



**Jenna Korpi**  
**Marja Meikop**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi-Diakoni  
Opinnäytetyö, 2023

# **MINÄ RIITÄN -OPAS SEKSUAALISTA VÄKIVALTTA KOHDANNEILLE NUORILLE JA AMMATTILAISILLE, JOTKA TYÖSKENTELEVÄT HEIDÄN KANSSAAN**

**Opas**

---

## TIIVISTELMÄ

Jenna Korpi ja Marja Meikop

Minä riitän -opas seksuaalista väkivaltaa kohdanneille nuorille ja ammattilaisille, jotka työskentelevät heidän kanssaan

Sivut 28 ja 1 liite

Syksy 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK) diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas seksuaalista väkivaltaa kohdanneille nuorille ja ammattilaisille, jotka työskentelevät heidän kanssaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa seksuaalista väkivaltaa kohdanneille nuorille työkaluja oman tilanteensa parantamiseksi ammattilaisen tuen lisäksi sekä antaa ammattilaisille työkaluja kohdata seksuaalista väkivaltaa kokenut nuori oppaan avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena opinnäytetyönä lineaarista mallia mukaillen. Kehittämispainotteiseen opinnäytetyöhön sekä lineaariseen malliin kuuluu ideointi, suunnittelu, toteutus ja arviointi. Opas sisältää neljä eri teemaa: ympäristö, luovuus, maadoittuminen ja kehollisuus. Jokaisessa teemassa on kaksi harjoitusta, yksin toteutettava sekä ammattilaisen kanssa toteutettava harjoite.

Opas sekä opinnäytetyö toteutui suunnitellussa aikataulussa. Oppaasta muodostui työelämän tarpeisiin vastaava, sukupuolineutraali kokonaisuus, joka on helposti käyttöönotettava. Opas on toteutettu yhteistyössä Vuolle Tyttöjen Talon kanssa ja opas on luettavissa Vuolle Tyttöjen Talon nettisivuille osoitteessa [likka.fi](http://likka.fi). Palautetta kerättiin pelkästään ammattilaisilta, koska opas oli vielä julkaisuvaiheessa opinnäytetyön valmistuessa.

Asiasanat: kehonkuva, minäkuva, posttraumaattinen stressihäiriö, resilienssi, seksuaalinen väkivalta

## ABSTRACT

Jenna Korpi and Marja Meikop

I'm enough – guide for sexual abuse survivors and professionals who work with them.

Pages 28 and 1 appendix

Fall 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services, Diaconal Work

The aim of the thesis was to produce a guide for young people who have experienced sexual violence and professionals working with them. Aim of the thesis was to provide tools for young people who have experienced sexual violence for improving their situation and also provide tools for professionals to encounter these young people with the help of the guide.

The thesis was done as development-oriented thesis, and it followed the stages of linear model. Development-oriented thesis and linear model both follow the same stages; ideation, designing, implementation and valuation. The guide has four themes: environment, creativity, grounding and embodiment. Each theme has two exercises, one for completing by yourself and one to do with the professional.

The thesis and guide were finished within planned timeline. The guide turned out practical and gender neutral with a low threshold for professionals to include in their toolkit. Guide was produced in cooperation with Vuolle Tyttöjen Talo and it is available on their website [likka.fi](http://likka.fi). The feedback about the guide was collected from professionals only because of guide not been published by the time thesis was finished.

Keywords: body image, post-traumatic stress disorder, resilience, self-image, sexual violence

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 SEKSUAALIVÄKIVALTA .....	5
2.1 Seksuaaliväkivalta vai seksuaalinen väkivalta .....	5
2.2 Traumaperäinen stressihäiriö seksuaaliväkivaltaa kokeneilla .....	7
2.3 Kun ammattilainen kohtaa kokijan .....	7
3 SEKSUAALIVÄKIVALLAN VAIKUTUS KOKIJAAN.....	9
3.1 Minäkuva ja kehonkuva.....	9
3.2 Resilienssi toipujalla.....	10
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS .....	12
5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ .....	14
5.1 Oppaan ideointi ja työelämätaho.....	15
5.2 Oppaan suunnittelu .....	16
5.3 Toteutus .....	19
5.4 Raportointi.....	21
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	23
7 POHDINTA .....	25
LÄHTEET.....	27
LIITE 1. MINÄ RIITÄN -OPAS.....	29

# 1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2020 valmistuneen tutkimuksen mukaan naisista noin kolme prosenttia ja miehistä 0,5 prosenttia oli kokenut seksuaalista väkivaltaa tai sen uhkaa (THL, 2023). Nuorten kohdalla luvut kasvavat taas merkittävästi. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan seksuaalista väkivaltaa viimeisen vuoden aikana oli kokenut 8.–9.-luokkalaisista 9,4 prosenttia, ammattikoululaisista 9,8 prosenttia ja lukion 1.- ja 2.-luokkalaisista 10,3 prosenttia (THL, 2022). Nuoret kohtaavat siis tilastojen mukaan seksuaalista väkivaltaa huomattavasti enemmän kuin aikuiset, siksi ammattilaisilla on hyvä olla valmiuksia kohdata seksuaalista väkivaltaa kohdanneita nuoria ja heidän on hyvä tietää, minkälaista tukea heille voi tarjota.

Aiheeksi valikoitui kehorauhan löytäminen sekä minäkuvan tukeminen seksuaalisen väkivallan kokemuksen jälkeen. Aihetta tutkiessa huomattiin, ettei suoraan kohderyhmälle ole helposti löydettävissä harjoitteita, jotka edistävät kokijan kehorauhaa sekä positiivista minäkuvaa. On olemassa paljon tietoa ja harjoitteita, mutta useimmat niistä on suunnattu toiselle kohderyhmälle, ja tällöin seksuaalista väkivaltaa kokenut joutuu etsimään sekä soveltamaan harjoitteita itselleen sopiviksi. Seksuaalisen väkivallan jälkeen omat voimavarat ovat vähissä, ja oma mielenvireys voi vaihdella paljonkin (Terveyskylä, 2018). Kun voimavaroja ei ole, niin tietoa ja apua ei jaksa alkaa soveltamaan itselleen sopivaksi, jolloin mahdollisten omaa hyvinvointia tukevien harjoitteiden tekeminen jää usein pois. Tällöin oman minäkuvan ja kehorauhan työstäminen sekä tätä kautta tapahtuva toipuminen jää ohueksi. Työssä käytetään termiä ”kokija”, koska se koetaan olevan vähemmän leimaava termi kuin ”uhri”.

Opinnäytetyö tehtiin kehittämispainotteisena opinnäytetyönä, ja se toteutettiin lineaarista mallia mukaillen. Tavoitteena oli toteuttaa opas, jota ammattilaiset voivat hyödyntää asiakastyössään keskustelunavun ohella. Opas on suunnattu seksuaalista väkivaltaa kohdanneiden kanssa työskenteleville ammattilaisille. Se sisältää yksin ja ammattilaisen kanssa tehtäviä harjoitteita. Opas toteutettiin yhteistyössä Vuolteen Tyttöjen Talon kanssa, ja valmis opas on heidän nettisivuillaan

ladattavana. Opas on helposti hyödynnettävissä myös muille ammattilaisille, kuten seurakunnan diakonia- ja nuorisotyön tekijöille. Opinnäytetyötä kehitettiin ja ideoitiin yhteistyössä Vuolteen Tyttöjen Talon ohjaajien kanssa.

## 2 SEKSUAALIVÄKIVALTA

### 2.1 Seksuaaliväkivalta vai seksuaalinen väkivalta

Kun henkilön seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä loukataan, on kyse seksuaaliväkivallasta. On tärkeä tiedostaa seksuaaliväkivallan ja seksuaalisen väkivallan olevan synonyymeja toisillensa ja tarkoittavan samaa asiaa. Seksuaalisen väkivallan teko on kokijalle hyvin traumatisoiva kokemus ja ihmisyyttä loukkaava teko, joka murentaa turvallisuuden sekä luottamuksen tunteen. Käsitteenä väkivalta on yksilöllinen, kulttuuritaustoihin sekä eri tilanteisiin liitettävä kokemuksellinen käsite. Se voidaan spesifioida toiminnaksi, joka tuottaa toiselle osapuolelle vahinkoa, loukkaa etuja, tapahtuu toisen vastustuksista välittämättä, toisen osapuolen murtamista pakko- ja voimakeinoja käyttäen. Seksuaalinen häirintä ja ahdistelu määritellään seksuaaliseksi käyttäytymiseksi, joka on ei-toivottua, yksipuolista sekä saattaa sisältää painostusta. (Brusila, 2006, s. 333–334.) Seksuaalisen väkivallan teko ei aina vaadi fyysistä aktia tai toisen osapuolen kehoon kajoamista, vaan se voi olla puhetta tai aikeita, joista toiselle osapuolelle tulee alistettu ja häpeällinen olo. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi musliminaisen pakottaminen hunnuttomuuteen (Brusila, 2006, s. 333). Normaalisti seksissä seksuaaliset teot perustuvat molempien osapuolien vapaaehtoisuuteen ja tuottavat osapuolille mielihyvää ja tyydytystä, kun taas seksuaaliväkivallassa toimitaan ilman toisen osapuolen suostumusta. Seksuaaliväkivallan teot ovat toista osapuolta alistavia, ja usein tekijä käyttää voimaa tai valta-asemaansa aiheuttaen pelkoa. Tällaiset teot tuottavat usein kokijalle häpeää, syyllisyyttä. Usein tapahtumat myös halutaan salata, eikä näin uskalleta hakea tai pyytää apua. (THL, 2022.)

Seksuaalinen väkivalta kohdistuu ihmisen herkimpään ja yksityisimpään alueeseen, seksuaalisuuteen. Sitä kokeneen ihmisen keho, mielenterveys ja seksuaalisuus voivat traumatisoitua, ja ihminen voi oireilla pitkään kokemuksen jälkeen psyykkisesti kuin fyysisestikin. Kokija voi saada takautumia tai uudelleenkokemisoireita, joita voi laukaista mikä tahansa tilanteesta muistuttava asia tai niin sanottu ”tunneavain”, eli tilanteeseen liittynyt aistimuisto. Seksuaalinen väkivalta vaikuttaa jokaiseen sitä kokeneeseen yksilöllisesti, joten oireet voivat vaihdella suuresti ihmisten välillä. Jos toipumisprosessi pitkittyy, puhutaan traumaperäisestä stressihäiriöstä, joka voi johtaa tilapäiseen tai pysyvään työkyvyttömyyteen (Brusila, 2006, s. 335–337).

Seksuaaliväkivaltaa ei voi omalla toiminnalla ehkäistä tai estää, mutta seksuaalikasvatuksella ja omien seksuaalioikeuksien tuntemisella kokija voi tunnistaa tilanteet ja tapahtumat, jotka ovat epätoivottavia. Jokainen turvallinen aikuinen voi keskustella nuorten kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Aikuisen tulee huomioida omat ennakoasenteensa ja suhtautumisensa seksuaalisuuteen liittyvissä aiheissa, jotta omia negatiivisia asenteita ei siirrä nuorille. Ammattilaisten on hyvä myös pitää seksuaaliterveyteen liittyvät tiedot ajantasaisina, koska tutkimustieto päivittyy jatkuvasti ja termistö voi muuttua. Varsinkin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin liittyvissä termistöissä on hyvä olla ajan tasalla, jotta ei tule rajanneeksi nuoria ulos omalla viestinnällään (Oinonen & Susineva, 2019, s. 23–25).

Omien seksuaalioikeuksien tuntemisella nuori tunnistaa omat oikeudet ja velvollisuudet muita ihmisiä kohtaan. Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia ihmisiä. Ne kattavat oikeuden suojella itseään, oikeuden seksuaaliterveydenhuoltoon, oikeuden päättää perheen perustamisesta ja ihmissuhteista sekä oikeuden oman identiteetin ilmaisuun. Seksuaalioikeuksista puhutaan myös nimellä seksuaali- ja lisääntymisoikeudet. Näiden oikeuksien läpi käymisellä nuoret tunnistavat myös, miten muiden ihmisten seksuaalioikeutta kunnioitetaan (Oinonen & Susineva, 2019, s. 18–19). Jos nuorella ei ole ketään, jonka kanssa on käynyt läpi näitä asioita, hänellä ei välttämättä ole epätoivottavissa tilanteissa sanoja tai kykyjä ilmaista itseään ja tuoda esille omia rajojaan. (Isotalo, 2022, s. 277.)

## 2.2 Traumaperäinen stressihäiriö seksuaaliväkivaltaa kokeneilla

Kun ihminen kokee pitkäaikaista stressiä tai tuntee olevansa vaarassa, aktivoituu autonominen sympaattinen hermosto sekä stressihormonijärjestelmä. Tunnistettavat reagoitavat tuolloin ovat taistele tai pakene, ylivireä jähmettyminen ja antautuminen. Sympaattisen hermoston ja stressihormonijärjestelmän tarkoituksena on turvata ihmisen selviytyminen hengissä. Siksi vahvat, itsestä riippumattomat suojautumiskeinot ovatkin aktiiviset. Kun sympaattinen hermosto on aktivoitunut, ohjaa se verenkiertoa sydämeen ja aivoihin, nostaa verenpainetta sekä syketaajuutta. Jos ihminen on useasti ylivirittyneessä tilassa, valmiina pakenemaan, ei keho pysty rentoutumaan ja lepäämään ollenkaan. Jatkuva stressitila voi myös huonontaa esimerkiksi sydämen diastolista toimintaa. (Ala-Kokko ym., 2022.) Tunnistettavia traumaperäisiä stressihäiriöitä on kaksi, lyhytkestoinen akuutti stressihäiriö, eli acute stress disorder, ASD, joka kestää enintään kuukauden, ja pidempään kestävä traumaperäinen stressihäiriö, eli posttraumatic stress disorder, PTSD. Siihen kuuluvat traumaattisten tapahtumien takaumat tai uudelleenkokemiset, traumasta muistuttavien tilanteiden välttely, vireystilan häiriöt sekä kognitiiviset ja emotionaaliset muutokset. Traumaperäinen stressihäiriö on laajalti oireiltaan ahdistuneisuushäiriön kaltainen, mutta psyykkisen trauman kokeminen rikkoo kokijan turvallisuuskäsityksen vakavammin verrattuna muihin ahdistuneisuushäiriöihin. (Haravuori ym., 2016.) Molempien diagnooseihin vaaditaan jokin traumaattinen kokemus, mutta vain PTSD on luokiteltu psykiatrisessa tautiluokituksessa ulkoisen tapahtuman aiheuttamaksi luokitteluhäiriöksi. (Brusila, 2007, s. 336.)

## 2.3 Kun ammattilainen kohtaa kokijan

On tärkeää saada seksuaalista väkivaltaa kokeneelle mahdollisimman nopeaan apua, jotta hän pääsee käsittelemään kokemusta. Yksi keskeisin asia toipumisen kannalta on kokijan ensimmäiset kontaktit ammattilaisten kanssa sekä tuki akuutivaiheessa. Liian usein kokijat joutuvat kohtaamaan ammattilaisten puolelta vähättelyä tai jopa syyllistämistä. Tällä on pitkävaikutteisia seurauksia kokijan toipumiseen, jos hän ei häpeän ja syyllisyyden vuoksi uskalla hakea tarvitsemaansa



hoitoa ja tukea. Ammattilaisilla on myös vastuu varmistaa, että hoito on katkeamatonta eikä asiakas ”tipu” palveluiden välissä. Tällöin on riski, että kokija, jonka voimavarat ovat vähissä, ei jaksakaan etsiä itselleen tarvitsemiansa palveluita. Seksuaalisen väkivallan kokijat myös harvoin hakevat itse apua kokemaansa traumaan, vaan siitä johtuviin välillisiin terveydellisiin haittoihin. Näin ollen sosiaali- ja terveyspalveluissa usein hoidetaan oireita, eikä syitä, joista ne johtuvat. Tämä vaatii ammattilaisilta herkkyyttä ja osaamista ottaa puheeksi asiakkaan kanssa seksuaalisen väkivallan kokemuksen mahdollisuus (Nipuli ym., 2017).

Seksuaalisuuteen liittyvässä ohjauksessa ja hoidossa käytetään PLISSIT-mallia. Nimi tulee sen kolmikantaisesta mallista, jonka ensimmäisessä osiossa (luvan antamisessa) jokainen sosiaali- ja terveysalalla henkilö osaa ja pystyy toimimaan. Ensimmäisellä tasolla annetaan asiakkaalle lupa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Ammattilaiselta tämä vaatii rohkeutta ottaa seksuaalisuuteen liittyvät asiat puheeksi, ja asiakas kohdataan sukupuolineutraalisti, asiallisesti sekä ilman ennakko-oletuksia. Seksuaalista väkivaltaa kokeneelle annetaan tukea sekä ymmärrystä ilman syylistämistä. (Brusila, 2006, s. 340.) Toinen osio (rajatun tiedon antaminen) vaatii jo ammattilaiselta osaamista, perehtyneisyyttä ja valmiuksia vastata yksilöidympiin kysymyksiin. Kolmannessa osiossa (intensiivinen terapia) voivat toimia vain terapeutin koulutuksen saaneet henkilöt, koska tässä vaiheessa vastataan sellaisiin ongelmiin ja kysymyksiin, jotka vaativat terapeutin ammattitaitoa ja osaamista. Ongelmien purkaminen vaatii yleensä myös pidempää kontaktia ja useampia käyntejä.

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien henkilöiden olisi hyvä käsitellä omaa seksuaalisuuttaan ja siihen liittyviä asenteita ja oletuksia. Varsinkin, kun kohdataan seksuaalista väkivaltaa kokeneita henkilöitä, nämä oletukset ja ennakoasenteet saattavat hankaloittaa asiakkaan neutraalia kohtaamista ja auttamista. Kokija voi olla herkkä huomaamaan alitajuisen viestinnän, joka voi näkyä esimerkiksi ammattilaisen kehonkielen kautta. Omat ongelmat tai mahdolliset kokemukset väkivallasta voivat vaikeuttaa asiakkaan kohtaamista. Työnohjaus sekä oman osaamisen jatkuva ylläpito tuovatkin välttämättömiä työkaluja ammatillisen rajan ylläpitoon ja omien negatiivisten tunteiden purkamiseen. Näin vältetään työntekijän sijaistraumatisoituminen ja uupuminen. (Brusila, 2006, s. 340.)

### 3 SEKSUAALIVÄKIVALLAN VAIKUTUS KOKIJAAN

#### 3.1 Minäkuva ja kehonkuva

Seksuaalinen väkivaltainen kokemus rikkoo kokijan minäkuvaa, kehonkuvaa sekä näiden myötä myös itsetuntoa. Lyhyesti kuvattuna minäkuva viittaa siihen, millaisena henkilö näkee itsensä psyykkisesti, ja kehonkuvalla viitataan siihen, miten henkilö näkee ja kokee oman fyysisen kehonsa. Minäkuvan avulla ihminen kuvaa itseään, omia toimintojaan, ominaisuuksiaan sekä päämääriään. Minäkuvan osana on kuitenkin myös itsetunto. (Keltinkangas-Järvinen, 1994, s. 97.) Kuka minä olen, minne minä kuulun tai sovinko minä joukkoon, ovat kysymyksiä, joita jokainen miettii pohtiessaan itseään. Näihin kysymyksiin henkilön identiteetti ja minäkuva vastaavat. Jokaisen kokema minäkuva on ainutlaatuinen sellaisenaan, ja sen voi ainoastaan itse tuntea. Kukaan muu ei voi henkilön omaan tuntemukseen vaikuttaa. Minäkuva on jokaisen oma teoria omasta persoonastaan, se, mitä tiedämme tai pystymme tietämään itsestämme. (Oyserman, 2004, s. 5.) Minäkuva tarjoaa ja ylläpitää kognitiivisen ankkurin tai tuen, jolla ihminen saa vastauksen siihen, kuka hän on ja näin ollen mitä odottaa muilta ja itseltään (Oyserman, 2004, s. 9).

Toisin kuin minäkuva, itsetunto on paljon riippuvampi toisista ihmisistä. Sosiometrisen teorian mukaan itsetunto rakentuu henkilön kokemuksesta siitä, pitävätkö muut ihmiset hänestä ja kuuluuko hän joukkoon. Tämän teorian mukaan on esisiiemme perua, että ryhmään kuulumattomuus saattoi käydä yksilölle kohtalokkaaksi. Sosiometri hälyttää meitä huomaamaan, milloin ryhmään kuulumisemme on heikkoa, jolloin parannamme käytöstämme ja tekojamme, jotta saisimme kuulumisuuden tai hyväksynnän takaisin normaalille tasolle. Eli itsetunto on mittari, joka aktivoi meidän käyttäytymistämme sosiaalisen hyväksynnän saamiseksi. (Kirkpatrick & Ellis, 2004, s. 52–53.)

Yksilön oma kehonkuva muotoutuu siitä, mitä tunteita sekä ajatuksia oma keho herättää itsessään. Kehonkuvan näkemiseen vaikuttaa myös se, millaiseksi oman kehonsa kokee. (Mielenterveystalo, i.a.) Kehonkuvan muotoutuminen

alkaa jo lapsuudessa, ja siihen vaikuttavat ympäristön ja kulttuurin vaikutukset. Tytöt kohtaavat enemmän ulkonäköön keskittyviä roolimalleja, kun taas pojilla roolimallit keskittyvät enemmän toimijuuteen. Tutkimusten mukaan jo 6-vuotiaat lapset kokevat tyytymättömyyttä kehoonsa ja painoonsa. (Cash & Smolak, 2011, s. 69.) Nuorten kauneuskäsitykset kumpuavat taas sosiaalisista ja sosiokulttuurisista vaikutteista, johon media vaikuttaa hyvin voimakkaasti. Lähes yhtä vahvana vaikuttajana toimii nuorten oma sosiaalinen ympäristö, jossa vaikutteita saadaan esimerkiksi omilta vanhemmilta, kavereilta ja muilta omaan ikäluokkaan kuuluvilta henkilöiltä. Tytöt kokevat enemmän paineita ja epävarmuutta omasta painostaan, kun taas pojat kokevat paineita kehon lihaksikkuudesta. (Cash & Smolak, 2011, s. 79.)

Positiiviset ja negatiiviset ajatukset, tuntemukset ja kokemukset vaikuttavat vahvasti siihen, kuinka viihdyt omassa kehossasi. Näin ollen seksuaaliväkivalta vaikuttaa negatiivisesti omaan kehonkuvaan. Seksuaaliväkivallan myötä ihmisen mielen lisäksi myös keho voi traumatisoitua, jolloin oma seksuaalisuus voi muuttua oman kehonkuvan myötä (Brusila, 2006, s. 333). Erityisesti seksuaalisen väkivallan kokemus aiheuttaa häpeää ja inhotusta omaa kehoa kohtaan. Häpeä omasta kehosta voi purkautua itsensä vahingoittamisena, kuten näännyttämisellä tai viiltelyllä. Tällä tavoin henkilö pyrkii saamaan takaisin kontrollin omasta kehostaan ja muodostamaan kehonkuvaa uudestaan. (Cash & Smolak, 2011, s. 121–122.) Seksuaalista väkivaltaa kokeneilla on muita suurempi riski sairastua syömishäiriöön tai epävakaaseen persoonallisuushäiriöön. Tämän vuoksi olisi ensisijaisen tärkeää, että he saisivat tukea mahdollisimman pian kokemuksen jälkeen, jotta riski kehonkuvan vääristymiselle ja muille ongelmille ei kasvaisi. (Cash & Smolak, 2011, s. 119–121.)

### 3.2 Resilienssi toipujalla

Ripatti ja Manninen (2023, s. 106) kuvaavat resilienssiä osuvasti villapaidaksi ja sateenvarjoksi. Ihmisen kohdatessa vastoinkäymisen, eli sadekuuron, avaa hän sateenvarjon. Elämässä sadekuurot voivat myös kasvaa myrskyiksi, jolloin pelkkä sateenvarjo ei enää riitä ja kastuu kokonaan. Kun pukee villapaidan

päälle, se lämmittää mukavasti, ja myrskyn mentyä ohitse voi villapaidan ripustaa kuivumaan. Eli sateenvarjon avulla sopeudutaan elämän tuomiin sadekuuroihin, mutta myrskyn yllättäessä villapaita auttaa ihmistä palautumaan normaaliin. Koska myrskyjä ja sadekuuroja on monenlaisia, on jokaisella ihmisellä oma, yksilöllinen sateenvarjo sekä villapaita, joita voi käyttää eri tavoin elämäntilanteen mukaan.

Resilienssi-käsitteellä voidaan tarkoittaa sitä, miten ihminen sietää elämässään kohtaamiaan kriisejä tai kuinka akuuteissakin stressitilanteissa selviytyy - kuinka iskunkestävä ihminen on. Resilienssistä puhutaan myös silloin, kun tarkoitetaan kriisien jälkeistä, odotettua parempaa toipumista sekä mukautumiskykyä. (Kivijärvi & Huhta, 2023, s. 19.) Se vaikuttaa siihen, miten ihminen reagoi traumaattiseen tapahtumaan. Resilienssi kumpuaa ihmisen sisäisestä sopeutumiskyvystä ja voimavaroista, siihen vaikuttaa myös myönteiseen kehittymiseen vaikuttavat myönteiset ihmissuhteet sekä vakaat kasvuolosuhteet lapsuudessa. (Lipponen, 2020, s. 23.) Nuoruusajan resilienssiä muokkaa muun muassa nuoren tukiverkosto, kuten perhe, ikätoverit ja vertaisryhmät, sekä tietenkin instituutiot, kuten koulu, terveydenhuolto ja palvelut, harrastukset sekä mahdolliset työmarkkinat (Kivijärvi & Huhta, 2023, s. 20–21). Ihmissuhteet vaikuttavat suoraan yleiseen elämän tyytyväisyyteen, omat ikätoverit ja ihmissuhteiden laatu vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Nuoren resilienssin raamittajina voidaankin todennäköisimmin pitää erilaisia instituutioita, esimerkiksi kouluja sekä nuorisotyötä, jotka ovat merkittäviä nuoren arjessa. (Kivijärvi & Huhta, 2022, s. 21.) Siksi onkin tärkeää, että seksuaalista väkivaltaa kokenut nuori saa heti tarvitsemaansa tukea ja apua.

Resilienssi on siis jatkuva iän myötä kehittyvä prosessi, jonka ansiosta ihmiselle kehittyy suojaavia ominaisuuksia. Nämä auttavat sopeutumaan stressaaviin muutoksiin ja niistä palautumiseen. Jokaisella on omanlaisensa resilienssi, eivätkä siihen vaikuta perimätekijät (Lipponen, 2020, s. 23). Siihen vaikuttavat jokaisen henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten esimerkiksi sitkeys, luovuus, itsekontrolli ja optimismi. Lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat sekä tapahtuman luonne, elämäntilanne, ympäristötekijät ja aiemmat kokemukset. Resilienssiä on vaikea mitata, koska yleensä sen pystyy havainnoimaan vasta, kun ihminen on kokenut vastoinkäymisiä. Sen avulla ihminen pysyy toimintakykyisenä vaikeissakin

olosuhteissa (Ripatti & Manninen, 2023; Joutsenniemi & Lipponen, 2015). Kun ihminen kohtaa vaikeuksia elämässään tai stressaavan kokemuksen jälkeen oma hyvinvointi saattaa olla vaakalaudalla, voi hiljalleen löytää keinoja ja voimia, miten jaksaa vaikeuksien yli. Resilienssi ei poista tapahtumasta aiheutuvaa tuskaa tai kipua, vaan se opettaa meitä auttamaan itse itseämme vaikeissa tilanteissa. Oma elämä voi muuttua tapahtumien seurauksena, mutta resilienssi on opettanut näkemään asiat positiivisessa valossa, näkemään sen, mitä ei ole menettänyt, ja mikä on hyvin sillä hetkellä. (Lipponen, 2020, s. 26–31.)

Oman resilienssin tunnistaminen ja tutkiminen on osa toipumista. Kokijalla voi olla tarvetta kertoa tapahtumia uudelleen ja uudelleen, näin hän ottaa kokemuksensa haltuun sekä luo ne osaksi elämäntarinaansa (Lipponen, 2020, s. 124). Tapahtumia ei saa tekemättömiksi, eikä niitä kannata itseltään kieltää. Vaikka kokemukseen liittyy aina kipeitä muistoja, on toipuminen ja elämän jatkaminen silti mahdollista. Toipumisprosessissa kokijat saattavat löytää uusia vahvuuksia, tasa-arvoisuutta sekä tapoja ilmaista itseään kunnioittavasti. Vahvuuksien löytäminen ei usein ole helppoa, mutta niitä pystyy löytämään heti alkumetreilla. Tärkeää on avun pyytäminen ja arjessa selviytyminen. (Lipponen, 2020, s. 31–32.) Omien vahvuuksien sanoittaminen eri toipumisen vaiheissa luo itselle turvaa, ja niiden avulla voi huomata olevansa edelleen se sama ihminen kaikesta huolimatta.

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Keskustelussa Vuolteen Tyttöjen Talon ohjaajien kanssa nousi esille tarve op-  
paalle, joka tukisi seksuaalista väkivaltaa kokeneiden minäkuvan ja kehorauhan  
ehyttämistä ja tukemista. Seksuaalisesta väkivallasta on jo olemassa paljon tie-  
toa ja tutkimusta siitä, mitä se käsittää. Seksuaalista väkivaltaa kokeneiden  
ehyttämisestä ja tukemisesta on taas hyvin vähän saatavilla tietoa ja tutkimusta.  
Tämä opinnäytetyö vastaa siihen tarpeeseen, mikä seksuaalista väkivaltaa

kokeneiden kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on. Se antaa tietoa siitä, miten seksuaalinen väkivalta vaikuttaa sitä kokeneisiin ja miten heitä voi tukea eheyty-misessä. Harjoitukset valittiin käyttäen apuna kirjallisuutta ja tutkimuksia sekä ideoimalla Vuolteen Tyttöjen Talon ohjaajien kanssa. Tutkimuksista ja kirjallisuudesta haettiin tietoa, miten seksuaalinen väkivalta vaikuttaa sitä kokeneisiin, jotta harjoitukset pystyvät tukemaan juuri näitä tutkimuksista nousseita ongelmia.

Opas on tarkoitettu ammattilaisten keskusteluavun ja terapian ohelle. Asiakkaat voivat itsenäisesti tehdä harjoitteita, tai ammattilainen voi ohjata heitä alkuun ja avata, miten harjoitteita tehdään. Opas ei ole siis tarkoitettu korvaamaan ammat-tilaisten apua vaan tukemaan sitä. Opasta voivat käyttää kaikki seksuaalista vä-kivaltaa kokeneiden kanssa työskentelevät. Opas tulee luettavaksi ja ladattavaksi [likka.fi](http://likka.fi) sivustolle: tätä kautta se on kaikille tarvitseville saavutettavissa.

Tyttöjen Talon sivuilla (Vuolle Settlementti, i.a.-a) on koottu tietoa seksuaalisesta väkivallasta selviytymiseen. Sivustolla on mainittu Vuolteen Tyttöjen Talon tar-joama tuki ja linkit Oulun ulkopuolella toimiviin Tyttöjen Taloihin, jotka tarjoavat myös ammattilaisten tukea seksuaalisesta väkivallasta selviytymiseen. Sivulla on myös tietoa ja harjoituksia keskittyen arjen ja hyvinvoinnin asioihin sekä tukea seksuaalisesta väkivallasta selviytymiseen. Opas tulee tälle sivustolle linkkinä, ja se keskittyy nimenomaan oman minä- ja kehonkuvan positiiviseen tukemiseen. Tyttöjen Talon sivuille on tullut opas Lyyra-hankkeen kautta, joka on myös tarkoi-tettu seksuaalista väkivaltaa kokeneille. Lyyra-hankkeen tarjoama opas pyrkii tar-joamaan tukea seksuaalista väkivaltaa kokeneille niin, että he pystyisivät toteut-tamaan seksuaalisuuttaan traumaattisen kokemuksen jälkeen. Tämän opinnäy-tetyönä tuotetun oppaan tarkoitus on tukea positiivista minäkuvaa ja kehorauhaa, eikä se niinkään pyri siihen, että kokija pääsisi toteuttamaan omaa seksuaalisuut-taan.

Ajatuksena on, että opas ei ole akuuteimpaan tilanteeseen, vaan tukemaan pa-rantumista, kun väkivallasta on jo kulunut jonkin aikaa. Tavoitteena oppaassa on, että asiakas saisi työkaluja oman tilanteensa parantamiseen ammatillisen tuen lisäksi, ja että opas antaisi ammattilaisille työkaluja kohdata seksuaalista väkival-taa kokenut nuori. Vuolteen Tyttöjen Talolla käytiin ohjaamassa ammattilaisille

oppaan harjoitteita, jotta he osaisivat kertoa asiakkaille valituista harjoitteista ja siitä, miten ne tukevat kehopositiivisuutta sekä minäkuvaa. Opasta voivat käyttää kaikki ammattilaiset, jotka työskentelevät seksuaalista väkivaltaa kokeneiden parissa, kuten diakoniatyössä sekä nuorisotyössä työskentelevät. Ohjauksen jälkeen kerättiin ammattilaisten kokemuksia ja mielipiteitä harjoitteiden soveltuvuudesta, jotta pystyttiin muokkaamaan opasta käyttäjäystävällisemmäksi ja tarkoituksenmukaiseksi.

Kun opinnäytetyötä lähdettiin työstämään, perehdyttiin ensin, minkälaisia oppaita ja harjoitteita on jo tarjolla valitulle aiheelle. Etsittiin tieteellisiä artikkeleita, miten seksuaalinen väkivalta vaikuttaa itsensä ja kehonsa näkemiseen. Lähteiden avulla pohdittiin, miten minäkuvaa sekä kehorauhaa voi positiivisesti tukea. Lähteiden avulla myös etsittiin eri menetelmiä, joita voitiin käyttää oppaaseen. Oppaassa käytettiin luovia sekä toiminnallisia menetelmiä. Menetelmät valittiin kirjallisuutta apuna käyttäen ja pohdittiin kriittisesti, mitä menetelmiä voisi käyttää oppaassa. Lähteiden avulla pohdittiin myös, miten valitut menetelmät tukevat toimimista ja positiivista kehonkuvaa.

## 5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämisprosesseja on erilaisia, ja niiden etenemistä kuvataan erilaisilla malleilla, kuten spiraalimallilla, tasomallilla, lineaarisella mallilla ja spagettimaisella prosessilla. Kaikilla prosesseilla kuitenkin on yhteistä se, että ne muodostuvat viidestä eri tehtävästä: kehittämisprosessin perustelusta, työn organisoinnista, toteutuksesta, arvioinnista ja levittämisestä / tuotteistamisesta. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.) Kehittämispainotteisella eli toiminnallisella opinnäytetyöprosessilla tavoitellaan sitä, että erilaisten käytännön toimintojen ohjeet, niiden opastamiset ja kehittäminen, toimintojen järjeistämiset sekä järjestämiset vietäisiin työympäristöön saavutettavaksi. Sen vaiheita ovat kehittämistarpeen määrittäminen, toiminnan suunnitteleminen, toteutus ja arviointi. Tämän tyylinen opas voi

olla esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen, perehdytysopas tai toiminnallinen opas tietylle ihmisryhmälle. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9.) Tässä opinnäytetyöprosessissa käytetään lineaarista mallia.



Kuva 1. Opinnäytetyön vaiheet - Lineaarinen malli. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.)

Kuvasta 1 pystyy tarkastelemaan opinnäytetyön suunniteltuja vaiheita lineaarisen mallin mukaan. Opas rakennettiin toteuttamalla ideointi-, suunnittelu-, toteutus- sekä raportointivaiheet. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa pdf. -muotoinen opas Vuolteen Tyttöjen Talon nettisivuille, josta oppaan pystyy lataamaan sekä tarvittaessa tulostamaan.

## 5.1 Oppaan ideointi ja työelämätaho

Ideointivaiheessa opinnäytetyölle määritellään tavoite tarpeen, ulkoisen paineen tai ideoinnin tuloksen mukaan. Ideoinnissa pyritään määrittelemään rajatut ja selkeät tavoitteet, joille voi määritellä tarpeen mukaan myös alatavoitteita. Idean ja tavoitteiden selkeä määrittely on opinnäytetyön perusta, jolle tuotettava opinnäytetyöprosessi rakentuu. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64.)

Opinnäytetyöprosessin alussa selvitettiin Oulussa olevat eri tahot, jotka tarjoavat seksuaaliväkivallan ehkäisyä, ja tätä kautta löytyi työelämäyhteistyötahoksi Vuolteen Tyttöjen Talo. Alkukeskustelussa Vuolteen Tyttöjen Talon ohjaajien kanssa esiteltiin opinnäytetyön aihetta ja ideaa oppaasta. Keskustelun lomassa Tyttöjen Talon ohjaajilta nousi tarve kehopositiivisuuden ja oman minäkuvan tukemiseen. Kuitenkin valtakunnallisesti vastaava Tyttöjen Talon Lyyra –hanke oli vielä käynnissä opinnäytetyön aloituksen aikaan. Lyyra –hankkeen tavoitteena oli mahdollistaa seksuaaliväkivallan kokijoiden pääseminen avun piiriin asuinpaikasta



riippumatta, ja hankkeen kohteena olikin seksuaaliväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneet naiset sekä tytöt haja-asutusalueilla. Lyyra –hanke tuotti paljon erilaista materiaalia, tietoa ja harjoitteita eritoten oman seksuaalisuuden tukemiseksi. (Vuolle Tyttöjen Talo, i.a.) Lyyra –hankkeen tuottamat materiaalit ovat suunnattu enemmän tytön tai naisen oman seksuaalisen toiminnan tueksi, kun taas tämän opinnäytetyön aihe on suunnattu ammattilaisille, jotka työskentelevät seksuaalista väkivaltaa kokeneiden nuorten kanssa. Opinnäytetyön materiaali on ajateltu olevan enemmän seksuaaliväkivaltaa kokeneelle oman minäkuvan ja kehorauhan tukemiseen.

Koska Vuolteen Tyttöjen talolla konkreettisia oppaita on jo paljon, opinnäytetyössä toteutettu opas toteutettiin verkkototeutuksena. Linkki oppaaseen ladattiin Tyttöjen talon sivuille, josta se on valmis käytettäväksi sekä tarvittaessa tulostettavaksi. Oppaassa on neljä erilaista teemaa, joissa käytetään toiminnallisia ja luovia menetelmiä hyödyksi. Harjoitukset valittiin niin, että ne tukevat mahdollisimman monia erilaisia käyttäjiä ja ne on helppo toteuttaa. Ammattilaisia käytiin ohjaamassa harjoitusten käyttöönotossa Vuolteen Tyttöjen Talolla, jotta he saivat omakohtaisen kokemuksen harjoitusten tekemisestä ja osaisivat näin tarjota niitä asiakkaille. Ohjauksen jälkeen kerättiin ammattilaisilta huomioita ja kommentteja sekä opasta muokattiin vielä ohjauksenkin jälkeen. Näin saatiin mahdollisimman käyttäjäystävällisen ja toimivan oppaan.

## 5.2 Oppaan suunnittelu

Suunnittelussa opinnäytetyön projektisuunnitelma rakentuu ja laaditaan työn riskianalyysi. Projektisuunnitelmassa varmentuu, ketkä kaikki osallistuvat työn toteuttamiseen, projektin aikataulu sekä mahdollinen budjetti. Tässä vaiheessa voi myös tehdä esiselvityksen tai esitutkimuksen, jonka tavoitteena on kartoittaa työn tekniset ja taloudelliset edellytykset sekä varmistaa, että ennakoidulla lopputuloksella tuetaan kyseisen organisaation toiminnallisia tavoitteita. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65.)

Oppaan tavoite on tarjota seksuaalista väkivaltaa kokeneille erilaisia harjoituksia, joista osa on tarkoitettu tehtäväksi ammattilaisen tuella ja osa itsenäisesti. Harjoitteet ovat jaettu neljään teemaan; ympäristön havainnointi, maadoittavat, luovat sekä keholliset harjoitukset. Apuna toimintojen vertailussa ja valinnassa käytettiin kirjallisuutta sekä nettisivustoja. Näin turvattiin oikeanlaisten menetelmien löytymisen kokijan toipumisen ja oman minäkuvan tukemisen kannalta. Valitut harjoitukset olivat tässä vaiheessa ehdollisia. Harjoitukset päätettiin pitää samoina ammattilaisten ohjauksen jälkeen, koska harjoitukset koettiin sopiviksi kohderyhmälle. Harjoituksia pohdittiin, siltä kannalta mitkä tukevat parhaiten toipumista ja oman minäkuvan vahvistamista. Valmis opas tuotettiin pdf –muotoon Canva -suunnittelutyökalulla Vuolteen graafisten ohjeiden mukaisesti. Opas on ladattavissa sekä tulostettavissa Tyttöjen Talon nettisivuilta [likka.fi](http://likka.fi).

Ensimmäisenä teemana on ympäristö, jossa peilataan omia tuntemuksia käyttäen apuna ympäristöä. Ympäristön havainnointi helpottaa myös havainnoimaan omaa olotilaansa. Itsekseen tehtävä harjoitus on nimeltään skanneri, ja ammattilaisen kanssa toteutettava harjoitus on aistikävely. Skanneri harjoituksessa havainnoidaan ympäristöä ja sitä, miltä kehossa tuntuu juuri sillä hetkellä. Harjoitus toimii hyvin esimerkiksi silloin, kun tarvitsee helposti toteutettavan rauhoittumiskeinon. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi ihmispaljoudessa, tilanteessa, jossa kokee hyvin ahdistavaa oloa tai saa takautumia traumaattisista tapahtumista. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.) Toinen harjoitus, aistikävely, toteutetaan ammattilaisen tuella. Aistikävely on nimensä mukaisesti kävely esimerkiksi lähipuistoon tai luonnon lähelle havainnoimaan ympäristöä. Tämän voi toteuttaa myös yksin, jolloin harjoituksen tekijä voi keskittyä havainnoimaan ympäristöään ilman ulkopuolista painetta esimerkiksi epävarmuutta siitä, mitä pitää aistia. Halutessaan harjoituksen voi tehdä ammattilaisen kanssa, joka osaa sanoittaa, mitä ympäristössä ja itsessään voi havainnoida harjoituksen aikana. Havainnoinnit on hyvä purkaa yhdessä harjoituksen jälkeen.

Toisena teemana on luovuus. Luovan teeman harjoituksissa omia tuntemuksia ja oloa pohditaan luovien menetelmien avulla. Itsekseen tehtävässä harjoitteessa piirretään tai maalataan ympyrää. Tässä harjoituksessa ensin tunnustellaan, miltä omassa kehossa tuntuu. Sen jälkeen valitaan kyniä, liituja tai vesivärejä ja

piirretään tai maalataan rauhalliseen tahtiin ympyrää paperille. Halutessaan voi piirtää pieniä tai suuria ympyröitä, vaihdella värejä tai tehdä vaikka koko teos yhdellä värillä. Tarkoituksena on täyttää paperi ympyröillä ja tunnustella omaa oloaan ympyröiden tekemisen ohella ja myös silloin, kun teos on valmis. Harjoituksen aikana voi halutessaan laittaa taustalle soimaan mieleistään musiikkia. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 54.) Ammatilaisen kanssa tehtävän harjoituksen nimi on tajunnanvirta. Ensiksi mietitään teema, mitä lähdetään purkamaan. Teema voi olla esimerkiksi ”mitä minä haluan nyt?” tai jokin sen hetkinen tunne, kuten viha tai turhautuminen. Teeman valitsemisen jälkeen paperille tuotetaan tekstiä sitä mukaan, mitä mieleen tulee. Tekstiä ei tarvitse analysoida tai sensuroida, vaan tarkoituksena on päästää ulos kaikki tunteet, joita sillä hetkellä tuntee. Kun kaikki teksti on saatu kirjoitettua, mietitään ammatilaisen kanssa, miten olo on muuttunut. Onko olo huojentunut, helpottunut vai jopa vihainen? (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 211.)

Kolmantena teemana on maadoittuminen. Yksin tehtävän harjoittelun nimi on aivot sekaisin, ja harjoitteen tarkoituksena on huijata aivoja ja näin rauhoittaa sympaattista hermostoa ja lievittää stressiä. Harjoituksessa asetutaan itselle mukavaan asentoon ja ristitään ohjeiden mukaisesti kädet ja jalat. Kun raajat ovat ristikkäin, keskittyvät aivot selvittämään, missä jalat ja kädet ovat laskien sydämen sykettä ja rauhoittaen kehon muita toimintoja, kuten hengitystä. (Erityisherikän elämää, 2023.) Ammatilaisen kanssa tehtävä harjoitus on kivi rannalla. Harjoituksessa asetutaan mukavaan asentoon silmät kiinni, keskitytään hengitykseen ja kuuntelemaan ammatilaisen lukemia ohjeita. Harjoituksen tarkoituksena on saada vaikealta tai ahdistavalta tuntuva asia kutistumaan pieneksi mielikuvaharjoituksen avulla ja näin helpottavan myös fyysisiä tuntemuksia, kuten hartioiden kireyttä tai hengityksen pinnallisuutta. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

Neljäntenä teemana on kehollisuus. Tämän teeman harjoitteiden avulla pohditaan, mikä on hyvää omassa kehossa sekä hahmotellaan omia rajoja kehon ääriivojen vahvistamisen kautta. Traumaattisen tapahtuman jälkeen oma keho voi tuntua vieraalta ja inhottavalta. Oppaaseen haluttiin ottaa kehollisia harjoituksia, joissa pohditaan, mikä on hyvää omassa kehossa, ja vahvistetaan tunnetta oman kehon rajoista. Yksin tehtävässä harjoituksessa seisotaan peilin edessä ja

sanotaan ääneen viisi asiaa, joista pitää omassa kehossaan. Omaa kehoa katsotaan ensin ylhäältä päältä ja jatketaan alas varpaidenpäihin asti keskittyen kehon parhaisiin puoliin. Jos mieleen nousee kielteisiä ajatuksia kehoa kohtaan, annetaan niiden ajatusten mennä ohi. Positiivisille ajatuksille annetaan enemmän painoarvoa. Harjoituksen jälkeen voi pohtia, mitä kaikkea positiivisista harjoituksissa huomattiin omasta kehostaan, ja näitä ajatuksia voidaan kirjoittaa ylös. (Suomen Mielenterveys, ry, i.a.-b) Ammatilaisen kanssa tehtävässä harjoituksessa vahvistetaan oman kehon ääriviivoja. Harjoituksen tarkoituksena on palauttaa itselle mieleen oman kehon rajat, kun niitä on rikottu. Halutessaan voi istua tai maata lattialla, ja ammattilainen vahvistaa kokijan kehon ääriviivoja esimerkiksi pienellä maalitelalla, sudilla tai kädellään. Ääriviivat vahvistetaan koko keho läpi käyden. Harjoituksen jälkeen keskustellaan, miltä harjoitus tuntui ja mitä tuntemuksia se kokijassa herätti. (Savon Ammattikorkeakoulu, i.a.) Koska harjoitus on intiimi, on varauduttava sen keskeytymiseen sekä huomioitava, että osapuolien välillä vallitsee luottavainen, turvallinen ja hyvä ilmapiiri. Halutessaan harjoituksen voi tehdä asteittain aloittaen ensiksi käden ääriviivoista; seuraavalla kerralla voidaan piirtää jalan ääriviivat, ja kun kokijasta siltä tuntuu, voidaan piirtää koko keho esimerkiksi kokijan ollessa viltin alla.

### 5.3 Toteutus

Toteutuksen aikana projektin vaiheet aina hieman elävät ja muuttuvat jonkin verran, jolloin suunnitelmaa saatetaan hieman muuttaa sekä tarkentaa. Tarkennetulla suunnitelmalla halutaan täsmentää työn päämäärää ja osallistujatahoja. Tässä vaiheessa syntyykin suunnitelman mukainen prosessi, malli tai tuote. Toteutukseen liittyy vahvasti myös projektin tulosten käyttöönotto, jolla halutaan varmistaa tuloksien hyödyllisyys ja levitettävyys. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.)

Kun harjoitukset oli valittu, suunniteltiin ohjaustuokiota varten PowerPoint-esityselmä. Alustavasti ohjaustuokiota varten oli varattu tunnin verran aikaa, joten esityselmä suunniteltiin mahdollisimman tiiviiksi, jotta itse ohjaukselle ja palautteelle jäisi myös aikaa. Kaikki harjoitukset päätettiin käydä suullisesti läpi, mutta niistä ohjattiin pelkästään ammattilaisten kanssa toteutettavat harjoitukset. Eritoten

ammattilaisten kanssa tehtävistä harjoitteista haluttiin palautetta, jotta saatiin heidän näkemyksensä harjoitteiden toteutustavoista ja oppaaseen tulevista ohjeistuksista. Oppaan tulevaa ulkoasua suunniteltiin valmiiksi Canva -suunnittelutyökalulla, jotta ammattilaiset antaisivat palautetta oppaan visuaalisesta ilmeestä. Oppaan ulkoasun värimaailmasta haluttiin tehdä neutraali, jotta se sopisi myös Poikien Talon käyttöön. Ympäristöosion harjoitukset kirjoitettiin valmiiksi, jotta se hahmottaisi myös, miten loppujen harjoitusten ohjeet kirjoitetaan oppaaseen. Oppaan yhteneväisyyttä ajatellen osiot tehtiin aina omalle aukeamalle, yksin tehtävät vasemmalle sivulle sekä ammattilaisen kanssa toteutettavan harjoituksen oikealle sivulle. Selkeyden takia myös päätettiin kirjoittaa harjoitusten yläkulmaan, mihin osioon harjoitus kuuluu ja onko se yksin vai ammattilaisen kanssa toteutettava.

Ohjaus toteutettiin 19.6.2023 Vuolteen Tyttöjen Talolla. Ohjaukseen osallistui yhteensä viisi ammattilaista, osa oli Vuolteen Tyttöjen Talolta, osa Oulun Poikien Talolta. PowerPoint-esitys aloitettiin opinnäytetyön tekijöiden esittelyllä, mikä opinnäytetyön aihe on ja mitä varten opinnäytetyötä tehdään. Sen jälkeen käytiin läpi oppaan sisältöä, jossa kerrottiin oppaan eri osioista, katsottiin alustavaa ulkoasua sekä käytiin läpi oppaaseen suunniteltuja harjoituksia. Harjoitukset ohjattiin niin, että osallistujat jaettiin pareihin. Pareista toinen oli vuorollaan ammattilainen ja toinen kokijan/asiakkaan roolissa. Näin pyrittiin mahdollistamaan se, että ohjaukseen osallistuneet ammattilaiset pystyivät peilaamaan harjoitusten toteutettavuutta niin ammattilaisen, kuin kokijan osalta. Ohjauksen jälkeen kerättiin vapaamuotoisesti palautteet suullisesti, jotka kirjoitettiin ylös. Palautteet olivat pääosin positiivisia; harjoitukset koettiin toimiviksi ja monipuolisiksi, eritoten eri toteutustavat koettiin hyvänä ratkaisuna. Osallistujat huomauttivat, että harjoitusten alussa voisi olla maininta, kuinka kauan harjoitusten toteutus kestää. Kivi rannalla -harjoituksen osalta annettiin palautetta, että ohjattavalle voisi antaa esimerkkejä, joita ajatella, jos itselle ei tule mitään mieleen harjoituksen aikana. Näin vältetään se, ettei ohjattava jää jumiin alkukohtaan, jossa pyydetään ajattelemaan jotakin tiettyä asiaa. Kehon ääriviivat -harjoituksessa taas on hyvä huomauttaa, että se vaatii ammattilaisen ja ohjattavan välillä enemmän luottamusta kuin muut harjoitukset. Alussa on myös hyvä käydä läpi, jos ohjattava ei halua,

että johonkin kehon osaan kosketaan. Oppaan ulkoasun osalta palaute oli, että se näyttää miellyttävältä, selkeältä ja sukupuolineutraalilta.

Ohjauksen jälkeen opas suunniteltiin valmiiksi. Harjoitusten sisältöjä ei muokattu tai vaihdettu, koska ohjauksessa sisällöstä ei noussut korjausehdotuksia. Myöskään ulkoasua ei ohjauksen jälkeen vaihdettu, vaan se päädyttiin säilyttämään alkuperäisen idean mukaisena. Opas suunniteltiin kokonaan Canva -suunnittelutyökalulla. Haasteita tuotti se, että oppaan toteutusta varten saatiin Vuolteelta graafiset ohjeet. Heidän verkkopainatukseensa tuleviin sisältöihin toivottiin tiettyjä fontteja, jotka olivat Canva -suunnittelutyökalussa maksullisia. Oppaan toteutuksessa pyrittiin löytämään mahdollisimman samanlaisen fontin, jotta se sopisi ulkoasultaan muun Vuolteen sisällön kanssa. Oppaassa ei avata seksuaalisen väkivallan termistöä, koska Tyttöjen Talolla on olemassa jo paljon informaatiota aiheesta ja termeistä. Alkusanoihin kirjoitettiin, kenelle opas on suunniteltu ja mitä harjoituksia opas sisältää. Viimeiselle aukeamalle lisättiin info, mitä tukea Vuolteen Tyttöjen Talolla ja Poikien Talolla on seksuaalista väkivaltaa kohdanneille, sekä talojen yhteystiedot. Valmis opas lähetettiin Vuolteen Tyttöjen Talon yhteishenkilölle, joka lähetti oppaan eteenpäin viestinnälle.

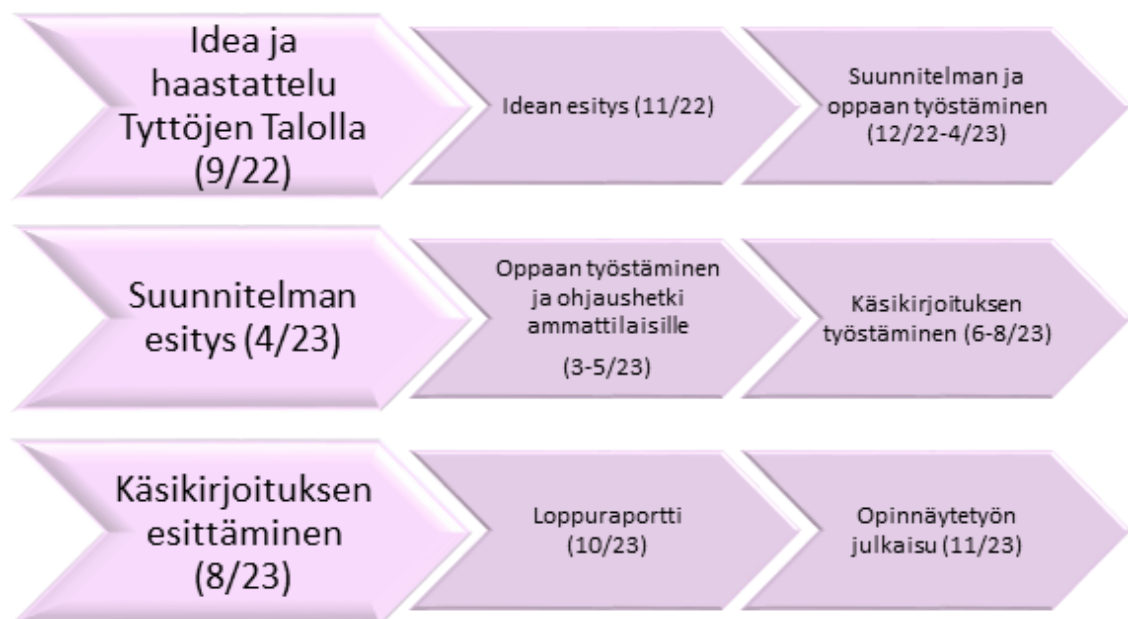
#### 5.4 Raportointi

Viimeisenä vaiheena on raportointi, eli opinnäytetyön päättäminen sekä arviointi. Projektit ovat aina ajallisesti rajattuja, jolloin selkeä päätepiste tulee olla määriteltynä ja projekteille tulee selkeä, suunniteltu päätös. Näin päätösvaiheeseen tulee projektin loppuraportointi, jatkoideoiden esittäminen sekä projektiorganisaation purkaminen. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.)

Vuolle Tyttöjen Talon ohjaajilta pyydettiin kirjallista palautetta sähköpostitse. Saadun palautteen mukaan oppaan harjoitukset ovat monikäyttöisiä, helposti käytönotettavia ja muunneltavia. Ammatillaiset arvioivat, että opas on käytännön läheinen, helppo työkalu niin ammattilaisille kuin nuorillekin sekä harjoitukset tukevat oppaan nimen, *Minä riitän* -teemaa hyvin, eikä harjoituksissa ole niin ikään suorituspainetta. Näin nuori voi rauhassa keskittyä omaan itseensä, kehoonsa

sekä ajatuksiinsa. Ammatillaiset kokivat, että opas on helppo ottaa yksilötyöhön mukaan eikä siinä ole mitään turhaa. Koska opas oli opinnäytetyön valmistuessa vielä julkaisuvaiheessa, ei oppaasta saanut kokijoilta käyttökokemuksia tai palautetta.

Opinnäytetyön loppuraportti jätettiin arvioitavaksi lokakuussa, ja valmis opinnäytetyö julkaistiin marraskuussa. Oppaasta tehtiin Vuolteen Tyttöjen Talon nettisivuille sähköinen versio, joka on nettisivuilta kaikkien ladattavissa sekä tarvittaessa tulostettavissa. Lopullisessa tuotosvaiheessa tarkasteltiin, kuinka paljon opas oli muuttunut matkan varrella. Opas valmistui suunnitellun aikataulun mukaan, eikä siihen tullut suuria muutoksia. Valmis opinnäytetyö oli tarkoitus esitellä Vuolteen Tyttöjen Talon tiloissa, mutta aikataulullisista syistä opinnäytetyö esitettiin koulun julkaisuseminaarissa syyskuussa.



Kuva 2. Opinnäytetyön aikataulut.

## 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö on toteutettu hyvien tieteellisten menettelytapojen mukaan. Nämä menettelytavat mukailevat eurooppalaista tutkimuseetiikan ohjeistusta, joiden arvoihin kuuluu luotettavuus, vastuunkanto, rehellisyys ja arvostus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2020). Opinnäytetyön alussa kartoitettiin tietämystä aiheesta etsimällä tieteellistä kirjallisuutta sekä artikkeleita muun muassa Google Scholar:a apuna käyttäen. Tämän jälkeen etsittiin työelämäyhteistyötahoa, joka tarjoaa seksuaalineuvontaa ja näin löytyi Vuolteen Tyttöjen Talon. Vuolteen Tyttöjen Talon kanssa sovittiin tapaaminen, jossa varmistettiin seksuaalista väkivaltaa käsittelevän oppaan tarpeellisuus. Tapaamisessa aihe tarkentui seksuaalista väkivaltaa kokeneiden nuorten minä- ja kehonkuvan tukemiseen. Tapaamisen jälkeen tehtiin sopimus opinnäytetyöstä Vuolteen Tyttöjen Talon sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyötä varten ei ollut tarpeellista hakea erillistä lupaa eettiseltä toimikunnalta, koska opinnäytetyö on tehty Diakonia-ammattikorkeakoulun sekä yleisten eettisten periaatteiden mukaan.

Yksi eettinen suositus on, että opiskelijat saavat tarpeeksi ohjausta prosessin aikana (Arene, 2019, s. 6). Eettisiä haasteita pohdittaessa nousi yhdeksi haasteeksi ohjauksen vähyys. Opinnäytetyön aihetta tutkittiin paljon, mutta ohjausta ei saanut aina sitä tarvittaessa. Tällöin opinnäytetyön prosessi pitkittyi todella paljon, kun esimerkiksi yksittäisiin kysymyksiin ei saatu vastauksia tai opinnäytetyön eri vaiheiden siirtymisissä ei ollut ohjausta. Prosessin alkuvaiheessa keskusteltiin paljon Vuolteen Tyttöjen Talon kanssa oppaaseen liittyvistä erilaisista harjoitteista ja teemoista. Kokijoita ei tavattu, eikä näin ollen heitä haastateltu, koska aihealueen koettiin olevan sensitiivinen ja jokaiselle kokijalle yksilöllinen. Tämä oli perusteltu valinta, koska jos tehtäisiin laaja kysely kokijoille, lähtisi opinnäytetyön työmäärä ja aihe paisumaan liikaa. Vuolle Tyttöjen Talon silloisen työelämätahon ohjaajan kanssa keskusteltiin, koska koettiin hänellä olevan paljon kokemusta seksuaalista väkivaltaa kokeneiden tukemisesta, ja tärkeää tietämystä siitä mikä kohderyhmälle olisi toimivaa. Eettisyyteen kuuluu myös sensitiivisten termien käyttäminen. Seksuaalista väkivaltaa kohdanneista käytettiin termiä



”kokija”, koska sitä pidetään nykyään parempana terminä kuin ”uhri”, jonka moni voi kokea leimaavana.

Eettisyys ja luotettavuus varmistettiin käyttämällä mahdollisimman tuoretta alan kirjallisuutta ja vertaisarvioituja lähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman todenmukaista sekä tarkoituksenomaista. Tutkiessa seksuaalisen väkivallan termiä, huomattiin, että siitä löytyi hyvin erilaista ja vanhentunutta tietoa. Lähteet, jotka koetaan yleisesti olevan luotettavia tiedonhaussa, luki seksuaaliväkivallasta hyvin suppeasti tietoa, joka jättää lukijan oman tulkintojen varaan. Kun kokija lähtee etsimään kokemukselleen tietoa ja tunnustusta, voi hän kokea jäävänsä käsitteen rajojen ulkopuolella, kun termiä ei ole kunnolla avattu. Näin ollen koettiin, että on paljon enemmän seksuaalisen väkivallan kokijoita, jotka ovat jääneet kokemuksiensa kanssa yksin ilman apua, koska eivät ole kokeneet kuuluvansa käsitteen piiriin. Varsinkin nuorten kohdalla tulisi panostaa seksuaalikasvatukseen, jossa keskityttäisiin seksuaalioikeuksiin sekä itsemääräämisoikeuteen. Näin nuoret tietäisivät mitä seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan kuuluu.

Harjoitteita valittaessa käytettiin apuna jo olemassa olevia harjoitteita sosiaalialan kirjallisuudesta ja verkkosivuilta. Niiden hyödyllisyyttä kohderyhmälle pohdittiin, mihin ongelmaan ne tarjoavat apua. Niitä ongelmia peilattiin, joita seksuaalista väkivaltaa kokeneet lähteiden mukaan kokevat. Ei siis oletettu, mitä ongelmia kohderyhmällä on, vaan tieto saatiin kohderyhmän kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta ja tutkitusta vertaisarvioidusta tiedosta. Ohjaus järjestettiin ammattilaisille, jossa he pääsivät kokeilemaan oppaan harjoitteita sekä myöhemmin opasta muokattiin tämän palautteen perusteella. Näin luotiin opinnäytetyöprosessiin läpinäkyvyyttä, ammattilaisia osallistettiin oppaan tekemiseen sekä varmistettiin oppaan luotettavuus.

## 7 POHDINTA

Tavoitteena tälle opinnäytetyölle oli syventyä seksuaalisen väkivallan kokemuksen jälkeiseen minäkuvan sekä kehopositiivisen ajattelun tukemiseen ja tuottaa opas työelämän tarpeisiin. Laaja perehtymisemme aiheeseen ja kerryttämämme teoriapohja antoi hyvät valmiudet kohdata sekä tukea seksuaalista väkivaltaa kohdanneita. Saimme varmuutta ja ammattitaitoa ohjatesamme harjoitteita toisille ammattilaisille. Opinnäytetyön aiheen tiimoilta kävimme paljon erilaisia keskusteluja eri ammattilaisten kanssa ja pääsimme olemaan asiantuntijoita opinnäytetyömme aiheetta perustellessamme.

Opinnäytetyönämme kehitetyn oppaan käyttökokemuksien kerääminen on myöhemmälle kehittämiselle ja harjoitteiden muokkaamiselle tärkeä osa, jonka pohjalta oppaan hyödyllisyyttä voi kehittää työelämän tarpeiden mukaan. Koska opas on jaettu Vuolteen sivuilla ([likka.fi](http://likka.fi)), olisikin mielenkiintoista tietää, kuinka hyvin muut nuorten kanssa toimivat ammattilaiset ovat oppaan löytäneet ja ovatko he saaneet oppaasta hyötyä työhönsä. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että sosiaalialalta oli hyvin vähän löydettävissä lähteitä liittyen seksuaaliväkivaltaan, ja toivoisimmekin, että sosiaalialalla käsiteltäisiin enemmän tätä aihetta. Ammattilaisena seksuaaliväkivallan teemaan voi törmätä kaikissa asiakasryhmissä työskentelevien kohdalla. Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevillä tulisi kaikilla olla osaamista ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat, terveydenhoitoalalla tähän annetaan enemmän työkaluja kuin sosiaalialalla.

Opinnäytetyö eteni hyvää tahtia, suunniteltujen aikataulujen mukaisesti ja loppu vaiheessa jopa odotettua nopeammin. Prosessia helpotti paljon se, että olimme jo aikaisemmin tehneet yhdessä kirjallisia töitä, ja sitä myötä meille oli kehittynyt toisiamme kohtaan sekä toisen tekstiin kunnioittava, mutta avoin sekä rakentava ote. Opinnäytetyön aihe oli molemmille kiinnostava ja tärkeä, mikä auttoi jaksamaan opinnäytetyön kirjoittamisessa. Tiesimme myös, että opas tuli tarpeeseen ja käyttöön, mikä motivoi tuottamaan sen aikataulussa sekä pohtimaan harjoitteiden sekä oppaan ulkoasun viestiä kriittisemmin. Koimme hyvänä, että tässä opinnäytetyössä oli kaksi tekijää, sillä pystyimme keskustelemaan ja pohtimaan

tekstejä sekä oppaan harjoitteita ja ulkoasua. Kun kirjoittaa yksin, omalle tekstille sokeutuu, eikä tällöin tekemiään virheitä tai tekstin toistoja huomaa. Olimme sopineet jo aikaisemmin, että toistemme tekstejä saisi muokata, mikäli tällaisia virheitä ja toistoja huomaisi. Opinnäytetyötä tehdessä opimme tiedonhakua, kriittistä lukutaitoa, kehittämistyön periaatteita ja tuotteistamista hankitun ja jo olemassa olevaa tietoa hyödyntäen.

Koska valmistumme sosionomin lisäksi myös diakoneiksi, pohdimme myös, kuinka opastamme voi käyttää sosiaalialan lisäksi myös kirkonalalla. Diakonien yhtenä suuntaviivana mainitaan haavoittuvassa tilanteessa olevien tukeminen, haavoittuvan omien voimavarojen löytäminen sekä niiden vahvistaminen (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.). Diakonit kohtaavat työssään moninaisia ihmisiä, ja erityisesti nuorisotyössä diakonit saattavat kohdata myös seksuaalista väkivaltaa kokeneita. Opasta pystyisi hyödyntämään yhtenä työkaluna seurakunnan Walk in –terapiassa, jonka kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat nuoret. Walk in –terapia tapahtuu anonyymisti, ilman ajanvarausta ja kuka vain pääsee keskustelemaan luottamuksellisesti lyhytterapiakoulutuksen saaneen papin tai diakoniatyöntekijän kanssa. (Oulun ev.lut.seurakunnat, i.a.)

## LÄHTEET

- Ala-Kokko, T., & Liisanantti, J. (15.11.2022). *Stressivaste. Peruselintoimintojen häiriöt ja niiden hoito*. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppoportti.fi/op/phh00003>
- Arene ry. (2019) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 9.9.2023 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Brusila, P. (2006). *Uhrin näkökulma*. Teoksessa Apter, D., Väisälä, L., & Kaimola, K. (toim.), *Seksuaalisuus* (s. 333–341). Duodecim.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Erityisherhän elämää. (2014–2023). *Ensiapua, kikkoja kokeiltavaksi*. Saatavilla 15.5.2023. <https://www.hspelamaa.net/ensiapua>
- Haravuori, H., Marttunen, M., & Viheriälä, L. (5.4.2016). *Traumaattiset kokemukset. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppoportti.fi/op/ljn00308>
- Isotalo, A. (2022). Poliisien tulkintoja suostumuksesta ja seksuaaliväkivallasta nuorten seurustelusuhhteissa. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 30(3), 269–288. <https://journal.fi/janus/article/view/114709/72483>
- Joutsenniemi, K., & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Suomen lääkärilehti*, 39, 2515–2519.
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Kivijärvi, A., & Huhta, H. (2023). Läpi kriisien: Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto. Saatavilla 9.9.2023 <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Duodemic.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Tunnista kehokuvasi*. Saatavilla 6.2.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/syomisen-ja-kehonkuvan-ongelmien-omahoito-ohjelma/8-tunnista-kehonkuvasi>
- Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Nipuli, S., Laitinen, L., Hakkarainen, P., & Heinonen, S. (2017). Seksuaaliväkivalta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti uhrin elämään: Toipuminen on mahdollista koordinoitujen palvelujen ja osaavien ammattilaisten avulla. *Duodecim: Lääketieteellinen aikakauskirja*, 16, 1438–1440.
- Nylund, M.; & Riihimäki, T. (1.9.2022). *Kehittämispainotteinen opinnäytetyö* [Powerpoint-diat]. Diakle. <https://diakle.diak.fi/plugin-file.php/51503/course/section/10072/Kehitt%C3%A4mispainotteinen%20paja%202022%20Nylund%20%281%29.pdf>
- Oinonen, M., Niva, N., Susineva, A., & Kivilompolo, J. (2019). *Seksuaalikasvat-tajan käsikirja*. Hivpoint.
- Oulun ev.lut.kirkko. (i.a.). *Diakonian periaatteet ja suuntaviivat*. Saatavilla 10.9.2023 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/tietoa-diakoniasta/diakonisen-toiminnan-periaatteet>

- Oulun seurakunnat. (i.a.). *Walk In- terapia Oulussa*. Saatavilla 10.9.2023 <https://www.oulunseurakunnat.fi/walkinterapia>
- Oyserman, A. (2004). *Self-concept and Identity*. Teoksessa Brewer, M. & Hewstone, M. (toim.), *Self and Social Identity* (s. 5–24). Blackwell Publishing.
- Ripatti, K., & Manninen, M. (2023). Psykologinen resilienssi nuoruusiässä: soveltava kirjallisuuskatsaus ja pilottitutkimus. Teoksessa A. Kivijärvi (Toim.), *Läpi kriisien: Nuorisobarometri 2022* (s. 105–118). (Julkaisuja / Kenttä; nro 243), (Verkkojulkaisuja / Kenttä; nro 178), (Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja; nro 71). Saatavilla 9.9.2023 <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2022/>
- Savon Ammattikorkeakoulu (i.a.). *Kehon rajojen hahmottaminen*. Saatavilla 17.5.2023 <https://somebody.samk.fi/kehon-rajojen-hahmottaminen/>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). *Kehosi hyvät puolet*. Saatavilla 15.5.2023. [https://oivamieli.fi/kehosi\\_hyvät\\_puolet.php](https://oivamieli.fi/kehosi_hyvät_puolet.php)
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). *Kivi rannalla*. Saatavilla 15.5.2023. [https://oivamieli.fi/kivi\\_rannalla.php](https://oivamieli.fi/kivi_rannalla.php)
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). *Skanneri*. Saatavilla 15.5.2023. <https://oivamieli.fi/skanneri.php>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (13.01.2023). *Sukupuolistuneen väkivallan yleisyys*. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvontila/vakivalta-ja-hairinta/sukupuolistuneen-vakivallan-yleisyys>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (14.06.2022). *Seksuaaliväkivalta*. <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakivallan-muodot/seksuaalivakivalta>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (14.6.2022.). *Seksuaaliväkivalta*. Saatavilla 6.2.2023 <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakivallan-muodot/seksuaalivakivalta>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009) Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, kustantaja, Keiski, R. L., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoo, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E., & Aittasalo, M. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.
- Vuolle Settlementti. (i.a.). *Kehorauha-kaikkien oikeus*. Saatavilla 6.2.2023 <https://likka.fi/kehorauha-kaikkien-oikeus/>
- Vuolle Settlementti. (i.a.). *Seksuaaliväkivallasta selviytyminen*. Saatavilla 15.12.2022 <https://likka.fi/nuorelle/seksuaalivakivallastaselviytyminen/>
- Vuolle Tyttöjen Talo. (i.a.). *Lyyra-hankkeella apua haja-asutusalueiden seksuaaliväkivallan uhreille*. Saatavilla 27.2.2023 <https://likka.fi/ammattilaisille/lyyra-hanke/>

## LIITE 1. MINÄ RIITÄN -OPAS



# MINÄ RIITÄN.

Opas seksuaalista väkivaltaa  
kohdanneille nuorille ja  
ammattilaisille, jotka  
työskentelevät heidän kanssaan.



## Hei sinä!

Tämä opas on tarkoitettu tueksi ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään seksuaalista väkivaltaa kohdanneita nuoria. Oppaan tarkoituksena on antaa ammattilaisille työkaluja keskusteluavun ohelle. Opas sisältää harjoituksia, jotka ovat jaettu luoviin, kehollisiin, maadoittumiseen sekä rentouttaviin osioihin ja ne voidaan tehdä yksin tai yhdessä ammattilaisen kanssa.

Harjoitukset on valittu niin, että ne antaisivat lukijalle työkaluja rentoutumiseen, keskittymiseen, kehorauhaan sekä itsemyötätuntoon. Jokaisen harjoitteen jälkeen on pohdintaosio, jossa peilataan harjoitusten myötä nousseita ajatuksia ja tunteita. Näitä pohdintoja voidaan käydä yhdessä ammattilaisen kanssa.

Oppaan ovat tehneet Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakoniopiskelijät Jenna Korpi ja Marja Meikop osana opinnäytetyötään. Opas on toteutettu yhteistyössä Vuolle Tyttöjen Talon kanssa. Opasta voidaan käyttää sähköisessä muodossa tai tulostettuna.

Ympäristö

Yksin tehtävä

## Skanneri

Varaa harjoitukseen aikaa noin **10 - 15 minuuttia**.

Sulje silmät. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Päästä hengityksen mukana kiire ja jännitykset kehostasi, rentoudu tähän hetkeen. Huomioi miltä kehossasi tuntuu: miltä kasvot ja pää tuntuu? Miltä niskassasi ja olkapäissäsi tuntuu? Huomio hengityksesi – huomaa kuinka hengitysilma kulkee kurkkusi takaosassa ja kuinka kytkäilyksi sekä rintakehäsi mukautuvat hengitykseesi. Huomioi nyt miltä rinnassasi, vatsassasi sekä selässäsi tuntuu. Entä jaloissasi?

Avaa silmäsi ja tarkkaile nyt ympäristöäsi - mitä näet? Kiinnitä huomiotasi väreihin sekä eri muotoihin ympäristössäsi. Huomaa myös äänet ympärilläsi – kuuletko puheen sorinaa, liikenteen, puiden havinaa tai kaukaisia ääniä?

Huomaa miltä esineet ympärilläsi tuntuvat – tuoli, jolla istut tai maa jalkojesi alla. Huomioi myös mitä tuoksuja tai hajuja haistat – tunnistatko jonkun?

Sulje nyt uudelleen silmäsi. Kiinnitä huomiotasi jälleen omaan kehoosi ja havainnoi miltä sinusta tuntuu. Skannaa itsesi ja kiinnitä huomiota jokaiseen kehotuntemukseesi. Jotkin tuntemuksesi saattavat olla epämiellyttäviä, mutta tunnistat ne ja anna niiden olla. Keskity kehotuntemukseen, äläkä niin itse tunteeseen. Mitä kehossasi tapahtuu?

Avaa silmät. Siirrä nyt huomiotasi kehotuntemuksista ympäristöäsi - havainnoi mitä näet, kuulet ja haistat. Jatka näin hetki kunnes olet saanut itsesi rentoutettua.

### Pohdi:

Oliko vaikea kiinnittää huomiota nykyhetkeen?  
Miltä se tuntui?  
Huomasitko tuntuuko miellyttävämmältä kiinnittää huomiota kehoosi sisäisiin tuntemuksiin vai havainnoida ympäristöä?

Ammattilaisen kanssa tehtävä

## Aistikävely

Varaa harjoitukseen aikaa noin **20 - 30 minuuttia** reitistä riippuen.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Päästä hengityksen mukana kiire ja jännitykset kehostasi, rentoudu tähän hetkeen. Sinun ei tarvitse murehtia kävelyn aikana mitään, keskity kiinnittämään huomiotasi ympäristöön missä kuljette. Kiinnitä nyt huomiotasi siihen mitä kuulet ja miltä alusta, jolla olet, tuntuu? Nyt voit avata silmäsi.

Se jonka ehdottamana teette tämän harjoituksen, on valinnut teille reitin, jonka kuljette. Voit siis huoletta keskittyä siihen mitä koet, näet ja tunnet kehossasi. Kävelyn aikana voit myös koskea ympäristöön, kuten puunkuorta tai heinän kortta. Kun lähdette aistikävelyille, kiinnitä huomiotasi myös seuraaviin asioihin:

**Mitä näet?**

**Mitä kuulet?**

**Haistatko jotain?**

**Miltä sinusta tuntuu ja mitä tunnet?**

**Oletko hengästynyt vai tyyni?**

**Onko hartiasi kireät vai rennot?**

Aistikävelyn aikana voi koko ajan huomioida oman kehon tuntemuksia tai voi aika ajoin pysähtyä ja kiinnittää huomiota ympäristöönsä sekä kehotuntemuksiinsa.

### Pohdi:

Miltä sinusta tuntui harjoituksen aikana? Oliko ympäristöön vaikea kiinnittää huomiota tai oliko mahdollisista omista ajatuksista vaikea päästää irti?  
Herättikö joku paikka, jossa kävimme tunteita - miksi?  
Entä oliko joku paikka missä tuntui hyvältä tai pahalta - miksi?  
Nyt tuo takaisin mieleesi yksi haju, kehotuntemus sekä yksi asia mitä näit?  
Miksi valitsit nämä?

Luova

Yksin tehtävä

## Ympyröiden maalaus

Varaa harjoitukseen aikaa noin **15 minuuttia**.

Tätä harjoitusta varten tarvitset paperia, kyniä tai maalaustarvikkeita. Halutessasi voit laittaa taustalle musiikkia soimaan.

Aloita harjoitus tunnustelemalla miltä kehossasi tuntuu; hengitätkö raskaasti tai pinnallisesti? Mitä kehoosi tuntemukset kertovat omasta olotilastasi tai tunteistasi?

Nyt voit valita itsellesi kynistä / maaleista sellaisia värejä, jotka rauhoittavat sinua. Ota pensseli tai kynä käteesi ja lähde piirtämään tai maalaamaan ympyrää paperille. Tee paperille rauhalliseen tahtiin ympyröitä, pelkkiä ympyröitä.

Voit vaihtaa väriä aina kun sinusta tuntuu siltä. Ympyrät voivat olla isoja, pieniä tai erikokoisia, mutta tee pelkästään ympyröitä.

Voit välillä pysähtyä omien tuntemuksiesi äärelle ja tunnustella olotilaasi. Pysähdy olotilaasi äärelle viimeistään silloin kun työsi on valmis. Miltä kehossasi tuntuu nyt?

### Pohdi:

Miltä olosi tuntui ennen harjoitusta?  
Entä sen jälkeen? Huomasitko mitään muutosta olotilassasi? Mistä se johtui?

Ammattilaisen kanssa tehtävä

## Tajunnanvirta

Varaa harjoitukseen aikaa noin **10 - 15 minuuttia**.

Kun lähdet kirjoittamaan omaa tajunnanvirtaasi, et tarvitse muuta kuin paperin ja kynän. Harjoituksessa paperille tuotetaan tekstiä ilman sen tarkempaa miettimistä tai analysointia.

Aiheena voi olla esimerkiksi "minusta tuntuu, että", "mitä tunnen nyt" tai "minä ikävöin tai kalpaan". Tajunnanvirran kirjoittamista voi kohdentaa myös pelkästään johonkin tiettyyn tunteeseen, tunnetilaan, ihmiseen tai tapahtumaan. Tällöin kirjoittamisen voi aloittaa esimerkiksi sanoilla "minä vihaan", "tunnen itseni pettyneeksi, koska" tai "se oli". Tämän jälkeen aloitetaan kirjoittamaan paperille kaikki mitä mieleen tulee, ilman sensuuria.

Tunnustele kuitenkin ensin miltä kehossasi tuntuu? Huomaatko jossain kehon osassa purkamaton jännitystä tai jumeja? Valitse tunne tai tilanne, jonka haluat nyt purkaa.

Tajunnanvirtaa kirjoittaessa ei tarvitse miettiä montako sivua saa tai pitää kirjoittaa - kirjoita niin paljon kuin haluat. Sopiva määrä voi olla vaikka kolme sivua tai kolme sanaa.

**Sinä päätät.**

### Pohdi:

Tunnustele olotilaasi kirjoittamisen jälkeen.  
Muuttuiko se jotenkin?  
Oliko vaikea kirjoittaa tajunnanvirtaa?  
Nousiko esiin asioita tai ajatuksia, jotka yllättivät sinut?

Keho

Yksin tehtävä

## Viisi hyvää asiaa

Varaa harjoitukseen **2 - 5 minuuttia** aikaa.

Asetu seisomaan peilin eteen ja sulje silmäsi. Hengitä tässä muutama kerta rauhallisesti ennen kuin avaat silmäsi. Anna katseesi vaelttaa hiljalleen ympäri kehoasi. Katso päätäsi, hiuksiasi, käsiäsi, keskivartalosi ja jalkojasi.

Pohdi nyt viisi hyvää asiaa kehossasi. Niiden ei tarvitse olla kummallisia asioita vaan ihan tavallisia, esimerkiksi "minulla on kauniit hiukset", "minulla on hyvät ja vahvat jalat, joilla pystyn kävelemään ja juoksemaan". Voit sanoa nuo hyvät ajatukset ääneen.

Mieleesi voi nousta myös kielteisiä ajatuksia - huomaa ajatukset, mutta anna niiden mennä ohi niihin sen koommin pysähtymättä. Tee tilaa myönteisille sekä itseäsi arvostaville ajatuksille.

Kun olet hyväksynyt kehosi sekä ulkoisen olemuksesi, et tuhlaa enää energiaasi turhaan kriittisyyteen ja saat myös varmuutta askeliisi.

**Pohdi:**

Miltä itsensä katsominen peilistä tuntui?  
Oliko sinun helppo löytää viisi hyvää asiaa kehostasi?

Ammattilaisen  
kanssa tehtävä

## Kehon ääriviivat

Varaa harjoitusta varten **5 - 10 minuuttia** aikaa.

Tarvitset ison maalitudin tai maalitelan. Halutessasi voit laittaa rauhallista ja rentouttavaa musiikkia taustalle soimaan. Tämä harjoitus vaatii **hyvää luottamussuhdetta** osapuolien välillä. Keskustelkaa ammattilaisen kanssa harjoituksen kulusta ja mihin on sopivaa koskea ilman ahdistuneisuutta. Jos koskeminen tuntuu ahdistavalta tai epämiellyttävältä ajatukselta, voi harjoitteen tehdä sanallisesti mielikuvaharjoitteena.

Ota mukava asento, voit päättää istutko vai makaatko. Sulje nyt silmäsi ja keskity rentoutumaan sekä kehotuntemuksiisi. Halutessasi voit ottaa kevyen viltin tai peiton päällesi. Viltti voi helpottaa silloin, jos suoraan keholle koskeminen tuntuu vaikealta.

Ammattilainen käy rauhallisesti kehosi ääriviivoja maalitudilla tai -telalla läpi ja ikään kuin piirtää / vahvistaa niitä sinulle. Ääriviivoja vahvistaessa / piirtäessä on tärkeää, että liike on yhtenäistä eikä telaa tai sutia esimerkiksi nosta tai paina liian kovaa kesken liikkeen. Tätä jatketaan muutamia kertoja - jos valitsitte musiikkia taustalle voi harjoitusta jatkaa kappaleen tai muutaman kappaleen ajan.

Harjoituksen voi keskeyttää koska vain ja on tärkeää, että se keskeytetään heti kun siltä tuntuu. Halutessaan harjoituksen voi myös tehdä erissä, jolloin aloitetaan vaikka kämmenen ääriviivojen piirtämisellä.

**Pohdi:**

Mitä ajatuksia sinulla nousi kun harjoituksesta?  
Miltä harjoitus tuntui?  
Miltä toisen henkilön kosketus tuntui?  
Oliko kosketus erilaista kun välissä oli maalitela / -suti?

### Tyttöjen ja Poikien Talot tarjoavat maksutonta:

- Yksilötukea
- Vertaisryhmätukea
- Konsultaatiota ja tukea seksuaaliväkivallan kysymyksissä

#### Vuolle Tyttöjen Talon seksuaaliväkivaltatyö:

- puh: 0400 263 844
- puh: 044 901 9074

#### Vuolle Poikien Talon seksuaaliväkivaltatyö:

- puh: 050 598 8012
- puh: 044 901 9074

#### Meidät löytää :

<https://vuolleoulu.fi/hyvinvointipalvelut/lapsi-ja-nuorisotyö/>

#### Vuolle Tyttöjen

##### Talo:

Kirkkokatu 19 A 9  
90100 Oulu  
[www.liikka.fi](http://www.liikka.fi)

#### Vuolle Poikien

##### Talo:

Isokatu 41 A 13  
90100 Oulu  
[www.poikientalo-oulu.fi](http://www.poikientalo-oulu.fi)

**VUOLLE**  
Nuorisotyö

# MUISTA, ETTÄ SINÄ RIITÄT!

♥: Jenna ja Marja