



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

RONJA LAINE

Seksuaalista väkivaltaa kokeneen aikuisen palvelukartta

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Laine, Ronja: Seksuaalista väkivaltaa kokeneen aikuisen palvelukartta
Opinnäytetyö, AMK
Hoitotyön koulutusohjelma
Kesäkuu 2024
Sivumäärä: 23

Tässä opinnäytetyössä kerättiin teoriaosuuteen pohjaksi tietoa seksuaalisuuden näkökulmasta osana ihmisoikeuksia ja kuinka tämä on johtanut Suomessa velvollisuuteen tarjota seksuaaliterveyden eri palveluita jokaiselle yksilölle. Seksuaalisuuden määritelmä avataan lyhyesti sen ja siitä johdatetaan lukija seksuaaliväkivallan teemaan, erityisesti lapsiin kohdistuvaan seksuaaliväkivaltaan opinnäytetyön kohderyhmän ollessa ensisijaisesti rajattuna heihin. Seksuaaliväkivalta aiheuttaa useimmiten uhrille trauman, mutta trauman oireilu näkyy hyvin yksilöllisenä riippuen erilaisista tekijöistä, kuten elämäkokemuksesta, iästä sekä väkivallan kestosta ja toistuvuudesta. Tyypillisimmät lyhyt ja pitkäaikaisvaikutukset on kuitenkin hyvä tunnistaa ja pyrkiä ymmärtämään trauman kokonaisvaltaisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Suomen Delfins ry, joka on lapsena seksuaalisesti hyväksikäytettyjen aikuisten tukijärjestö. Heidän kohderyhmänsä on hyvin laaja nuoresta aikuisesta ikääntyneisiin ja eri elämäntilanteisiin, joten tarkoituksena oli luoda ilmaisten ja matalan kynnyksen tukimuotojen palvelukartta järjestön työkaluksi. Tavoitteena tämän kautta helpottaa kohderyhmän löytämistä oikeanlaisten tuen ja saatavilla olevien palveluiden äärelle.

Tilaajan kanssa sovittiin rajauksiksi valittaviin palveluihin maksuttomuus ja valtakunnallisuus. Tämän perusteella valitus palveluntarjoajat jaettiin työssä ikäryhmien perusteella alaryhmiin nuoret aikuiset 18–28 v., kaikki aikuiset sekä ikääntyneet. Tiedot palveluntarjoajista kerättiin verkon hakupalveluiden kautta heidän omilta verkkosivuiltaan. Työn tuotos toteutettiin Powerpoint-ohjelmalla. Koko työn ajan pyrittiin selkeää informaation kulkuun ja avoimeen kommunikointiin tilaajan ja opiskelijan välillä. Työn valmistuttua se annettiin arvioitavaksi muulle henkilökunnalle tilaajan toimipaikassa.

Avainsanat: seksuaaliväkivalta, trauma, pitkäaikastrauma, lapsen seksuaaliväkivalta, toipuminen, tukipalvelut

ABSTRACT

Laine, Ronja: Service map for sexually abused adults
Bachelor's thesis
Nursery degree program
June 2024
Pages: 23

In this thesis, as a basis for the theory part, information was collected from the perspective of sexuality as part of human rights and how this has led to the obligation in Finland to offer different sexual health services to each individual. The definition of sexuality is opened briefly and the reader is introduced to the theme of sexual violence, especially sexual violence against children, as the target group of the thesis is primarily limited to them. Sexual violence most often causes trauma to the victim, but the symptoms of trauma appear very individual, depending on various factors, such as life experience, age, and the duration and frequency of the violence. However, it is good to recognize the most typical short and long-term effects and try to understand the comprehensive effects of trauma.

Suomen Delfins ry, which is a support organization for adults who were sexually abused as children, was the client of the thesis. Their target group is very broad, from young adults to the elderly and different life situations, so the purpose was to create a service map of free and low-threshold forms of support as a tool for the organization. Through this, the goal is to make it easier for the target group to find the right kind of support and available services.

Free of charge and national coverage were agreed upon with the subscriber as limitations for the selected services. Based on this, the complaint service providers were divided into subgroups based on age groups at work: young adults 18–28, all adults and the elderly. Information about service providers was collected through the network's search services from their own websites. The output of the work was realized with the Powerpoint program. Throughout the work, we aimed for a clear flow of information and open communication between the client and the student. After the work was completed, it was given to other personnel at the customer's place of business for evaluation.

Keywords: sexual violence, trauma, long-term trauma, child sexual violence, recovery, support services

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 SEKSUAALISUUDEN MONIULOTTEISUUS.....	6
2.1 Seksuaalioikeuksien julistus	6
2.2 Istanbulin sopimus.....	7
2.3 Seksuaalisuus	8
2.4 Seksuaaliväkivalta	8
2.5 Lapseen kohdistuva seksuaaliväkivalta.....	9
2.5.1 Ilmoitusvelvollisuus	11
3 SEKSUAALINEN TRAUMA	11
3.1 Pitkän aikavälin vaikutukset.....	12
3.2 Toipuminen.....	14
4 TYÖELÄMÄKUMPPANI – SUOMEN DELFINS RY	16
5 NYKYTILANNE	16
6 TARKOITUS JA TAVOITE	17
7 SUUNNITELMA JA PROJEKTITEHTÄVÄT	18
8 ETIIKKA JA HYVÄ TIETEELLINEN KÄYTÄNTÖ	19
9 ARVIOINTISUUNNITELMA	23
10 TOTEUTUKSEN SUUNNITELMA.....	24
11 PALVELUKARTAN LAADINTA.....	24
12 ARVIOINTI.....	28
LÄHTEET	
LIITE 1	

1 JOHDANTO

Seksuaaliväkivalta on erittäin suuri ihmisoikeusloukkaus ja sen kokenut henkilö ei koe seksuaalista kokemusta, vaan nimenomaisesti väkivaltaa. Tämä selviää Seksuaaliväkivallan perusteet- kirjan (Bildjuschkin, 2023) ensimmäisiltä sivuilta lähtien ja tämä kiteyttää paljon asiaa ja tunnetta yhteen virkkeyseen. Maaret Kallio taas esittää Oon siellä jossain mun – kirjassaan (2015, s.124) seksuaalista väkivaltaa kokeneiden henkilöiden kokemusten pohjalta, että epätasaisuutta avun pariin pääsyssä on verrattain pienillä ja isoilla kaupungeilla, jota onneksemme nykypäivän digitalisaatio tasoittaa ja mahdollistaa avun anonyyminä kaikkialta.

Haastatellut seksuaalista väkivaltaa kohdanneet henkilöt kuitenkin kokivat, että avun löytäminen oli vaikea tietoviidakko ja voimia etsiä tukea pitkään, ei välttämättä ollut jäljellä. Myös maksuttomien palveluiden saatavuuden tarve korostui. On tärkeää, ettei taloudellinen asema määritä, ketä saa apua. Tämä perustelee hyvin opinnäytetyön tuotoksen tarpeellisuutta, kuinka merkittävä työkalu yksinkertainen tietopaketti apua tarjoavista lähteistä voisi olla. Tieto ja avun löytämisen helppous, sijainnista tai rahallisesta tilanteesta huolimatta yhdessä paikassa. Siihen tämä opinnäytetyö pyrkii.

Jos yksikin apua kaipaava henkilö tästä tuotoksesta apua saa tai löytää oikean avun pariin, työ on silloin tehnyt tärkeimmän tehtävänsä ja lasketaan jo onnistuneeksi.

2 SEKSUAALISUUDEN MONIULOTTEISUUS

Ihmisoikeudet perustuvat eettiseen näkemykseen, jonka tarkoituksena on puolustaa, edistää ja oikeuttaa jokaisen yksilön mahdollisuus elää ihmisarvoista elämää juuri sellaisena, kuin sen itse tahtoo kokea ilman syrjinnän tai väkivallan muotoja. Oikeuksien perustana on, että ihmisellä on ne syntymästä kuolemaan asti, eikä niitä voida poistaa millään perustein. Ihmisoikeussopimukset ovat lähtökohtaisesti kansainvälisiä tai valtioiden välisiä sopimuksia, joita he sitoutuvat noudattamaan. Sitoutuessaan syntyy valtiolle velvollisuus kunnioittaa, varjella ja toteuttaa määriteltyjä oikeuksia, eikä heidän oma lainsäädäntönsä voi olla ristikkäisasettelussa sovitun kanssa. Itsestään ihmisoikeudet eivät toteudu ja toteuttaakseen velvoitteet, vaaditaan valtiolta aktiivisuutta ja suunnitelmallisuutta. (Bildjuschkin, 2023, s.14, 21.)

Seksuaalioikeuksia ei ole virallisesti tunnustettu osan sopimusmaiden vastustaessa asiaa, johtuen heidän omasta kulttuurillisesta tai uskonnollisista näkemyksistään, mutta oikeudet tunnustetaan asiantuntijapiireissä ja niitä käytetään kansainvälisissä konferensseissa ja seksuaaliterveyden suunnitelmissa. Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia seksuaalisuuden, sukupuoleen, parisuhteen ja näihin liittyvien teemojen näkökulmasta tulkittuna. (Bildjuschkin, 2023, s. 24, 27.)

2.1 Seksuaalioikeuksien julistus

Seksuaalioikeuksien julistus on ihmisoikeuksien laajennus ja sen tarkoituksena on parantaa ihmisten hyvinvointia seksuaaliterveyden ja -oikeuksien saralla. Tällaisia oikeuksia ovat oikeus lisääntyä, oikeus seksuaaliseen nautintoon, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus intiimeihin ihmissuhteisiin, oikeus tutkittuun tietoon sekä oikeus seksuaalikasvatukseen. Suomessa pyritään noudattamaan seksuaalioikeuksien julistusta ja laki on sukupuolineutraali, mikä tarkoittaa, että kaikilla sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta on oikeus seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen. (Santalahti, T & Lehtonen, M., 2016, s.22.)

Viimeisin IPPF:n eli Kansainvälisen perhesuunnittelujärjestön julistus on julkaistu vuonna 2008 ja sitä tuetaan Suomessa aktiivisesti. Suomen Ulkoministeriön sivuilla kuvataan seksuaalioikeuksien tarkoittavan jokaisen oikeutta päättää itse kaikista omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä tekijöistä ilman painostusta, rasismia tai väkivaltaa. Verkkosivulla kerrotaan myös Suomen sitoutuvan tähän vakavasti ja Suomessa tämä sisältää seksuaaliterveyspalvelut, ehkäisy, suostumuksen, äitiysterveysten sekä oikeuden turvalliseen raskauden keskeytykseen. (Ulkoministeriö, n.d.)

2.2 Istanbulin sopimus

Euroopan neuvosto on sopinut yleissopimuksen ehkäisemään ja torjumaan naisiin ja lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa, mutta sitä sovelletaan myös miehiä ja poikia kohtaan. Suomessa sopimus otettiin käyttöön v.2015 ja näin Suomella on velvollisuus taata uhreille oikeuslääketieteellinen tutkimus, traumatukea, neuvontaa ja terapiaa. Seurauksena on mm. perustettu 24 SERI-keskusta (seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tukiyksikkö) ympäri Suomen. (ks. kuva 1.) (Bildjuschkin, 2023, s. 57.)



Kuva 1. Seri-tukikeskukset Suomessa (THL, 2023).

2.3 Seksuaalisuus

Kliininen seksologi Leena Väisälä määrittelee Terveyskirjastossa (2022) seksuaalisuuteen seuraavat teemat: seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti (ja sen mukainen rooli), seksuaalinen suuntautuminen, eroottinen mielenkiinto, nautinto, intiimiys ja lisääntyminen. Seksuaalisuuden merkitykseen ja ilmenemismuotoihin vaikuttaa voimakkaasti ihmisen eri elämänvaiheet, ikä, kulttuuri, kokemukset ja se on yksilöllinen kokemus ja osa yksilön minuutta.

Seksuaalisuus on jokaisessa ihmisessä syntymästä kuolemaan mukana kulkeva ja muuntautuva perusoikeus, -tarve ja parhaimmillaan suuri voimavara. Seksuaalisuuden yksi osa-alue on seksuaaliterveys, joka kattaa erilaiset tiedot seksuaalikasvatuksesta, seksuaaliterveyspalveluista ja yleisesti seksuaalisuudesta. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s.7, 21.)

2.4 Seksuaaliväkivalta

Seksuaalisessa väkivallassa yhdistyy niin fyysiset kuin psyykkiset väkivallan muodot, joissa kyse useimmiten on jonkinlaisesta vallankäytöstä, kontrollia toiseen henkilöön seksuaalissävytteisillä tavoilla tai niihin kohdistuen. Seksuaaliväkivalta ei ole seksiä eikä se ole uhrille seksuaalista, vain väkivallan muoto. Kyseistä väkivaltaa voidaan kuvata monilla eri termeillä, kuten esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö tai seksuaalinen kaltoinkohtelu ja seksuaalinen häirintä, mutta suuressa kuvassa teema on sama ja se osuu ihmisen herkimpään osaan, rikkoo itsemääräämis- ja ihmisoikeuksia ja kääntää ylösalaisin koko perusturvallisuuden tunteen. Väkivalta on yksipuolista, siihen ei ole suostumusta ja se rikkoo uhrin omia henkilökohtaisia rajoja. (Bildjuschkin, 2023, s.355; Kallio, 2015, s. 10.)

Seksuaaliset kommentit, ehdottelu, painostaminen, uhkailu, kiristäminen, johdattelu, viettely, lahjonta, pakottaminen, nöyryyttäminen, joutuminen itsensä paljastelun tai muun seksuaalisen asian kohtaamaksi (mm. näkeminen, kuuleminen) ovat kaikki seksuaalisen väkivallan muotoja. Myös fyysiset kontaktit, kuten yhdyntä, suuseksi, suutelu, väkisin itsensä tai toisen koskettaminen

sekä mikä tahansa vastentahtoisesti toteutettu kosketus sisältyvät tähän myös. Nykypäivän lainsäädäntö rajoittaa myös seksuaalisten kuvien tai vastaavien kuvaamista ja lähettämistä ilman lupaa niin itsestään kuin toisista ihmisistä rikokseksi. (Kallio, 2015, s. 11; Rikosuhripäivystys, 2023.)

Seksuaaliväkivallalla on kokonaisvaltaisia seurauksia uhrien psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen terveyteen, sekä lisäksi se vaikuttaa lasten ja nuorten kehitystekijöihin negatiivisesti. Somaattisiin ja erilaisiin psyykkisiin sairauksiin sairastumisen kynnyks madaltuu väkivallan myötä ja seurauksien vaikutus tulee yksilöllisesti, joskus viiveellä ja voi usein näkyä myös uhrien läheisissä. Olennaista on, että kokemuksesta on mahdollista toipua. Seksuaaliväkivalta on traumaattinen tapahtuma, mutta jonka seurauksiin vaikuttaa useampi tekijä. Uhrin oma elämänkokemus, aikaisempi traumakokemus tai -historia, asennoituminen ja suhtautuminen, hoitohenkilökunnan kohtaaminen, väkivallasta jäänyt muisto sekä itse tapahtumaan liittyvät tunnekokemukset (esimerkiksi häpeä, kauhu, nöyryytys, kuolemanpelko) vaikuttavat kaikki niin seurauksiin kuin toipumiseen. Selviytymisen näkökulmaa tukee usko omaan selviytymiseen, yksilölliset tukimuodot ja selviytymiskeinot, tapahtumassa vastaan taistelu sekä asiallinen kohtelu, tiedon anto ja kunnioitus hoitohenkilökunnalta. On olennaista huomioida, että uhri ei välttämättä itse tunnista kohdanneensa seksuaaliväkivalta (esimerkiksi tekijän ollessa oma kumppani tai muu läheinen) ja asiasta ei osata puhua tai hakeutua avun pariin. (Bildjuschkin, 2023, s. 92–93.)

Yksittäisiä oireita tunnistaa seksuaalista väkivaltaa kokenutta henkilöä ei ole, eikä myöskään vain yhtä varmaa tapaa toipua kokemuksesta. On myös huomioitava, että kokemus ei ole koskaan uhrin vika vaan vastuu on aina väkivallan tekijällä. (Kallio, 2015, s.12.)

2.5 Lapseen kohdistuva seksuaaliväkivalta

Laki määrittää suojaikärajat lapsen seksuaaliselle hyväksikäytölle ja väkivallalle. 16 vuotta on normaali ikäraja ja perheen sisällä suojaikäraja on 18-vuotta.

Perheen sisäisellä tarkoitetaan vanhempia tai siihen rinnastettavia henkilöitä, jotka ovat hallitsevassa ja huolehtivassa asemassa lapsen nähden, kuten esimerkiksi opettajat, liikunnanvalmentajat, tukihenkilöt, aikuiset sukulaiset tai muut vastaavat lapsen elämässä olevat henkilöt. Laki suojaa, etteivät aikuiset käytä asemaansa väärin lasta kohtaan. (Tiitinen, 2022.)

Seksuaaliväkivalta lasta kohtaan voi olla hyvin moninaista, mutta karkeasti rajattuna sen voi jakaa fyysiseen ja ei-fyysiseen muotoon. Fyysisiä väkivallanmuotoja ovat yhdyntä, lapsen sukupuolielinten koskettelu tai muu tunkeutuminen tämän emättimeen tai peräaukkoon, lapsen pakottaminen koskettelemaan tekijän sukupuolielimiä, suuseksin muodot kumpaankin suuntaan, peniksen hinkkaaminen lapseen eroottisesti, eroottiset suudelmat ja muu seksuaalissävyytteinen kosketus. Useimmiten lasten kohdalla kyse on muusta, kuin yhdynästä. Ei-fyysisiä seksuaalisen väkivallan muotoja ovat lapsen pakottaminen katselemaan tai näyttämään sukupuolielimiä, pakottaminen katsomaan, kuvaamaan tai olemaan kuvattavana seksuaalisissa kuva- ja/tai videomateriaaleissa, prostituutio, puhuminen eroottisesti esimerkiksi ehdottelemalla, kommentoimalla tai houkuttelevasti. (Liukkonen, 2004, s. 12, Tiitinen, 2022.)

Lapsen kohdistuvaa seksuaaliväkivaltaa kutsutaan inestiksi, jos tekijänä on kyseessä tämän perheenjäsen; vanhempi, sisarus tai muu henkilö, jonka lapsi kokee perheensä jäseneksi tai samassa taloudessa asuva henkilö ilman biologista yhteyttä (Liukkonen, 2004, s.10). Pedofilia termillä taas tarkoitetaan seksuaalista käyttäytymis- ja kohdehäiriön muotoa, jossa henkilö kokee poikkeavaa seksuaalista mielenkiintoa lapsia kohtaan. Tämä itsessään ei suoranaisesti merkitse, että henkilö toteuttaa seksuaaliväkivaltaa lapsia kohtaan, sillä osa pedofiileistä tiedostaa ja ymmärtää vääräksi kokemuksensa, saattaa hallita sen ja/tai hakeutua avun pariin. Noin 20 % Suomessa lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitusta henkilöistä on ollut lapsen perhepiiristä, 50 % perheen ystäviä tai sukulaisia ja vain 14 % tuntemattomia henkilöitä. (Kähäri, 2017, s.18, 26.)

Lapsena koettu seksuaaliväkivallankokemus aiheuttaa trauman, joka vaikuttaa vakavasti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja vaatii aina käsittelemistä (Liukkonen, 2004, s.9, 17.) Kuitenkin pelko seuraamuksista saattaa es-

tää asiasta kertomisen tai lapsi ei itse tunnista kohdanneensa seksuaaliväkivaltaa. Syitä kertomattomuudelle on monia ja voi johtaa muiston koteloitumisen jopa vuosikausiksi ja henkilö voi hakeutua avun pariin vasta aikuisena. (Bildjuschkin, 2023, s.318.)

2.5.1 Ilmoitusvelvollisuus

Suomen laki määrää, että jokaisella terveydenhuollon ammattilaisella on ilmoitusvelvollisuus poliisille ja sosiaalitoimeen salassapidosta huolimatta, jos heittää epäily lapsen kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta tai hyväksikäytöstä. Sama velvollisuus koskee sosiaali- ja terveysalan sekä opetus- ja nuorisotoimen ammattihenkilöstöä. Ilmoittamatta jättäminen on rikos. (Tiitinen, 2022.)

3 SEKSUAALINEN TRAUMA

Ihmisillä on erilaisia tapoja ja voimavaroja nähdä, kokea ja käsitellä erilaisia asioita ja kokemuksia, joten traumaattinen tilanne ei aina johda traumatisoitumiseen. Traumatisoitumista kuitenkin tapahtuu ja se näyttäytyy ihmisten elämässä laajoilla alueilla ja mitä erilaisimpina muotoina ja oireina. (Matikka, J. & Hipp, T., 2023, s. 20.) Seksuaalinen trauma koskettaa jokaisen omaa seksuaalisuutta syvältä ja siihen liittyy paljon erilaisia tekijöitä. Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö muodostavat useimmille seksuaalisen trauman, vaikkakin trauman muodostuminen on täysin yksilöllistä ja riippuu yksilön lähtökohdista, kuten esimerkiksi iän ja kehityksen tasosta. Seksuaalisessa traumassa ihmisen omat rajat useimmiten ylitetään ja uhri on voinut kokea seksuaalisia tunteita kokemuksen aikana, jotka aiheuttavat erilaisia tunteita ja ristiriitaisuuden kokemusta jälkeenpäin ja uhrin on vaikea ymmärtää kokemustaan. Seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista on haastavaa puhua niiden herkkyyden ja intiimiyden takia ja väkivallan tai trauman kokemus tunteineen tuo lisähaasteita jo vaikeaan sekä herkkään asiaan. (Santalahti & Lehtonen, 2016, s.152–153.)

Tyypillisimpiä vaikutuksia seksuaalista välivaltaa kokeneilla on kokemuksen välttely erilaisin tavoin. Väkivaltakokemus saattaa herättää erilaisia muisti- ja mielikuvia, jotka voivat lamaannuttaa henkilön täysin. Kokemus voi olla sekä kehollinen että mielessä tapahtuva ja tuntua aivan todelliselta. Muistikokemukset voivat olla hajuja, ääniä, makuja, tunteita, ajatuksia tai fyysistä tuntemusta, kuten kipua eikä niitä pysty hallitsemaan. Olennaista asiakkaan toipumisen kannalta on pyrkiä tunnistamaan tämän kaltainen hetki ja opettaa henkilö määrittämään itseään todelliseen hetkeen. (Bildjuschkin, 2023, s. 319.)

Väkivallan kokemus saattaa vaikuttaa vireystilaan ja näkyä henkilöllä yli- ja/tai alivireystiloina. Syyllisyydentunteet, pelko ja häpeän kokemukset ovat tyypillisiä tunteita, ja traumakokemus muuttaa usein näkökulmaa itseään ja oma elinympäristöä sekä koko maailmaa kohtaan siten, että asiat nähdään ja koetaan vain traumasta käsin. Näkökulman muutos johtaa monen kohdalla positiivisten ajatusten ja kokemusten heikkenemiseen ja negatiivisen ajattelun ja tunteiden lisääntymiseen. Henkilön seksuaalisuuteen väkivallan kokemus saattaa vaikuttaa, vaikka trauma voi aktivoitua vasta ajan kuluessa ja usein seksuaalisissa tilanteissa. (Bildjuschkin, 2023, s.321; Santalahti & Lehtonen, 2016, s.152.)

3.1 Pitkän aikavälin vaikutukset

Trauma-asiakkaan kohtaamisessa on merkittävää huomioida seuraavia tekijöitä: onko kyseessä akuutti seksuaalinen trauma, usein toistunut, millaisella aikavälillä, onko kyseessä vuosia sitten tapahtuneen tai varhaislapsuuden trauman muoto. Vertailukohteena voi ajatella olevan esimerkiksi aikuinen henkilö, joka reagoi lapsena koettuun kokemukseen tai henkilö, jolle traumaa aiheuttava tapahtuma on toistunut pitkän ajan jakson aikana useasti. (Bildjuschkin, 2023, s. 291, Matikka, J & Hipp, T., 2023, s.18–21.) Pitkän aikavälin seurannassa, seksuaaliväkivallan kokemus liittyy ahdistukseen, masennukseen, syömishäiriöihin, PTSD:hen, unihäiriöihin ja itsemurhayrityksiin. Itsetuhoisuuden on koettu myös kasvavan ja alttiutta sairastua kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön tai pakko-oireiseen häiriöön on havaittu. (Bildjuschkin, 2023, s. 95.)

Tyypillisiä pitkäaikaisoireita on traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) ja välttämiskäyttäytyminen, mutta myös psykosomaattiset oireet, kuten sydänoireet, pahoinvointi ja erilaiset kipuoireet on tyypillisiä traumatisoituneilla potilailla (Apter ym., 2006, s. 336).

Christiane Sanderson (2002, s.45–46) esittää, että pitkän aikavälin oireiden tutkimuksessa on haasteena uhrien mielen itsesuojelu, jonka seurauksena syntyy muistamattomuus kokemuksesta ja he voivat toimia pitkiä aikoja ilman häiritseviä ajatuksia, tunteita tai muistikuvia. Kuitenkin monet elämänmuutokset saattavat aktivoida traumamuiston pintaan. Sandersonin mukaan tällaisia elämänmuutoksia ovat esimerkiksi ensimmäinen vakaa parisuhde, lapsen saaminen, avioero, hyväksikäyttäjän tai uhrin äidin kuolema tai eläköityminen. Sanderson kuvaa kirjassaan (2002, s.48) uhrien moniulotteisia pitkäaikaisoireita seuraavanlaisella taulukolla:

Emotionaaliset vaikutukset	Vaikutukset tunnetiloihin/havainnointiin
<ul style="list-style-type: none"> - Masennus - Huono omanarvontunne - Syyllisyys - Pelokkuus - Pakkomielteet - Viha 	<ul style="list-style-type: none"> - Kieltäminen - Ajatusten vääristyminen - Dissosiaatio - Muistikatkokset - Monitasoinen persoonallisuus - Painajaiset - Hallusinaatiot
Vaikutukset ihmissuhteisiin	Fyysiset vaikutukset
<ul style="list-style-type: none"> - Eristyneisyys/vieraantuminen - Yleiset sosiaaliset suhteet - Suhteet miehiin - Suhteet naisiin - Suhteet vanhempiin - Vaikutukset kasvamiseen - Läheisyyden pelko - Uuden uhrin valitseminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Psykosomaattiset kivut - Unihäiriöt

Vaikutukset käytökseen	Seksuaaliset vaikutukset
<ul style="list-style-type: none"> - Itsetuhokäyttäytyminen - Itsensä vahingoittaminen - Itsemurha - Syömishäiriöt - Alkoholin väärinkäyttö - Huumeiden käyttö 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivaation heikkeneminen - Pelkotilat/inhot - Kiihottumisen heikentyminen - Orgasmin saannin vaikeutuminen - Seksuaalinen tyytymättömyys - Vaginismi - Kivulias tai vaikeutunut yhdyntä - Kyvyttömyys erottaa rakkaus seksistä - Yliseksuaalistuminen - Seksuaalinen suuntautuminen - Satunnaiset sukupuoli-suhteet - Prostituutio

Taulukko 1. Seksuaalisen hyväksikäytön pitkän aikavälin vaikutukset (Sanderson, 2002, s.4).

3.2 Toipuminen

Vastuu seksuaalisuudesta ja siihen liittyvästä väkivallasta kysymisestä on aina ammattilaisella (Bildjuschkin, 2023, s. 416). Seksuaalista väkivaltaa kohtavilla ammattilaisilta vaaditaan vahvaa tietotaitoa seksuaaliväkivaltaa kohtaan sekä traumaosaamista, joka tarkoittaa kouluttautumista ja teemojen ymmärtämistä suhteissa toisiinsa (Bildjuschkin, 2023, s.281). Toipuminen harvoin on lineaarinen ja suoraan kulkeva matka traumaattisesta kokemuksesta eheäksi, sillä se saattaa välillä ottaa takapakkia ennen kuin eteenpäin pääsy on mahdollista ja on olennainen osa huomioida jokaisessa kohtaamisessa osana psykoedukaatiota (Kallio, 2015, s.18). Tärkeää on pyrkiä lisäämään toivotietoisuutta eli toivoa ja toiveikkuutta toipumisesta toivottomuuden sijaan, sillä esimerkiksi lapsuuden kokemukset ovat nyt takana, menneisyydessä ja tulevassa on hyviä asioita, tunteita ja kokemuksia (Hakulinen, T.& Westerlund-Cook, S., 2020).

Psykoterapeutti Maaret Kallion kokemuksen (2015, s. 20–26) mukaan arki, lapset, perhe ja siitä kiinni pitäminen on monelle toipujalle tärkeä voimavara. Silloin kun omat tunteet ja ajatukset aikovat viedä mukanaan, on jotain tuttua ja turvallista, mikä on tässä ja nyt, josta pitää kiinni. Jokaisen omat voimavarat, omat työkalut rauhoittavat itseään hädän hetkellä, ovat toipumisen matkalla hyvinkin merkityksellisiä. Muita omien olon helpottamisen positiivisia menetelmiä Kallio nimeää liikunnan ja levon tasapainon, tiedon saanti itsenäisesti kirjallisuudesta tai vertaistuen muodossa. Luovat taiteen menetelmät kuten musiikin kuuntelun tai soittamisen muodot, maalaus ja piirtäminen. Kallio myös hienosti kiteyttää (2015, s.29), että joskus omat keinot loppuvat tai niitä ei vain ole, ja silloin se oma keino ja vahvuus on kerätä ripaus rohkeutta päästä kokemuksesta ulos toiselle henkilölle ja lainata sieltä voimavaroja kantaa taas eteenpäin. Sosiaalinen tuki on ratkaisevassa asemassa toipumisen etenemiseksi. Yksinäisyyden kokemus on vahva tunne monella seksuaalista väkivaltaa kokeneilla ja siten vertaistuen merkitys on suuressa asemassa. Vertaistuki vähentää yksinäisyyttä omasta traumasta, lohduttaa, lisää toivoa ja tuo ymmärrystä, että ilmiö tunteiden ja ajatusten osalta on yleinen ja henkilö ei ole yksin niiden kanssa (Kallio, 2015, s.38).

Haitallisia selviytymismuotoja ilmenee väkivaltaa kohdanneilla paljon, ja sellaisia voivat olla esimerkiksi yliseksuaalisuus, pakonomainen keskittyminen liikuntaan, opiskeluun tai työhön, syömishäiriötyyppiset käytösmallit, viiltely tai muu itsensä fyysinen satuttaminen ja erilaiset päihteidenkäytön muodot. Henkilö pyrkii näillä keinoilla välttämään kokemustaan, yrittäen pakottaa itsensä unohtamaan, todistamaan kokemuksen merkityksettömyyden tai salaamaan sen. Haitallisiksi nämä määritellään, koska useimmiten kyseiset keinot ovat toipumista hidastavia tai tilannetta pahentavia ja heikentävät avun pariin haikautumista. (Kallio, 2015, s.40.)

4 TYÖELÄMÄKUMPPANI – SUOMEN DELFINS RY

Opinnäytetyön tilaajana toimii valtakunnallinen järjestö Suomen Delfins ry, joka pyrkii tukemaan lapsena seksuaalisesti hyväksikäytettyjä aikuisia erilaisia palvelukanavia ja -muotoja käyttäen. Varsinainen toimipiste sijaitsee Kouvolassa, jonne asiakkaat voivat varata puhelintapaamisajan, keskustella chat-palvelun muodossa tai osallistua vertaistukiryhmiin, joita järjestetään ympäri Suomen. Järjestön palvelut ovat luottamuksellisia ja täysi-ikäisille suunnattuja. Tarvittaessa tukea, ohjausta, neuvontaa ja konsultaatiota voi heiltä hakea tarvittaessa myös kohderyhmän omaiset ja läheiset sekä ammattilaiset. Myös erilaiset koulutukset ja tietotilaisuudet ryhmille, kouluille ja/tai ammattilaisille ovat osa Suomen Delfinsien toimintaa. (Suomen Delfins, n.d.)

5 NYKYTILANNE

Kohderymänä erityisesti lapsena seksuaalisesti hyväksikäytetyt aikuiset, jotka tarvitsevat tukea ja apua traumaan. Järjestön työntekijöillä ei ole selkeää tiedonsaantiväylää asiakkaille erilaisista palveluntarjoajista avun osalta valtakunnallisella tasolla. Työntekijät etsivät tietoa tarvittaessa verkosta ja tekevät yhteistyötä muiden tukitahojen kanssa ja siten tietävät näiden toiminnasta ja osaavat ohjata asiakkaita. Tiedontarve palveluille on kuitenkin suuri ja neuvontatyössä ilmennyt tarve työkalulle, joka selkeyttää tietoa, yhtenäistää sitä ja helpottaa tiedon kulkua ja käyttöä. Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyvän palvelukartan ajatuksena on, että luodaan helppo tietolähde, josta asiakkaan on helppo etsiä itselleen sopivan palvelumuodon yhteystapa matalalla kynnyksellä ja ilmaiseksi sijainnistaan huolimatta (eli valtakunnallisella tasolla).

Järjestön työntekijöiden mukaan, asiakkaiden tarve maksuttomille tukipalveluille tulee ilmi päivittäin eri yhteydenottomuodoissa ja monet heistä on esimerkiksi poissa työelämästä eivätkä ole oikeutettuja Kelan psykoterapiaan. Yhteydenottajat ovat usein myös ikääntyneempiä, sillä työntekijöiden kokemusten

mukaan monelle eläkkeelle jäänti voi nostaa lapsuudenaikaisia kokemuksia ja eläkkeellä oleva asiakas ei ole oikeutettu Kelan terapiamuotoihin.

Ajatuksena on jakaa sähköinen tiedosto/kuva Suomen Delfin ry:n verkkosivuille sekä mahdollisesti someen. Myös toimipisteille on mahdollista tulostaa asiakkaiden saataville pöydille, mukaan otettavaksi ja työntekijöiden ohjaamistyökaluksi. Resurssitarvetta tämä voisi lähtökohtaisesti vähentää, kun asiakkaat löytäisivät itsenäisemmin avun pariin. Resurssia vaatii yksikkökohtaisesti tilaajan määrittelemä henkilö, joka ottaa vastuuta tuotoksen tulostamisesta ja jakamisesta verkkoon.

Projektilla on yleensä selkeä tarve sen tuottamalle tuotokselle ja voi liittyä esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, joka tässä opinnäyte työssä on myös kysymys. Tarve määrittää projektille laajuuden ja mahdollistaa rajaukset. Suunnitteluvaihe on tehtävä tarpeeksi yksityiskohtaisesti, sillä mitä yksityiskohtaisemmin tehtävänkuva on selvitetty, sitä positiivisempi vaikutus sillä on työn toteutumiseen. (Mäntyneva, 2016, s.11, 16–17, 36.)

6 TARKOITUS JA TAVOITE

Tarkoituksena luoda matalan kynnyksen palvelukartta Suomen Delfins järjestön työkaluksi lapsena seksuaalisesti hyväksikäytetyille aikuisille. Tavoitteena tämän kautta helpottaa kohderyhmän löytämistä oikeanlaisten tukimuotojen ja saatavilla olevien palveluiden äärelle. Osa-tavoitteena myös helpottaa järjestön työntekijöiden asiakasohjausta tuotoksen kautta.

7 SUUNNITELMA JA PROJEKTITEHTÄVÄT

Projektille on luotava tavoitteet, ja tarpeellinen suunnitelmallisuus mahdollistaa tavoitteiden toteutumista. Laadukas suunnitteluvaihe vaikuttaa lopputulokseen vahvasti. Suunnitteluvaiheeseen puretaan auki tehtävät, joita tavoitteiden saavuttaminen vaatii. (Mäntyneva, 2016, s. 41.)

Koko opinnäytetyön prosessi on lähtenyt tilaajan kontaktoinnista ja projektin tarpeen selkeyttämisestä. Suomen Delfin ry: työntekijät Liisa Kaukio-Raskilainen ja Laura Kämäräinen tapasivat Zoomin välityksellä vastaavan opiskelijan ja palaverin aikana rakennettiin alustavat idearaamit työlle. Tilaaja koki tarpeelliseksi palvelukarttatyyppisen tuotoksen sähköisessä muodossa (joka voidaan tulostaa), johon olisi kerättynä valtakunnallisella tasolla erilaisia matalan kynnyksen tuki- ja kriisipalveluiden tarjoajien yhteystiedot sisältäen mahdolliset rajaukset. Rajauksia voisi olla esimerkiksi palveluntarjoajan rajaama ikä, sukupuoli tai muu erikoisosaaminen. Opiskelijalle näytettiin palaverin yhteydessä Turun alueella isommassa hankkeessa tehty palvelukartta ja toivottiin, siitä otettavan hieman mallia, minkälaiselle heillä olisi tarvetta. Opinnäytetyön toteutusmuoto on projektiopinäytetyö ja teoreettiseen viitekehykseen kerätään perustelevaa tietoa työn tarpeelle.

Aihe hyväksyttiin vielä ohjaavalla opettajalla ja opiskelija aloitti kirjallisen suunnitelman rakentamisen. Lisäkartoitusta pyydettiin tilaajalta heidän nykytilanteestaan, jotta perustelut tarpeelle pystytään tuomaan esille selkeästi ja luotettavasti ja arvioinnin suunnittelu mahdollistuu. Tässä vaiheessa työtä ajatukseksi oli seuraavaksi kerätä tietoa projektitöiden toteuttamisesta sekä kartoittaa teoretietoa viitekehyksen määrittelemiseksi.

Ensimmäinen aikataulutuksen olisi tammikuun loppuun 2024 olla lähettänyt ohjaavalle opettajalle ensimmäinen versio suunnitelmasta ja valmis etiikan osuus. Tavoiteaikataulu olisi valmis suunnitelma ennen 03/2024. Mahdollisimman pian suunnitelman valmistumisen jälkeen (ohjaavan opettajan hyväksyntä sekä tilaajan hyväksyntä), työ esitetään muille opiskelijoille vertaisarvioitavaksi

ja kirjoitetaan tilaajan kanssa opinnäytetyösopimus. Sopimuksen jälkeen voidaan aloittaa tuotoksen toteuttaminen ja sen valmistuttua se hyväksytetään myös ohjaavalla opettajalla ja tilaajalla. Huomioidaan myös esiarviointi, jolloin työ voidaan toimittaa tilaajalle korjausehdotusten vastaanottamiseksi ja jotta varmistetaan yhteinen näkemys työn tuloksesta. Valmistumisen tavoiteajankohta työlle olisi toukokuun loppuun 2024 mennessä ennen opettajien siirtymistä kesälomalle.

Ensimmäinen projektitehtävä on, että kerätään teemaan sopivien käsitteiden kautta teoreettista tietoa eri lähteistä. Viitekehykseen liittyvät teemat ovat seksuaalinen väkivalta, lasten seksuaalinen hyväksikäyttö, seksuaalisen hyväksikäytön pitkäaikaisoireet ja trauma. Oheen alakäsitteitä johdattamaan tietoa luontevasti ajatellen, ettei työn lukijalla ole esitietoa aiheesta. Etsitään näyttöön tutkimustietoa ja/tai kirjallisuutta.

Teoreettisen viitekehyksen luomisen jälkeen voidaan toisen projektitehtävänä kartoittaa, millaista tietoa tuotokseen halutaan. Tämän rajauksen mukaan voidaan jatkaa tiedonetsintää tuotoksen sisällöstä (eli halutuista palveluntarjoajista ja heidän yhteystiedoistaan). Saatu tieto käydään läpi, määritellään tiedon laajuus ja arvioidaan olennaiset mukaan otettavat tiedot.

Kolmas projektitehtävä on luoda tuotos, eli PowerPoint-tiedosto saaduista tiedoista. Tiedoston olisi oltava helppolukuinen ja yksinkertainen kohderyhmä huomioiden sekä sisällytettävä ajantasaiset yhteystiedot mainituille palveluntarjoajille. Tilaaja toivoi myös mahdollisesti rajaavien tekijöiden mainintaa, esimerkiksi onko palvelu tarkoitettu tietylle ikähaarukalle tai sukupuolelle.

8 ETIIKKA JA HYVÄ TIETEELLINEN KÄYTÄNTÖ

Suomessa ammattikorkeakoulutason opinnäytetöitä ohjaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) luoma ja ylläpitämä Hyvän tieteellisen käytännön

(HTK)-ohjeistus (2019, s.6). Ohjeistus määrittää opinnäytetyöhön sovellettavat tiedeyhteisön sovitut eettiset käytännöt, hyvät käytänteet ja ohjeet hyväksytyyn työn suoritukseen. Yhteisten ohjeiden noudattamisella saadaan ylläpidettyä opinnäytetöiden yhtenäistettyä laatutasoa, luotettavaa ja eettistä tutkimuskäytäntöä. Tärkeänä osana on myös pyrkimys kitkeä epärehellisiä toimia tutkimusmaailmasta. Jokainen opinnäytetyön toteuttava opiskelija sopii opinnäytetyösopimuksen työelämäkumppanin kanssa työn toteutuksen tilaamisesta, joka turvaa niin tekijän kuin tilaajan omaa asemaa mutta myös sitoo omiin velvollisuuksiinsa, kuten esimerkiksi kuluihin, käyttöoikeuksiin, aikatauluihin, luotamuksellisuuteen ja ohjaukseen. Jokaisella opiskelijalla on myös velvollisuus käyttää työnsä plagiaatintunnistusohjelman kautta ja avoimuus ja rehellisyys ovat avainasemassa omassa tutkimuksessa kaikissa vaiheissa. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s.3–7.)

Tämän opinnäytetyön sopimus kirjoitetaan sovitusti, kun suunnitelman on valmis sekä annettu arvioitavaksi niin ohjaavalle opettajalle, kuin tilaajalle ja tilaaja on toiminut yhteistyössä aikaisemmissakin opinnäytetöissä, joten sopimusprosessista ja -vastuista ovat kaikki osapuolet tietoisia. Ylläpidän hyviä tiedonjakokäytäntöjä informoidessani tasaisesti työn eri vaiheista ohjaajaa ja tilaajaa, sillä eri vaiheet voivat viedä eri määriä aikaa ja lisää opinnäytetyön luotettavuutta kommunikoida vastavuoroisesti ja ammattimaisesti muiden liittyvien henkilöiden kanssa. Tekijänä olen myös tietoinen plagiaatintunnistusohjelman käytöstä ja huomioin sen työtäni tehdessä.

Opinnäytetyöt ovat virallisia asiakirjoja, joten laadinnassa on otettava huomioon erilaisia lainsäädäntö ja tietosuojamääräyksiä niin yleisellä tasolla, kuin perehtyen oman työnsä vaatimiin erityisominaisuuksiin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s.13, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.211–215). Omassa opinnäytetyössäni erityistä huomiota vaativat tekijänoikeudet ja oikeaoppiset viittaukset teoreettisen viitekehyksen sekä tuotokseen kerättävien palveluntarjoajien tietojen osalta. On olennaista huomioida keräämäni tiedon luotettavuutta analysoimalla lähteiden laatua esimerkiksi niiden julkaisuajankohdan ja kirjoittajan pätevyyden osalta.

Opinnäytetyön kohdistuessa johonkin organisaatioon tai siihen liitettävään toimintaan tai henkilöihin, kuuluu tutkimuskäytäntöihin pyytää tutkimuslupa organisaatiolta. Jos kyseessä on esimerkiksi työntekijöiden haastattelu, on heiltä erikseen vielä pyydettävä yksilölliset suostumukset osallistua tutkimukseen. Opiskelijan vastuulla on selvittää tarvittavat luvat ja tarkistaa tutkimuskohteena olevan organisaation omat lupakäytänteet. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s.21.)

Tutkimustyötä tehdessä tekijän on arvioitava oma puolueettomuuteensa tutkimuksen tekemiselle ja aihealue on rajattava oman alan, osaamisen, ajan ja resurssien ympärille. Opiskelijan ohjaavalla opettajalla on vastuu ohjata opiskelijaa opinnäytetyönsä perehtymiseen tutkimuskäytäntöihin ja eettisiin näkökulmiin, mutta viime kädessä vastuu eettisestä toteutuksesta on opiskelijalla. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s. 16–18.) Tämä kirjallinen tuotos on ohjaavalle opettajalle tämän työn osalta osoitus siitä, että opinnäytetyötä tehdessä on perehdytty em. hyviin käytäntöihin ja määriteltyihin eettisiin ohjeisiin ja pohdittu niitä tämän työn näkökulmasta.

Jotkin opinnäytetyöt voivat vaatia ennakoarviointia eettisyyden osalta tai tutkimuslupaa (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s.19), mutta vaikka kyseinen opinnäytetyö sivuaa hyvinkin herkkää aihetta ja kohderyhmänä ovat lapsena seksuaalisesti hyväksikäytetyt aikuiset, opinnäytetyössä ei olla tutkimuskontaktissa kohderyhmään tai heidän henkilökohtaisiin kokemuksiinsa, joten teeman sensitiivisyys ei aiheuta kyseisiä toimenpiteitä.

Jos tutkimukseen osallistettaisiin henkilöitä, heidän henkilö-, potilas-, suostumus-, tiedonanto- ja haastatteluosioihin liittyisi monia erilaisia huomioitavia tekijöitä salassapidon ja muun käsittelyn osalta, mutta tällainen muoto ei ole kyseessä tässä opinnäytetyössä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.214, 217). Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määrittelyt ihmisiin liittyviin tutkimuksiin omat lisäohjeistuksensa yhtenäisten käytäntöjen ja ihmisyyden huomioimiseksi ja suomalaisten tutkijoiden on noudatettava ihmiseen kohdistuvan eettisen tutkimuksen periaatteita tutkimuksissaan. Kyseiset ohjeet määrittävät, että tutkittavien henkilöiden kohtelun on oltava kunnioitettavaa ja tut-

kijoiden toiminta luotettavaa tutkimuksen aiheesta tai sen herättämistä tunteista ja kokemuksista huolimatta ja tutkijan on perehdyttävä tarpeellinen määrä ennakkoon tutkimukseen liittyviin teemoihin. Tutkimus ei saa aiheuttaa turhia haittoja tutkittavalle ja tutkimukseen on oltava tutkittavan suostumus ja on tutkijan velvollisuus pystyä todistamaan suostumus dokumentoimalla se sopivaan muotoon. Tutkittavan oikeuksiin kuuluu myös mahdollisuus lopettaa tutkimus tai perua suostumuksensa helposti milloin tahansa sekä saada tarpeellinen määrä todenmukaista informaatiota omasta roolistaan, hyödyistä, haitoista ja tutkittavasta kerättävien tietojen käsittelystä ja esimerkiksi aineistojen säilytysajasta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s.8.)

Olennainen osa tutkimusetiikkaa on myös aiheen valinta ja sen hyödyllisyys. Tekijän on arvioitava jo aihetta pohtiessaan aiheen merkityksellisyyttä ja toteutuneen tutkimuksen tai työn hyötyä. Haittaa työstä ei saa olla kenellekään osalliselle (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.218). Tässä opinnäytetyössä aihevalinnan hyödyllisyys koettiin selkeäksi alusta lähtien, koska aihe valikoitui nimenomaisesti tilaajan kokemasta työkalun puutteesta. Tilaaja koki kohderyhmän kanssa työskennellessään, että tämän työn tuotoksen kaltaiselle työkalulle olisi selkeä tarve ja hyöty. Lopullinen hyöty pystytään tilaajan palautteiden perusteella arvioimaan paremmin tuotoksen valmistuttua ja saattaa vaatia pidemmän aikaa tuotoksen jalkautua hyödyn vahvemmaksi arvioinniksi. Sairaanhoidajan näkökulmasta on kuitenkin huomioitava, että yksikin kohderyhmän henkilö, joka löytää avun pariin tämän työn tuotoksen avulla, on luonut työlle jo hyödyn ja merkityksen.

Opinnäytetyötä tehdessä ja erilaisia lähteitä ja tietoa kerätessä ja sitä käsitellessä on olennaista huomioida oma asenne toisten tiedon suhteen. Muiden luomaa tietoa ei voi vähätellä, eikä muuttaa omakseen, tutkimusrahoitusta ei voi käyttää omaan yksityiseen hyötyyn ja erilaisten organisaatioiden ja tutkimusten lupaprosessit voivat poiketa toisistaan, joten tutkijan on hyvä perehtyä niihin enne tutkimuksensa aloittamista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.224–227.) Jos tutkimustyössä epäillä plagiointia, vilppiä tai muuta HTK-ohjeista poikkeavaa loukkaavaa toimintaa, se tutkittaisiin HTK-prosessin

avulla puolueettomasti, asiallisesti, kaikkia osaanottajia kuunnellen ja pitkittä-mättä asian ratkaisemista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s.15–19). Tietoon liittyviä tekijöitä olen varmistanut luodessani muistiinpanoja ja opin-näytetyöpäiväkirjaa kirjaamalla jatkuvasti ajankohdat ja tarkat lähde- ja sivu-merkinnät työskentelylleni. Luen omaa kirjoittamaani tekstiä ja vertailen sitä lukemaani tietoon. Huomioin toisen käden lähteet ja etsin alkuperäiset lähteet, jos niitä tahdon työssä käyttää, ja käsittelen työni lähdetietoa niin, että se on merkintöjeni perusteella mahdollista lukijan toistaa ilman luottamusongelmaa.

9 ARVIOINTISUUNNITELMA

Arviointi toteutetaan useammassa osassa, ohjaava opettaja arvioi kirjallista suunnitelmaa jo sen tekovaiheessa opiskelijan kanssa ja kun suunnitelma koe-taan hyväksyttäväksi, se toimitetaan tilaajalle ja annetaan mahdollisuus pa-lautteelle ja mahdollisille muokkauksille. Arviointia tapahtuu myös suunnitel-man esittämävaiheessa muille opiskelijoille, joilta toivotaan esityksen jälkeen kommentointia ja palautetta. Palautteista tehdään muistiinpanoja, jotka opis-kelija voi mahdollisesti kirjata lopulliseen kirjalliseen työhön. Samankaltainen prosessi toteutetaan tuotoksen osalta, sillä sekin on ajatuksena toimittaa arvi-oitavaksi ohjaajalle ja tilaajalle. Tässä kohtaa tilaajan palaute on merkittävässä roolissa, sillä tuotos on heidän käyttöönsä tarkoitus tehdä.

Alustavana suunnitelmana oli jakaa tuotos ja kirjallinen opinnäytetyö tilaajan median alustoille, verkkosivuille ja yksiköihin paperiversiona ja sähköisessä muodossa työntekijöille. Työntekijöiltä pyydetään kirjallista ja/tai suullista pa-lautetta heti tuotoksen nähdessään sekä mahdollisesti muutamien viikkojen kuluessa, jotta käyttö työympäristössä voidaan arvioida paremmin. Opiskelijan omaa työskentelyä arvioi hän opinnäytetyöpäiväkirjaansa eri vaiheissa ja kir-jaa siitä tärkeimmät toteutuneen tuotoksen raportoinnin oheen.

10 TOTEUTUKSEN SUUNNITELMA

Toteutus tehdään PowerPoint -ohjelman avulla pdf-tiedostoksi ja ajatuksena 2–3 sivun työ, että pysyy selkeys eikä työstä tule liian laajaa suhteessa resursseihin. Kartoitetaan verkosta, onko muita vastaavia olemassa, jotta ei tehdä turhaa työtä, mutta ei myöskään kopioida toisen tuotoksia. Huomioidaan tarkkaan lähdeviittaukset tarvittaessa. Toteutetaan vain suomenkielisenä ja kerätään yhteystiedot sopivista palveluntarjoajista, riippuen, mitä palvelumuotoa tarjoavat. Esimerkiksi jos puhelinyhteydellä apua, tuotokseen puhelinnumero ja aukioloajat. Pohditaan mahdollisuutena luoda tiedoston loppuosaan aakkosjärjestyksellinen listaus palveluntarjoajista työntekijöiden käyttöön

11 PALVELUKARTAN LAADINTA

Opinnäytetyön suunnitelman valmistuminen sujui aikataulun mukaisesti, se esitettiin muille opiskelijoille ja hyväksyntä tuotoksen aloittamiselle saatiin tilaajalta ja ohjaavalta opettajalta nopeasti. Opinnäytetyön sopimus allekirjoitettiin suunnitelman mukaisesti ja ensimmäinen projektitehtävä, eli teoriatiedon kerääminen oli tässä vaiheessa onnistuneesti saavutettu. Seksuaalisuuden teema on hyvin laaja ja moniulotteinen, joten tietoa olisi löytynyt hyvinkin paljon, mutta työn laajuuden ja aikataulun rajoitusten myötä teoriaosuus oli rajattava tiettyyn laajuuteen.

Toinen ja kolmas projektitehtävä, eli palveluntarjoajien tiedon keräys ja rajaaminen sekä itse tuotoksen valmistaminen kulkivat osittain limittäin ja tukivat toinen toisiaan projektin aikana. Toteutuksen aloitus vaati tiedonhankinnan aloittamisen. Tuotoksen tehtävänä oli yhdistää tarvittavia yhteystietoja palveluntarjoajista yhteen paikkaan, josta niitä olisi helpompi etsiä niin kohderyhmän kuin tilaajan työntekijöiden. Suunnitelman mukaisesti tässä vaiheessa etsittiin verkosta mahdollisia samankaltaisia muita töitä, joita voisi hyödyntää tukena

sopivien palveluiden etsinnälle, mutta suunniteltua tuotosta vastaavia töitä ei löytynyt. Hakupalveluna käytettiin Googlea ja hakusanoina käytettiin mielenterveyspalvelut, palvelukartta, trauma, tukipalvelu ja näiden yhdistelmät ja synonyymit.

Tämän seurauksena lähdettiin kartoittamaan jo tekijän tiedossa olevien palveluntarjoajien, Suomen Delfins ry:n sivuilla olevien tukilinkkien ja Google-palvelun hakujen kautta, millaisia palveluja ja järjestöjä on saatavilla. Näitä kerättiin ylös suurpiirteisesti ja noudattaen rajauksia, että palvelut olisivat maksuttomia, valtakunnallisesti saatavilla sekä palvelu olisi seksuaali- ja/tai elämän solmu-kohtiin sopivaa tukea, ohjausta tai keskusteluapua eri muodoissa. Tämän jälkeen kommunikoitiin useiden sähköpostien muodossa tilaajan tarkennuksia rajauksiin. Yllättävänä tekijänä tämä oli laajin ja aikaa vievin osa tuotoksen rakentamisessa ja vaati myös mukautumista, joustavuutta ja ymmärrystä tilaajan toiveisiin.

Palveluntarjoajia löytyi yllättävän paljon ja pohdintaa aiheutti esimerkiksi aikuisen ja nuoren määritelmän erot, sillä tilaaja tarjoaa tukea isolle ikähaarukalle mutta lähtökohtaisesti aikuisille, eli 18-vuotta täyttäneille. Kuitenkin laki määrittelee nuoreksi kaikki 28-vuotiaaseen asti. Tilaajan kanssa kommunikoitiin aiheesta ja tuotokseen valittiin myös sellaiset palveluntarjoajat, jotka tarjosivat nuorille aikuisille palvelujaan ja olivat määritelleet iän yli 18-vuotiaisiin. Ikään-tyneiden Suvanto ry nosti pohdintaa, onko soveltuva seksuaalista väkivaltaa kokeneille vai onko tarkoitettu ikään-tyneenä koettua muuta väkivaltaa kokeneille, joten heihin otettiin sähköpostitse yhteyttä. Järjestöstä nopeasti vastattiinkin myöntävästi, että kohderyhmä kuuluu myös heidän asiakaskuntaansa ja lisämainintana he kokivat myös tämänkaltaisen tuotoksen olevan tarpeellinen ja pyysivät toimittamaan työn myös heille sen valmistuttua. Tämä voisi olla mahdollinen jatkotutkimusaihe, kuinka monella palveluntarjoajalla onkaan haasteena palveluiden viidakoissa kohdistaa asiakkaat oikeaan palveluun ja kaipaisivat siihen sopivaa työkalua? Edistyneempänä versiona tästä tuotoksesta osaamisen salliessa voisi olla myös tiedoston sijaan sovellus puhelimeen, jota niin asiakkaat kuin palveluntarjoajat voisivat käyttää työssään ja löytää ajantasaiset aukiolot ja yhteystiedot nopeasti puhelimitse. Varsinkin tulevaisuuden sukupolvia ajatellen, joille todennäköisesti sähköinen tiedonhaku

ja asiointi sähköisesti on luontevampaa. Myös valtakunnallinen verkkosivupalvelu, joka olisi tarkoitettu vain helpottamaan eri palveluihin löytämistä olisi käytännöllinen. Tahot voisivat itse ilmoittaa palvelunsa ja tukea tarvitsevat voisivat yhdeltä sivulta etsiä tarpeisiinsa sopivaa kymmenien, ellei satojen linkkien, sivujen ja ohjeiden lukemisen sijaan.

Rajauksissa keskusteltiin sähköpostitse tilaajan kanssa useaan otteeseen ja he pohtivat joitain maksullisia palveluntarjoajia, joihin satunnaisesti ohjaavat asiakkaita, mutta työn laajuuden, työmäärän ja selkeyden takia painotin heille, etten voi ottaa mukaan muutamaa maksullista. Pääsimme yhteisymmärrykseen pitää työ maksuttomia palveluja tarjoavissa tekijöissä. Tilaaja toivoi erityisesti ikääntyneiden palveluita mainittavan. Myös Tampereen Settlementti tuotti keskustelua rajauksesta, sillä he lähtökohtaisesti tarjoavat paikallista/ Pirkanmaan alueen tukea, mutta tilaaja kuitenkin kertoi toivovansa järjestön mukaan, sillä he ohjaavat sinne usein alueen asiakkaita ja siellä tarjotaan sellaisia vertaistukiryhmiä, joita heillä ei esimerkiksi omassa tarjonnassaan muuten ole. Samaisen keskustelun yhteydessä pohdittiin myös hyvin erillisiä palveluntarjoajia, mutta jotka teemaan osittain sopivat ja saattavat olla hyödyllisiä kohderyhmiä. Tällaisia esimerkiksi olivat erilaiset juristineuvonnat, rikosuhripäivystys ja Seri-keskukset. Tällaiset erikoispalveluntarjoajat otettiin mukaan tuotoksen viimeiselle sivulle. Tyttöjen taloista löytyi yksittäisiä henkilökohtaisia yhteystietoja kymmenille ihmisille, jotka heillä työskentelevät, joten tästä tarkennettiin tilaajalta, minkä kaltaisia yhteystietoja he sinne toivovat. Sovittiin rajaukseksi seksuaaliterveyden- sekä -väkivallan osaamisen ammattilaisten yhteystiedot.

Palveluntarjoajia etsiessä tuotoksen ulkoasusta ja rakenteesta ei ollut vielä selvyttä ja oli hankala edelleen arvioida laajuutta. Tämä selkeytyi huomattavasti, kun tuotoksen hahmottelun työstäminen aloitettiin Powerpoint-ohjelmalla. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli ajatuksena 2–3 sivua, mutta olenaista tietoa oli saatava mahtumaan paljon arvioitua enemmän ja lopulliseen työhön tulikin seitsemän sivua. Tuotoksen rakentaminen tietokoneella oli välillä haastavaa, ja vähintäänkin ulkoasun osalta olisi ollut hyödyllistä olla vielä taidokkaampaa tietoteknillistä osaamista. Työtä tehdessä tuli useammassa

vaiheessa selkeäksi, että erilaisten tutkimusten, teorian, kehitystehtävien tmv. yhteydessä vaaditaan hyvää tietokoneen käytön osaamista ja on erityisen hyödyllistä oppia laadukasta tiedonhakua ja todella tärkeää pitää kirjaa jollain tavalla, mitä on tehnyt, milloin, sillä jälkepäin vaiheiden purkaminen ja pohdinta on huomattavasti helpompaa.

Ensimmäiseen tuotokseen versioon luotiin ensimmäiselle sivulle palvelukartta SmartArt-työkalua käyttäen. Työ otsikoitiin kysymyksellä ”Mistä sitä apua oikein saa?”. Ensimmäiseen laatikkoon kirjattiin kysymys ”Kenelle?”, seuraaviin laatikoihin tehtiin sukupuolirajaukset ”Miehille, naisille & kaikille” ja ”kaikille”-laatikostosta jakautui vielä kolme laatikostoa: ”nuorille 28 v., ikääntyneille” sekä kolmas, jossa olikin jo palveluntarjoajia listattuna, joilla ei ollut ikärajoitteita. Kun työ ensimmäisen kerran lähetettiin arvioitavaksi tilaajalle, totesivat he kuitenkin, että olisi heidän mielestään parempi, ettei työssä olisi sukupuoli-rajotteita merkitty niin selkeäksi. Tämä poistettiin kartasta ja jätettiin vain ikäraajaukset, joka johti hyvin pelkistettyyn karttaan. Olennaisemmaksi siis muodostuikin työn muut diat/sivut, joihin listattiin ensimmäisen sivun kartan palveluntarjoajat, heidän verkkosivuillaan ilmoittamansa yhteystiedot, kielitarjonnan sekä aukiolot. Värimaailmaksi työhön valikoitui vaaleansininen ja oranssi/keltainen, koska ne ovat määriteltävissä ilon ja toivon väreiksi. Pdf-version valmistuttua tilaaja vielä pyysi luomaan yksinkertaisen Word-listan tuotoksen tekstitiedoista saatavuuden helpottamiseksi heidän verkkosivuillaan. Listaa tehtiin yksinkertaisella Arial- fontilla eikä siihen muokattu värejä tai muuta ulkoasullista; vain selkeää tekstiä suoraan tuotoksesta.

Tuotoksen tietojen voidaan ajatella olevan luotettavia, koska ne on haettu suoraan palveluntarjoajien omilta verkkosivuiltaan. Luotettavuutta laskee tietojen päivittämisen vastuu niin palveluntarjoajien verkkosivuilla kuin tuotoksessa. Kuinka sitoutuneita ja ajantasaisia ovat verkossa olevat yhteystiedot ja tilaajan osalta, kenelle jää vastuu tietojen päivittämisestä vai päivittääkö niitä kukaan? Mahdolliset yhteystiedot ja aukioloajat voivat hyvin muuttua monellakin palveluntarjoajalla nopeastikin. Isomassa kaavassa ajateltuna työ on suunnattu isolle kohderyhmälle eikä ole suoranaisesti rajattu ketään apua tarvitsevaa pois. Luotettavuutta tukee työn läpinäkyvyys ja avoin kommunikaatio tilaajan

kanssa, sillä sähköpostitse kommunikointi tilaajan kanssa oli säännöllistä ja hyväksyntä tilaajalta odotettiin eri vaiheissa ennen työn jatkamista. Tuotoksen hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta tuki matkalla esille tullut tarve myös Suvanto ry:ltä vastaavan kaltaiselle työlle.

Aikataulu on pitänyt työn eri vaiheissa pääosin hyvin paikkaansa. Riskejä aikataulullisesti oli tekijän aikataulujen tasapainottelu työvuorojen muuttuvuuden takia, mutta suunnitellusta saatiin pidettyä kiinni. Pientä hitautta tuotti rajauksien tarkastelu ja pienien muokkauksien vaiheet esimerkiksi lauserakenteissa, sillä nämä vaativat odottamista sähköposteihin vastaamisen osalta vaikei muutos itsessään olisi ollut aikaa vievää.

12 ARVIOINTI

Tuotoksen saatua hyväksyntä, se hyväksytettiin myös ohjaavalla opettajalla. Tilaajan kanssa oli sovittuna, että työn valmistuttua he jakavat sitä työntekijöilleen ja pyrkivät saamaan 1–2 viikon sisällä jonkinlaista palautetta. Heille annettiin sähköpostitse esimerkkikysymyksiä pohdittavaksi, sillä varsinaiseen kyselylomakkeeseen ei ollut tässä vaiheessa resursseja. Jälkikäteen ajateltuna kyselylomake olisi voinut olla parempi työkalu arviointiin, mutta se olisi ollut olennaista ottaa jo suunnitteluvaiheessa mukaa ja varata sen toteuttamiselle ja tilaajan vastaamiseen paremmin aikaa. Sähköpostissa seuraavat suuntaa antavat kysymykset olivat:

- Ulkoasun selkeys?
- Realistisuus käytettävyydestä ja millaisissa tilanteissa?
- Miten parhaiten hyötyä työssä?
- Onko tarpeeksi laaja / suppea?
- Muuta kommentoitavaa?

Palaute pyydettiin sähköpostitse. Pienen yksikön, osittain vapaaehtoisilla toimivan yksikön, loma-ajan ja työn valmistumisaikataulun takia palautetta saatiin yhdeltä vakituiselta työntekijältä. Arvioinnissa työntekijä kertoi työn olevan todella kutsuva, selkeä ja kivan näköinen. Tuotoksen hän koki olevan erityisen hyödyllinen vapaaehtoisille työntekijöille, joiden työskentelyn epäsäännöllisyys vaikuttaa tukipaikkojen muistamiseen ulkoa, joten työkalulle on heillä käyttöä. Mainittiin myös, että tuotos helpottaa vakituisenkin henkilökunnan työskentelyä, sillä ettei heidän tarvitse ulkomuistista käyttää Googlen hakupalvelua sopivan tuen löytämiseksi. Palveluntarjoajien määrä koettiin laajuuden kanssa sopivaksi. Työntekijä uskoi tämän helpottavan asiakkaita ja myös muita ammattilaisia heidän jakaessaan tuotoksen saataville heidän verkkosivuilleen. Työ julkaistaan sähköisesti virallisen palautuksen jälkeen Suomen Delfins ry:n verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Tuotos opinnäytetyön liitteenä (Liite 1).

Opinnäytetyö projektimuotona kehitti opiskelijan ymmärrystä projektin rakenteelle uudella tavalla ja työn jälkeen on selkeämpi käsitys, millaisia asioita suunnitelmassa on tärkeä olla ja minkälainen merkitys pienilläkin seikoilla on. Aikataulut on haastavaa arvioida ja kokemuksen kautta oppien on todennäköisesti realistisempaa arvioida, millaisia aikajaksoja mikäkin työvaihe vaatii. Ehdottomasti kuitenkin hieman enemmän aikaa, kuin liian tiukat aikarajat eri työvaiheille. Ymmärrys tukea etsivien kokemuksesta johdannossa mainittuun tietoviidakkoon kasvoi, sillä tuotoksen teon aikana konkretisoitui hyvin kuinka paljon ja erilaisia, erilaisin palveluin, aukioloajoin, kielin ja eri kohderyhmin ja teemoin palveluita onkaan tarjolla. Näiden läpikäynti oli aikaa vievää ja haasteellista jo terveydenhuollon parissa toimineelle, joten traumaa läpikäyvän tai vaikeassa elämäntilanteessa olevan ihmisen voimavaroilla etsintä on ehdottomasti vaikeaa ja tähän tarvitsemme kehitystä tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset ohjeet. Haettu 18.01.2024 osoitteesta:

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.) (2006.) Seksuaalisuus. Duodecim.

Bildjuschkin, K. (2023.) Seksuaaliväkivaltatyön perusteet. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Punamusta.

Hakulinen, T. & Westerlund, S. (2020.) Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta. THL Blogi. Haettu 13.2.2024 osoitteesta <https://blogi.thl.fi/lapsuusajan-haitallisista-kokemuksista-kohti-toiveikasta-tulevaisuutta/>

Kallio, M. (2015.) Oon siellä jossain mun. Seksuaalisesta väkivallasta toipuminen. Väestöliitto.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013.) Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. (2022.) Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House.

Kähäri, N. (2017.) Silta sumusta valoon: Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö ja siitä selviytyminen. Art House.

Liukkonen, S. (2004.) Särö kaikkein syvimässä: Lapsuudessa seksuaalisesti hyväksikäytetyn aikuisen auttaminen. Suomen sairaanhoitajaliitto.

Matikka, J. & Hipp, T. (2023.) Traumainformoitu työote. PS-Kustannus.

Mielenterveysseurat. (2021.) Seksuaaliväkivaltaa kokeneen palvelukartta Turun seudulla. Haettu 29.2.24 osoitteesta https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2021/02/Seksuaalivakivaltaa_kokeneen_palvelukartta_turku.pdf

Mäntyneva, M. (2016.) Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari.

Rikosuhripäivystys. (2023.) Erilaisia seksuaalirikoksia 1.1.2023 alkaen. Haettu 13.02.24 osoitteesta <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/seksuaalirikos/erilaisia-seksuaalirikoksia/>

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. (2010.) Seksuaalisuus hoitotyössä. Edita.

Sanderson, C. (2002.) Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen hoito. UNIpress.

Santalahti, T. & Lehtonen, M. (2016.) Seksuaaliterapia. PS-kustannus.

Suomen Delfins. (n.d.) Suomen Delfins ry. Haettu 16.01.2024 osoitteesta <https://suomendelfins.fi/suomen-delfins-ry/>

THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023.) Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille. Haettu 23.01.24 osoitteesta [Seri-tukikeskus seksuaaliväkivallan uhreille - THL](#)

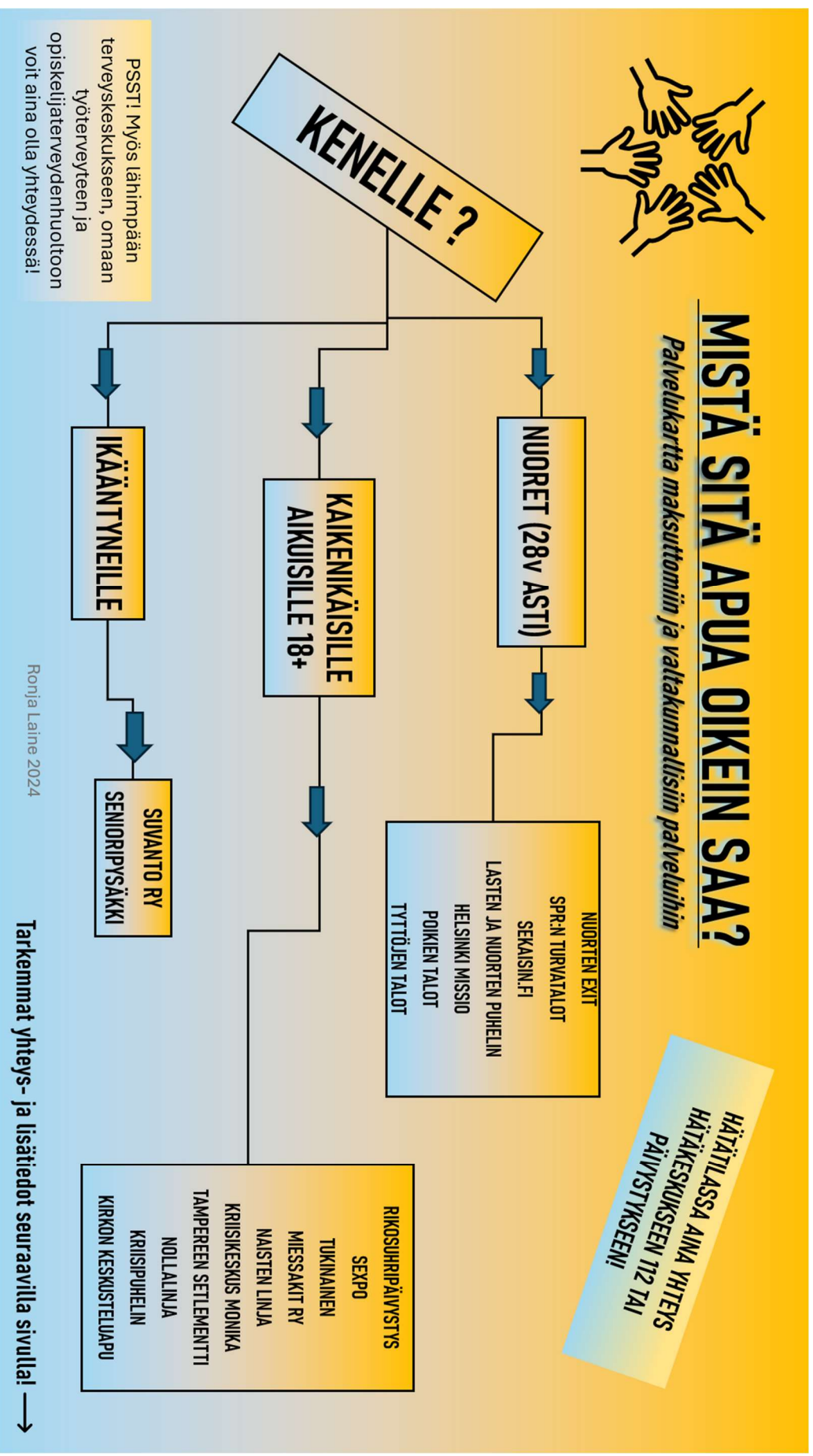
Tiitinen, A. (2022.) Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 16.02.24 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00941>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019.) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Haettu 21.02.2024 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023.) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Haettu 21.02.2024 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Ulkoministeriö. (n.d.) Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet (SRHR) Suomen kehityspolitiikassa. Haettu 15.2.24 osoitteesta <https://um.fi/seksuaali-ja-lisaantymisterveys-ja-oikeudet-srhr-suomen-kehityspolitiikassa>

Väisälä, L. (2022.) Seksuaalihäiriöt. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 29.02.24 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00496>



YHTEYS- JA LISÄTIEDOT

TUKINAINEN - RAISKAUSKRIISIKESKUS

Tukea ja neuvontaa seksuaaliväkivallan uhreille, läheisille ja ammattilaisille sukupuolesta riippumatta.

Kriisipäivystys puh **0800-97899**. Avoimna Ma-to klo 9-15, viikonloppuna, pyhinä sekä niiden aattoina klo 15-21. Ei perjantaisin. Torstaisin erityisesti ammattilaisien konsultoinnille.

Tarjolla vertaistukiryhmiä ja mahdollisuus vastaanottokäynteihin seuraavilla paikkakunnilla: Helsinki, Lappeenranta, Rovaniemi ja Jyväskylä.

Verkosta mahdollisuus 24/7 jättää yhteydenottolomake (vastausaika 1-2vko): <https://www.nettitudukinainen.fi/>

Lisätietoa osoitteesta <https://tukinainen.fi/>

NAISTEN LINJA

Tarjolla apua ja ohjausta puhelimitse, chatin ja vertaistukiryhmien avulla.

Tuki- ja neuvontapuhelin **0800 02400** ma-pe klo 16-20, englanniksi perjantaisin 16-20.

Chat avoimna tiistaisin ja torstaisin klo 16-20 osoitteessa <https://naistenlinja.fi/chat/>

Palvelut suljettuina pyhinä ja loma-aikoina, tarkemmat tiedot verkkosivuilta.

Vertaistukiryhmiä on verkossa ja kasvotusten Helsingissä. Lisätiedot osoitteesta <https://naistenlinja.fi/vertaistukiryhmat/>

KRIISIKESKUS MONIKA

Apua ja tukea väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille monikulttuurisille naisille.

Palvelukielet: arabia, dari, englanti, farsi, persia, ranska, suomi, valkovenäjä ja venäjä

Auttava puhelin: **0800 05058**, avoimna ma 9-19, ti-pe 9-16, myös ajanvaraus vastaanotolle

Vastaanotolle ilman ajanvarausa maanantaista perjantaihin (ma-pe) kello 9-17

Osoite on Herrmannin Rantatie 12 A, 4. kerros, 00580 Helsinki (Kalasatama)

Chat-palvelu ja lisätietoja osoitteessa <https://monikanaiset.fi/kriisikeskus-monika/>

ma 16-19: arabia, dari, englanti, persia, ranska, suomi
ti 15-17: englanti, dari, persia, suomi
ke 15-17: venäjä, suomi

Sähköpostin kautta asiointi kriisikeskus@monikanaiset.fi

KRIISIPUHELIN – MIELI.FI

Puhelinlinja kaikenlaiseseen apuun, tukeen ja ohjaukseen 24/7 p. **09 2525 0111**

Chat palvelu, joka avoimena keskiviikkoisin 15–19 & torstaisin 15–21 osoitteessa: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>

Ajanvarauksella keskustelupua etänä tai kasvotusten ympäri Suomen osoitteesta: <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskustelupua-kriisivastaanotoilla/>

Kriisipuhelimesta mahdollisuus keskustella myös ruotsiksi, englanniksi, ukrainaksi ja venäjäksi tietyinä kellonaikoina, joiden tiedot ja aukiot löydät tarkemmin osoitteesta: <https://mieli.fi/mieliny/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>

NOLLALINJA

Auttava puhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille (myös ammattilaisille ja viranomaisille).

24/7 jokaisena vuoden päivänä p. **0800 05005**

Palvelua suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tulkkaukspalvelun avulla ympäri vuorokauden seuraavilla kielillä: arabia, dari, espanja, farsi, somali, sorani, thai, venäjä.

Chat-palvelu avoimena arkisin 9–15 osoitteessa <https://nollalinja.fi/>

Väitälä – Väkivaltatyö TAMPEREEN SETTLEMENTTI

Tukea ja ohjausta väkivaltaa kohdanneille, läheisille, tekijöille ja ammattilaisille

Yhteydenotot p. **045 279 8090** - arkisin klo 9–15

Myös sähköpostilla valita-yksikko@settlementitampere.fi

Myös tukiryhmiä verkossa ja yksikössä Tampereella. Lisätietoa osoitteesta <https://www.seksuaalivakivalta.fi/palvelut/ryhmat/>

KIRKON KESKUSTELUAPU

Keskustelupua kasvotusten elämän solmukohdissa (myös kirkkoon kuulumattomille) ja mahdollisuus eritaisin tukiryhmiin.

Usein palvelua myös ruotsin ja englannin kielellä.

Paikkakunta- ja aluekohtaiset yhteyshiedot osoitteesta:

<https://evl.fi/apua-ja-tukea/hmissuhteet/kirkon-perheneuvonnan-yhteyshiedot/>

SEXP0.FI

Neuvontapuhelin seksuaalisuuteen liittyvissä teemoissa p. **+358 50 539 6544**

Huomi! Tarkista vaihtuva päivystysaika osoitteesta <https://sexp0.fi/neuvonta/>

MISSAKIT RY

Väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille miehille tukea, keskustelupua ja vertaistukiryhmiä.

Päivystyspuhelin p. **044 751 1340** on avoinna ma-ke klo 9-12. Muina aikoina voi jättää viestin vastaajaan yhteydenotoksi.

Sähköpostilla mahdollisuus ottaa yhteyttä vakivaltaa.kokoneetmiehet@miessakit.fi

Palvelua saatavilla myös ruotsiksi ja englanniksi.

Paikkakuntakohtaiset yhteyshiedot osoitteesta <https://www.miessakit.fi/yhteyshiedot/>

POIKIEN TALOT (28v. ASTI) – Tukea seksuaaliteemoissa sukupuolen moninaisuus huomioiden

Helsinki & Vantaa

Tyttöjen Talon sekä Poikien Talon yhteinen seksuaaliväkivaltatyön päivystyspuhelin, p. **050 3211 345**, avoinna torstaisin 11.30-12.30.

Seksuaaliterveys- ja väkivaltatyö Tommi P. Pesonen p. **040 779 9582**, tommi.p.pesonen@poikientalo.fi

Sekä Henrik Heiskanen p. **050 353 4177**, henrik.heiskanen@poikientalo.fi

Oulu

Seksuaaliväkivaltatyön ajanvarauksella.

Seksuaaliterveys- ja seksuaaliväkivaltatyö:

Joonas Koskela p. **050 598 8012**, joonas.koskela@vuolleoulu.fi

sekä Olli-Pekka Kallunki p. **044 726 1265**, olli-pekka.kallunki@vuolleoulu.fi

Turun ja Rovaniemen Poikien talot tulossa vuoden 2024 aikana!

Ronja Laine 2024



NUORILLE (28v. asti) SUUNNATUT PALVELUT

NUORTEN EXIT

Tietoa ja tukea seksuaalisuuden ja väkivallan teemoissa kasvotusten ajanvarauksella
Yhteydenotot sähköpostilla info@exity.fi tai Instagramissa @nuortenexit

SPRN NUORTEN TURVATALOT

Keskustelupua ajanvarauksella verkossa osoitteessa: <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/tukea-ja-toimintaa-verkossa/>

Mahdollisuus 24/7 tukeen ja apuun paikkakuntakohtaisesti soittamalla tai walk-in.

Nuorten turvatalot löytyvät Tampereelta, Turusta, Helsingistä, Vantaalta ja Espoosta. Yhteyshetimit osoitteesta <https://www.punainenristi.fi/voimme/nuortenturvatalot/yhteyshetimit/>

SEKASIN-CHAT

Chat- palvelu – osoitteessa <https://sekasin.fi/> - Avoimna arkipäivinä 9-24 sekä viikonloppuisin 15-24

LASTEN JA NUORTEN PUHELIN

Tukea ja neuvontaa kaikille alle 25-vuotiaalle

p. **116 111** – avoimna ma-pe 14-20 sekä viikonloppuisin 17-20

Ruotsin kielellä p. **0800 96 116** ma-ti klo 14-17 ja ke-to 14-20

Chat-palvelu joka päivä 17-20 osoitteessa (myös ajanvarauksella)
<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

HELSINKI MISSIO

Keskustelupua ajanvarauksella kasvotusten tai puhelimitse

Ajanvaraus osoitteessa <https://www.helsinki.missio.fi/harvitsetko-apua/nuorille/keskustelu-ja-kriisiapu/>

Ronja Laine 2024

IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATUT PALVELUT

SUVANTO RY

Ikääntyneille väkivaltaa tai sen uhkaa kohdanneille auttava puhelin
p. **0800-06776** – Avoimna maanantaisin 12-15 & keskiviikkoisin 10-13

Tukea mahdollisuus saada myös sähköpostitse suvanto@suvantory.fi sekä kasvotusten Helsingissä, Vantaa-Keravalla ja Keski-Uudellamaalla.

SENIORIPYSÄKKI

Keskustelupua ja tukiryhmiä ikääntyneille kriisitilanteissa ja seksuaalisuusteemoissa

Puhelimitse tai verkossa koko Suomen alueella ja paikanpäällä Helsingissä, Tampereella ja Turussa.

Palvelua myös ruotsin kielellä.

Helsinki

Yhteydenotto takaisinsoittopalvelulla p. **09 2312 0260** sekä sähköpostilla senioripysakki@helsinkimissio.fi

Tampere

Yhteydenotto ja ajanvaraus puhelimitse p. **040 632 7455** sekä sähköpostilla senioripysakki@tamperemissio.fi

Turku

Marika Siika puh. **040 5866055**, marika.siika@tukenasi.fi

Katja Tujunen puh. **040 5289 103**, katja.tujunen@tukenasi.fi

Päivi Rouvati puh. **040 837 8730**, paivi.rouvati@tukenasi.fi

Tyttöjen talot & tukea seksuaaliteemoissa (28-v. asti)

10–28–vuotaille seksuaaliväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille tytöille ja naisille, vanhemmille/äheisille ja ammattitaisille sukupuolen moninaisuus huomioiden.

Helsinki ja Espoo

Tyttöjen Talon sekä Poikien Talon yhteinen seksuaaliväkivaltatyön päivystyspuhelin, p. **050 3211 345**, avoimena torstaisin 11.30–12.30.

Muina aikoina vastaajaan voi jättää yhteydenotto pyynnön. Myös mahdollista sähköpostitse seksuaaliväkivaltatyö@loistoselementti.fi

Seksuaaliväkivallan ajanvarauksella Heidi Simola p. **0400 877442** tai heidi.simola@tyttojentalo.fi

Turku

Seksuaaliväkivallan keskiiviikkoinen 16–18. Ajanvarauksella tai ilman.

Minna p. **045 1289802**, myös WhatsAppin kautta tai minna.goman@mimmil.fi

Seksuaaliväkivallan kysymyksissä Turussa voi varata ajan myös Paulinalle **050 438 9883** myös WhatsAppin kautta tai paulinainaine@mimmil.fi.

Tampere

Keskustelupäivä ja neuvontaa paikannpäällä tai etänä kriisitilanteisiin ja seksuaalisuuteen/seksuaaliväkivaltaan liittyen.

Seksuaaliväkivaltatyö p. **050 489 8544** tai sähköpostilla sini-satu.kuunnikala@setlementtiampere.fi

Ohjaajat p. **050 566 8424**, **046 9200 474** ja **050 465 0882**

Kuopio

Seksuaaliväkivallan ohjaaja Johanna Luomala, p. **045 877 6400** - johanna.luomala@puujola.net
Seksuaaliväkivaltatyöntekijä Anna Korhonen, p. **050 359 0184** - anna.korhonen@puujola.net

Maahanmuuttajataustaisten kokema seksuaaliväkivalta Sanni Mäkinen, p. **050 368 8906**, sanni.makinen@puujola.net

Oulu

Seksuaaliväkivallan ohjaaja Pauliina Manangou, p. **0400 263 844**, pauliina.manangou@vuolleoulu.fi
Seksuaaliväkivaltatyöntekijä Henna Kallio, p. **044 476 5201**, henna.kallio@vuolleoulu.fi

Rovaniemi

Seksuaaliväkivallan ohjaaja Riikka Matatala, p. **040 4848189**
riikkamatatala@nelok.fi

Jyväskylä

Yhteydenotot ohjaajiin: Elna Ahtikari, elina.ahतिकari@jyvvala.fi, p. **050 476 5304**
Maiju "Maikki" Wiik, majju.wiik@jyvvala.fi, p. **050 476 5424**

Pori

Yhteydenotot ohjaajiin:
Susanna Poysti, Porin Tyttöjen Talo, **044 248 2613**, susanna@setlementtipori.fi
Erika Westertlund, Porin Tyttöjen Talo, **044 981 3616**, erika@setlementtipori.fi tai tyttojentalo@setlementtipori.fi

Ronja Laine 2024



MUITA TÄRKEITÄ PALVELUITA

SATEENKAARI-IHMISET

Sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöille suunnattua tukea

Puhelinpalvelu ja ajanvaraus erillisiiin tukikeskusteluihin (etänä tai kasvotusten Helsingissä) Jenni Emma Haiko p. **050 444 4446** - avoimna tiistaisin 10-12

Päivystyschat torstaisin klo 15-16 osoitteessa <https://www.hyvaksyymys.fi/paivystyschatit/sateenkaarereaktivuhteet/>

Myös vertaisituki- ja ryhmätoimintaa.

NAISTEN VÄKIVALLTA

Naisille ja itsensä naiseksi identifioiville, jotka ovat huolissaan omasta aggressiivisuudestaan, ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa

Chat-palvelu vaihtelevin aukioloin osoitteesta <https://naisenvakivalta.fi/tukit/>

Yksitystapaamisia etänä tai paikan päällä ajanvarauksella chatin tai sähköpostin kautta tuki@maria-akatemia.fi (yli 28-vuotiaat) tai keijunvarjo@maria-akatemia.fi (15-28-vuotiaat).

SERI-KESKUKSET

Alle kuukauden sisällä tapahtuneisiin seksuaaliväkivaltatilanteisiin apua, ohjausta ja maksuttomia tutkimuksia.

Paikkakuntakohtaiset linkit ja lisätiedot keskuksiin: <https://hlf.fi/aiheet/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakivaltaan-uhreille>

SERI-E

Tukipalvelu henkilöille, joiden seksuaalinen tai romanttinen kiinnostus kohdistuu lapsiin.

Puhelinpäivystys vaihtelevin aukioloin, lisätiedot osoitteessa <https://serie.fi/hae-apua/>

RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAISEN JURISTIPÄIVYSTYS

Juristipäivystys p. **0800-97895** ma-to 11-16 (seksuaalirikosasioiden neuvonta, myös ammattilaisille)

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

Perheeseen, eroihin ja lapsiin liittyviin solmukohtiin tukea. Yhteys chat-palvelun kautta osoitteessa <https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/>

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS

Rikoksen uhreille neuvontaa ja ohjausta p. **116 006**

Suomeksi ma-to klo 9-18 & pe 9-16

Ruotsiksi ma-pe 12-14

Myös chat palvelu samoilla aukioloilla osoitteessa <https://www.riku.fi/>

Juristin palveluneuvonta p. **0800 161 177**, avoimna arkisin ma-to 17-19

Ronja Laine 2024

