissa. Henkilön vähemmistöasema voi vaikuttaa myös esimerkiksi työpaikkaan tai tiettyyn rooliin pääsemiseen tai asunnon saamiseen. Jaottelu eri ryhmiin sulkee ulkopuolelleen vähemmistöryhmien edustajat ja aiheuttaa eriarvoisuuden kokemuksia.

Yhteiskunnan eriarvoistavat palvelut ja rakenteet voivat vaikuttaa vähemmistöryhmään kuuluvan kykyyn hakeutua tarvitsemiinsa palveluihin. Tämän vuoksi palveluita tuottavien ammattilaisten on hyvä omaksua tieto ja oikeat termit esimerkiksi seksuaali-, sukupuoli- ja ihmissuhdevähemmistöistä. Kaikkea ei kuitenkaan voi tai tarvitse osata, vaan oikeita termejä tärkeämpää on avoin ja kunnioittava kohtaaminen.

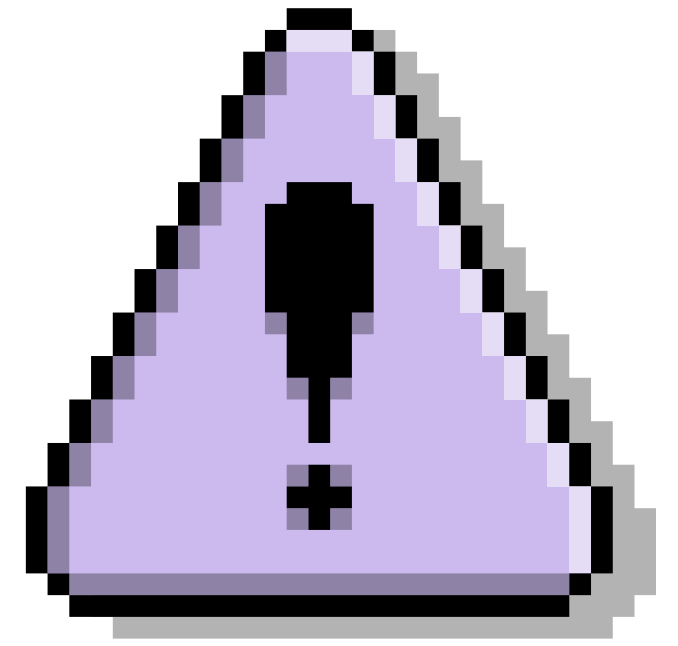
Syrjintä lähisuhteissa

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

Syrjintä lähisuhteissa voi ilmetä esimerkiksi tarkoituksellisena ulkopuolelle tai huomiotta jättämisenä, selän takana pahan puhumisena tai suorana nolaamisena ja nöyryyttämisenä. Esimerkiksi sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kohdistuva syrjintä voi ilmetä cis-sukupuoliseksi tai heteroksi käännättämisenä, jolloin syrjinnässä voi olla kyse hengellisestä väkivallasta.



Lähisuhdeväkivalta



Lähisuhdeväkivalta on läheisessä ihmissuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa. Väkivallan tekijä voi olla esimerkiksi perheenjäsen, ystävä, sukulainen tai kumppani. Väkivaltaa voi kokea kuka tahansa iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai muista taustoistaan riippumatta. Väkivalta pelottaa, loukkaa ja vahingoittaa. Se voi olla näkyvää tai hyvin hienovaraista vallankäyttöön ja sanavalintoihin piiloutuvaa, jolloin 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. Vastuu väkivallasta on aina tekijällä.

Fyysinen väkivalta

rikkoo oman kehon rajoja ja voi aiheuttaa kehoon kohdistuvaa kipua tai kärsimystä. Se voi ilmetä esimerkiksi lyömisenä, läpsimisenä, tukistamisena, repimisenä, tavaroiden heittämisenä, raapimisena, kiinni pitämisenä, tönimisenä tai nukkumisen estämisenä. Tämä väkivallan muoto on usein helpoiten tunnistettava, etenkin jos siitä aiheutuu fyysisiä vammoja.

Seksuaalinen väkivalta

on toisen henkilön seksuaalisen tai ruumiillisen itsemääräämisoikeuden tai yksityisyyden rikkomisesta. Se voi ilmetä esimerkiksi seksuaalisiin tekoihin painostamista tai pakottamista ilman toisen suostumusta, seksuaalisina kommentteina tai ahdisteluna. Seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuminen voi herättää muun muassa häpeän, likaisuuden, arvottomuuden, hämmennyksen ja inhon tunteita.

Henkinen väkivalta

voi ilmetä esimerkiksi uhkailuna, nöyryyttämisenä, manipulointina, arvosteluna tai muista ihmisistä eristämisenä. Usein henkisen väkivallan tavoitteena on toisen henkilön kontrolloiminen. Väkivallan tekijä yrittää usein pitää kohteestaan jonkinlaisen otteen, jotta hän voi kontrolloida uhria ja ylläpitää valta-asemaansa. Henkinen väkivalta voi olla yhtä loukkaavaa kuin fyysinen väkivalta ja aiheuttaa uhrille usein äärimmäistä pahoinvointia.

Digitaalinen väkivalta

Digitaalinen väkivalta on teknologian välityksellä tai sitä apuna käyttäen tapahtuvaa henkistä väkivaltaa. Digitaalinen väkivalta voi ilmetä esimerkiksi vihamielisinä viesteinä, ahdistavana viesteillä ja puheluilla pommittamisena, yksityisyyden loukkaamisena tai sosiaalisen median käytön tarkkailuna ja kontrollointina. Digitaaliseen väkivaltaan voi liittyä myös toisen teknologian käytön rajoittamista. Erityisen vahingoittavaa digitaalisesta väkivallasta tekee se, että puhelimen kautta väkivalta voi olla läsnä jatkuvasti ajasta ja paikasta riippumatta.

Lisäksi **taloudellinen** ja **hengellinen väkivalta** ovat henkisen väkivallan muotoja. Taloudelliseen väkivaltaan voi liittyä esimerkiksi rahan käytön kontrollointia ja yhteisten varojen vastuutonta käyttämistä. Hengellinen väkivalta voi puolestaan ilmetä esimerkiksi uskonnon oppien varjolla tapahtuvana nöyryyttämisenä.



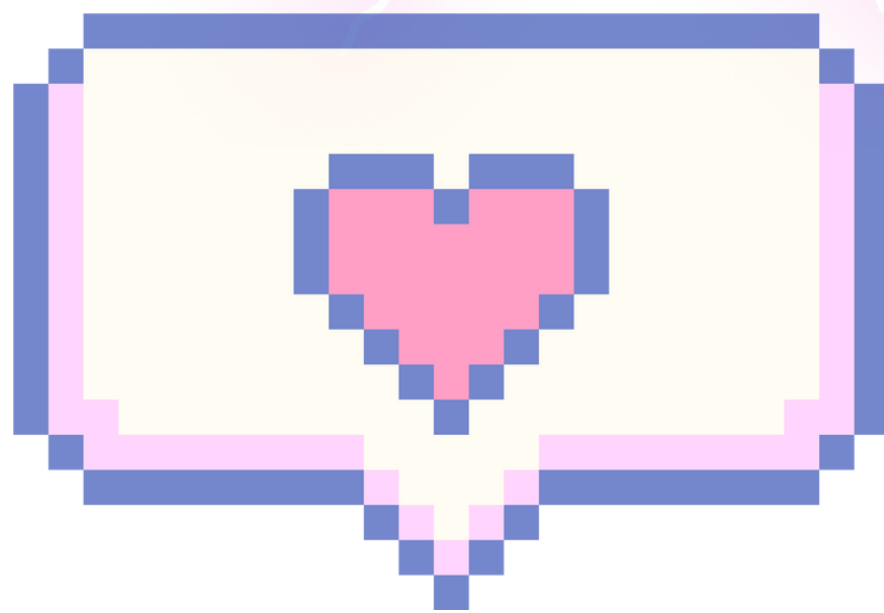
Apua väkivaltaan

Väkivaltaisesta suhteesta lähteminen ja väkivallasta kertominen voi olla vaikeaa. On tavallista, että väkivaltaisessa suhteessa on rauhallisia väkivallattomia ajanjaksoja, jotka luovat toivoa toisen muuttumisesta. Usein väkivallan tekijä myös osoittaa teon jälkeen katumusta tai selittelee tai vähättelee tekoaan. Tyypillisesti väkivalta kuitenkin lisääntyy ja muuttuu pahemmaksi ajan myötä.

Jo väkivallan uhka kertoo väkivallasta. Sen tunnistaa ihmissuhteessa olevasta pelon tunteesta.

Väkivallan kokija voi tuntea väkivallasta häpeää. Itsetunto ja -arvostus voivat olla hauraita, koska väkivaltaan liittyy usein väkivallan kohteen omanarvontunteen heikentämistä. Kokemaansa väkivaltaa tai suhteessa olemista ei kuitenkaan tarvitse hävetä. Väkivalta ei koskaan ole väkivallan kokijan syytä.

Jos epäilee suhteessaan olevan väkivaltaa, on siitä tärkeää kertoa jollekulle. Auttavia tahoja on listattu alle.



Myös väkivallan tekijä voi yleensä huonosti. Tämä ei oikeuta väkivaltaa, mutta voi auttaa sen ymmärtämisessä. Väkivallan tekijöille tai väkivaltaan turvautumisesta huolissaan oleville on olemassa myös auttavia tahoja.

Apua väkivaltaa kokeneille:

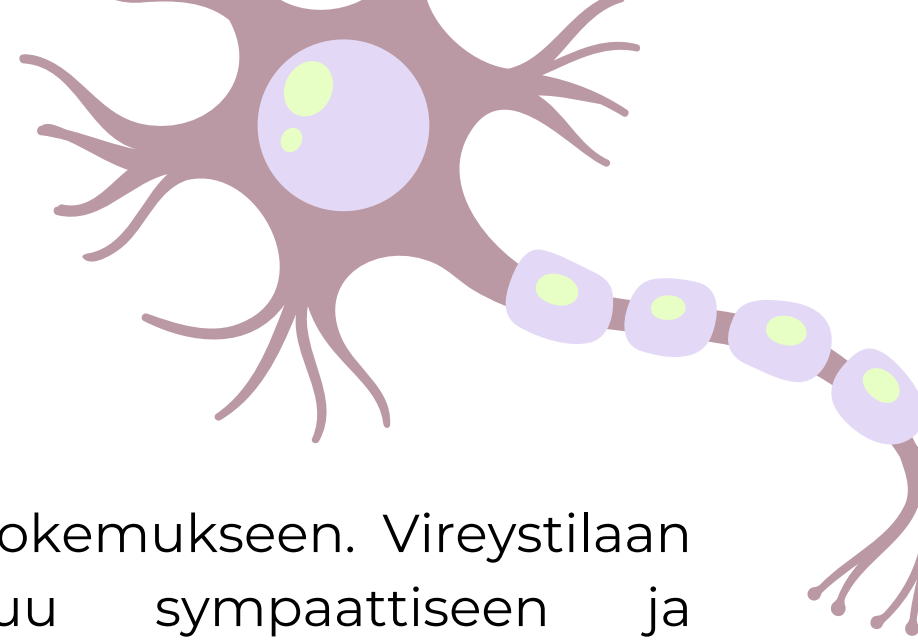
- Nollalinja
- Naisten Linja
- Miessakit ry
- Rikosuhripäivystys
- Seri-tukikeskukset
- Turvakodit
- Akuutissa hätätilanteessa 112

Apua väkivaltaa käyttäneille:

- Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset
- Miehillä Miessakit ry:n Lyömätön Linja
- Naisille Maria-Akatemia
- Apua rikosprosessiin Rikosuhripäivystyksestä



Turvallisuuden tunne & kehon rooli

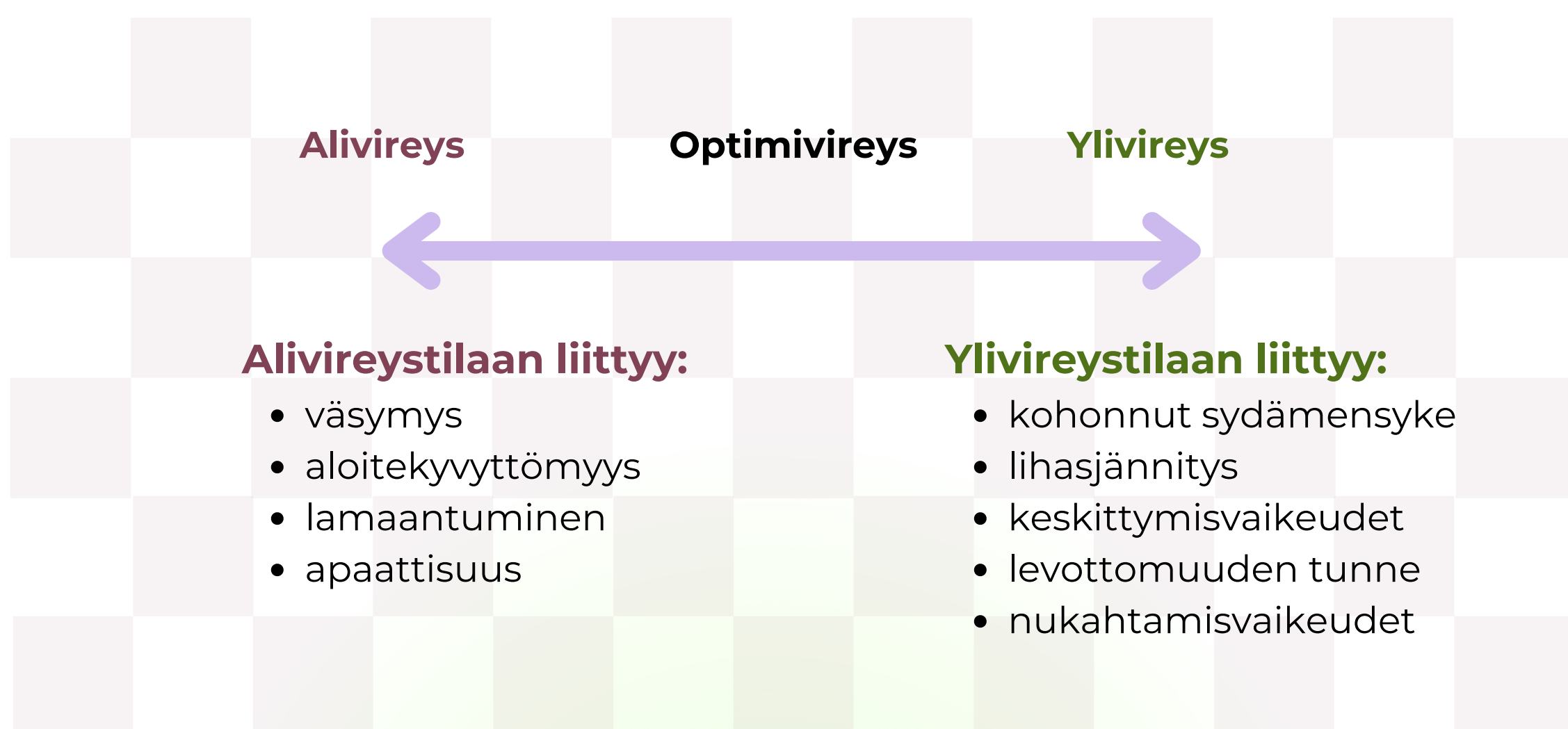


Vireystilan säätelyllä on keskeinen rooli turvallisuuden kokemukseen. Vireystilaan vaikuttaa autonominen hermosto, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. **Sympaattinen hermosto** aktivoituu esimerkiksi uhkaavaksi koetussa tai stressaavassa tilanteessa. Se auttaa reagoimaan tilanteissa nopeasti saaden meidät pakene tai taistele -tilaan. Tällöin sydämen syke kiihtyy, lihaksen jännittyvät ja stressihormoneja vapautuu.

Kehon nopea reagointi on ollut välttämätöntä ihmislajin selviytymisen kannalta. Keho ei kuitenkaan osaa erottaa toisistaan ihmissuhteessa koettua turvattomuuden tunnetta, opiskelustressiä ja henkeä uhkaavaa vaaratilannetta. Tämän vuoksi kehon reaktio voi olla yhtä voimakas riippumatta vaaran todellisesta suuruudesta.

Parasympaattinen hermosto on aktiivinen silloin, kun tunnemme turvaa ja olemme rauhallisia. Äärimmillään parasympaattisen hermoston aktiivisuus voi näyttäytyä lamaantumisenä tai voimakkaana väsymyksenä. Myös lamaantumisella on ollut keskeinen rooli ihmisen selviytymisen kannalta: kun taistelemisen tai pakenemisen ei ole ollut enää mahdollista esimerkiksi pedon hyökätessä, on kuolleen esittäminen tai vaarattomaksi tekeytyminen auttanut selviytymään.

Sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuuden voi asettaa jatkumolle, jonka toisessa päässä on ylivireystila ja toisessa alivireystila.



Vireystilan vaihtelu on normaali osa elämää. Ongelmallista ylitai alivireystilasta voi tulla silloin, kun se jää päälle liian pitkäksi aikaa.



Vireystilan säätely

Erilaisilla kehotietoisuusharjoituksilla voimme konkreettisesti vaikuttaa hermoston 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 muuttaisi hankalat olosuhteet tai poistaisi painostavat ajatukset. Tällaiset harjoitukset voivat myös olla liian voimakkaita, jos ei ole tottunut säännöllisesti pysähtymään. Tällöin voi tuntua turvallisemmalta aloittaa esimerkiksi rauhallisesta kävelystä.

Myös rauhoittava tekeminen, kuten kehon liikuttaminen tai luovuuden harjoittaminen voivat aktivoida parasympaattista hermostoa. Lisäksi riittäväällä ja laadukkaalla 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.



Vireystilaa on mahdollista säädellä vaikuttamalla sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuuteen.

Vireystilaa nostaa:

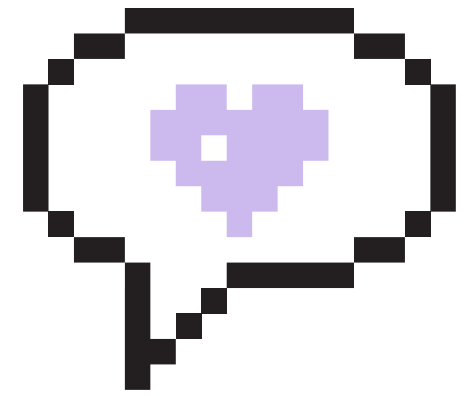
- liikunta
- ulkoilu
- valon määrän lisääminen
- kasvojen peseminen kylmällä vedellä

Vireystilaa laskee:

- syvään hengittäminen
- rauhallinen tekeminen
- valon määrän vähentäminen
- rentoutusharjoitukset



Kehotietoisuusharjoitus



Ota hyvä asento ja sulje hetkeksi silmäsi.

Pohdi mielessäsi paikkaa, jossa koet olosi erityisen turvalliseksi. Se voi olla paikka, jossa tunnet kaikkien huoliesi kaikkoon ja jossa tunnet olevasi suojassa maailman meluilta ja odotuksilta. 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 kuulostelemaan kehoasi. Miltä päässäsi tuntuu? Entä rintakehässäsi? Vatsassa? Lantion alueella? Jaloissa? Jalkapohjissa? Hengitä kohta kohdalta kehoasi läpi ja antaudu kuuntelemaan. Puhalla uloshengityksellä kehostasi pois kielteiset ajatukset, paineet ja odotukset. Jos kehossasi tuntuu stressiä ja pelkoa, anna sen mennä. Hengitä sisään kauniita sanoja, rakkautta ja myötätuntoisia ajatuksia.

Muista, että kehosi on kotisi.

Hengitys on portti itsesi syvälliseen kuunteluun. Voit jatkaa sisään- ja uloshengittelyä ilman paineita hengityksen rytmistä. Anna hengityksen soljua kehoasi läpi.

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



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). Väkipalta 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 väkipalta. <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/apua-lahisuhdevakivaltaan/tunnista-lahisuhdevakivalta>

Markuksela, Hanna. (2021). Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi.

Mielenterveystalo. (n.d.). Omahoito-ohjelmat: Vireystilan säätely. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately>

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

Naisten linja. (n.d.). Väkipallan syklistyys ja muodot. <https://naistenlinja.fi/vakivallan-syklistyys-ja-muodot>

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

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

Nyyti ry. (n.d.). Lähisuhdeväkipalta. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/lahisuhdevakivalta/>

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

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

Pietikäinen, Arto. (2009). Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Duodecim.

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

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

