



Henkinen väkivalta parisuh- teessa

Tietoisuuden lisääminen sosiaalisen median avulla

Aino Anttila

Ninni Halmetoja

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2024

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

ANTTILA, AINO & HALMETOJA, NINNI:
Henkinen väkivalta parisuhteessa
Tietoisuuden lisääminen sosiaalisen median avulla

Opinnäytetyö 45 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Elokuu 2024

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta henkisestä väkivallasta parisuhteessa. Teoriaosuudessa selvitettiin erilaisten lähteiden avulla, mitä on henkinen väkivalta parisuhteessa ja miten sitä voi havaita. Tarkoituksena oli jakaa tietoa aiheesta sosiaalisen median kanavissa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Sisältöä henkisestä väkivallasta parisuhteessa tuotettiin TikTokiin ja Instagramiin kuva- ja lyhytvideomateriaalina. Sosiaalisessa mediassa julkaistiin seitsemän varsinaista tuotosta sekä aloitus- ja lopetuspäivitykset. Jokaisessa julkaisuissa oli oma teemansa aiheen piiristä.

Julkaisut toteutettiin sisällöllisen, aikataulullisen ja teknisen (ääni, kuva) suunnitelman mukaisesti. Sisällöt keräsivät katsojia. Tietoa saatiin levitettyä. Julkaisuihin tulleista kommentteista käy ilmi, että aihe on tärkeä ja koskettaa monia. Tulevaisuudessa sisällöt ovat edelleen kaikkien näkyvillä, ja niitä voidaan käyttää materiaaleina sosiaalisen median hyödyntämisestä opinnäytetyössä tai työelämässä.

Asiasanat: henkinen väkivalta, parisuhde, parisuhdeväkivalta, sosiaalinen media

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services

ANTTILA, AINO & HALMETOJA, NINNI:
Psychological Violence in Intimate Relationships
Sharing information using social media

Bachelor's thesis 45 pages, appendices 2 pages
August 2024

The objective of the thesis was to increase awareness of psychological violence in intimate relationships. The purpose was to share information on the subject on social media channels.

This thesis was a functional thesis. The theory part focused on psychological violence in romantic relationships and how to detect it. The knowledge was acquired from different sources, based on research and experience specialists. The functional part was completed by posting photos and short-form videos in TikTok and Instagram. Each upload dealt with one theme from psychological violence in intimate relationships.

The publishings were made in accordance with the content, schedule and technical (sound, image) plan. The contents gathered viewers. Information was spread. The comments on the posts tell that the theme is important and touches many people. In the future, the contents will still be visible to everyone, and they can be used as models for utilizing social media in theses or in worklife.

Key words: psychological violence, romantic relationship, intimate partner violence, social media

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	HENKINEN VÄKIVALTA JA SEN SEURAUKSET	7
3	HENKISEN VÄKIVALLAN ILMENEMINEN PARISUHTEESSA	11
	3.1 Varoitusmerkit ja riskitekijät.....	11
	3.2 Henkisen väkivallan muodot ja väkivallan kierre	12
4	PARISUHDEVÄKIVALTA JA RIKOSLAKI	16
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	18
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
	6.1 Ideointi ja suunnittelu	20
	6.2 Sosiaalisen median julkaisujen toteutus.....	23
	6.3 Arviointi	34
7	POHDINTA	37
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	44
	Liite 1. KUVIO Väkivallan kierre (Vaasan ensi- ja turvakoti n.d.)	44
	Liite 2. KUVIO HV-logo	45

1 JOHDANTO

Riidat ovat osa monen parisuhteen arkea. Useimmissa suhteissa ne myös pystytään selvittämään, eikä niistä tule pysyvää ongelmaa. Jatkuva riitely ja negatiivisuus voi kuitenkin viitata ongelmiin. Henkinen väkivalta usein sekoitetaan riiteltyyn, koska niissä on samoja piirteitä. Yksi selkeimmistä eroista niiden välillä on pelko. Kun väkivallan kohde ei enää uskalla ilmaista riitatilanteessa mielipidettään, on kyseessä henkinen väkivalta. (Henkinen väkivalta n.d.) Riitely käsitteenä vois siis peittää alleen henkisen väkivallan.

Turvallisuus ja hyvinvointi Suomessa keräsi 25 000 Suomessa vakinaisesti asuvan henkilön kokemuksia ja havaintoja väkivallasta ja häirinnästä. Tähän perustuu Sukupuolistunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa –tutkimus, joka tarkasteli mm. henkistä väkivaltaa parisuhteessa. Tutkimuksessa selvisi, että 49,7 prosenttia naisista ja 41,4 prosenttia miehistä oli kokenut elämänsä aikana kumppanin tekemää henkistä väkivaltaa. (Attila ym. 2021, 20)

Terveystieteiden tutkimuskeskus on selvittänyt henkisen väkivallan yleisyyttä parisuhteessa viimeisen 12kk ajalta. Tutkimus toteutettiin vuosina 2022–2023. Tulosten mukaan yhteensä 5,3 prosenttia naisista ja 3,4 prosenttia miehistä oli kokenut parisuhteessaan vähintään kerran henkistä väkivaltaa kuluneen vuoden aikana. Tutkimuksen johtopäätöksiensä mukaan henkinen väkivalta on yleistä ja sen tunnistamiseen sekä kokemuksista kysymiseen tulisi systemaattisesti kiinnittää huomiota. Tätä tulisi tehdä huolimatta henkilön taustasta sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa. (Hietamäki ym. 2023.) Tutkimustuloksia tarkastellessa tulee kuitenkin muistaa olla kriittinen. Monet eivät välttämättä tunnista henkistä väkivaltaa tai ole valmiita myöntämään, että sitä olisi kohdistettu heihin.

Parisuhteissa esiintyvistä henkisestä väkivallasta puhutaan opinnäytetyön tekijöiden kokemuksen mukaan liian vähän. Vaikka henkinen väkivalta on aina läsnä myös fyysisesti väkivaltaisissa suhteissa, jää se silti aiheesta puhuttaessa vähälle huomiolle, jos sitä alun perin edes tiedostetaan (SafeLives 2019, 26). Mielenkiintomme aiheita kohtaan on herännyt opintojemme aikana. Tässä opinnäytetyössä käsitämme parisuhteeksi kahdenvälisen suhteen. Parisuhdeväkivalta

on aiheena hyvin laaja, joten rajasimme työtämme koskemaan henkistä väkivaltaa. Tämä siksi, että se jää mielestämme usein vähemmälle huomiolle, eikä sitä koeta yhtä vahingollisena kuin fyysistä väkivaltaa. Keskitymme nimenomaan tietoisuuden lisäämiseen aiheesta, sillä aiheen ympärillä on edelleen paljon stigmaa.

Valitsimme opinnäytetyömme muodoksi toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu johdannosta, tietoperustasta, empiirisestä osasta ja pohdinnasta, sekä lähteistä ja liitteistä. Empiirisessä osassa esitellään kolme asiaa. Ensimmäisenä kuvataan lähtötilanne ja esitellään suunnitelma. Seuraavaksi kuvataan varsinaista tekemistä. Viimeiseksi esitellään lopullinen tuotos. (Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle 2022, 2–4.)

2 HENKINEN VÄKIVALTA JA SEN SEURAUKSET

Väkivaltaa on moninaista ja henkinen väkivalta on osa sitä. Henkinen väkivalta vaikuttaa kokijaan pääosin henkisellä tasolla. Sen muotoja voivat olla esimerkiksi kaltoinkohtelu tai alistaminen. Pelko on yksi henkisen väkivallan keskeisimmistä elementeistä ja onkin kokijoiden mielestä perheväkivallassa pahinta. (Tunnista väkivalta n.d.) Henkinen väkivalta saadaan usein kuulostamaan fyysistä kevyemmältä. Fyysinen väkivalta on toisen ihmisarvon loukkaamista, mutta tähän keskittymällä huomio henkisestä väkivallasta voi siirtyä sivuun. (Metso 2018, 19.) Fyysiseen väkivaltaan sisältyy aina henkinen puoli, väkivallan uhka on henkistä väkivaltaa (Tunnista väkivalta n.d.). Tätä ei kuitenkaan aina tiedosteta, sillä kaikki fyysistä väkivaltaa kokeneet eivät koe kohdanneensa henkistä väkivaltaa (Attila ym. 2021, 16). Fyysisessä väkivallassa teko kestää kerrallaan tietyn ajan, kun taas henkinen väkivalta on jatkuvasti läsnä. Jatkovaa fyysistä väkivaltaa ei voi olla ilman henkistä. (Metso 2018, 19.) Henkisen väkivallan erona fyysiseen on, etteivät sen jäljet välttämättä näy ulkoisesti ja vaikutukset huomataan vasta hiljalleen (Nurmo 2023, 115). Väkivallan kokijat kertovat henkisen väkivallan olevan ”pahin” väkivallan muoto. Jotkut sosiaalialan ammattiharjoittajat uskovat, että muut ammattilaiset eivät tunnista henkisen väkivallan vakavuutta. Väkivaltaan liittyviä riskejä ei pidetä suurina ilman fyysistä väkivaltaa. (SafeLives 2019, 72.)

Henkinen (myös psyykinen tai psykologinen) väkivalta on väkivallan muoto, jossa usein käytetään sanoja sekä sellaisia fyysisiä keinoja, jotka eivät kohdistu kokijaan fyysisesti. Henkisen väkivallan tarkoituksena on manipuloida, satuttaa, heikentää tai pelotella kokijaa henkisesti ja emotionaalisesti. Tarkoituksena on myös vääristää, hämmentää tai vaikuttaa itsetuntoon ja hyvinvointiin sekä henkilön ajatuksiin ja toimiin jokapäiväisessä elämässä. (SafeLives 2019, 22.) On hyvä kuitenkin muistaa, ettei kaikki riitely, väittely tai nahistelu ole väkivaltaa. Tasapainoisessa parisuhteessa riitatilanteiden ei kuulu pelottaa tai aiheuttaa turvattomuutta. Myös riidellessä ovat arvostus, kunnioitus ja kuulluksi tuleminen oleellisia. (Nurmo 2023, 114.)

Väkivallalle ominaista on sen paheneminen, näin myös henkisen väkivallan kohdalla. Kokija ei välttämättä huomaa henkisen väkivallan pahenemista, koska on

alkanut pitämään tilannetta normaalina ja elämään kuuluvana asiana. (Tunnista väkivalta n.d.) ”Väkivalta on aina tekijän oma valinta, eikä väkivallan kokija ole vastuussa toisen tekemästä väkivallasta” (Henkinen väkivalta 2024).

Ihminen on psykofyysinen eli henkisruumiillinen kokonaisuus, joten väkivaltaisessa suhteessa ja pitkään sen jälkeen, jopa loppuelämän voi kärsiä erilaisista fyysisistä seurauksista. Metso kertoo kirjassaan esimerkiksi vapinasta, josta hän on kärsinyt myös suhteen jälkeen. Vapinaa on vaikea hallita, keho reagoi ”kuin horkassa”. Ahdistus saattaa yltyä niin pahaksi, että se aiheuttaa oksennusreaktion. Kirjailija kertoo sairastuneensa kipusairauteen väkivaltaisen suhteen aikana. (Metso 2018, 107–109.) Muita somaattisia oireita voi olla esimerkiksi päänsärky ja vatsakivut (Väkivaltaa ei pidä sietää n.d.). Nämä oireet voivat johtua väkivaltaa seuranneesta traumatisoitumisesta. Traumatisoituminen ei jää vain siihen hetkeen, kun se tapahtuu, vaan se vaikuttaa nykyhetkeen ja arkipäiväiseen elämään. Traumatisoituminen voi näkyä nukkumisen, syömisen ja tunnesäätelyn haasteina, sekä päihteiden väärinkäyttönä. Traumamat voivat johtaa myös itsetuhoisuuteen sekä identiteettiin ja ihmissuhteisiin liittyviin haasteisiin. (Linner Matikka 2023, 16.) Henkinen väkivalta voi siis johtaa monenlaisiin seurauksiin, joita ei ole usein helppo tunnistaa.

Henkinen väkivalta voi johtaa myös niin sanottuihin kognitiivisiin seurauksiin. Näihin kuuluvat muistiongelmät, epätodellisuuden tunne, vaikeus hahmottaa aikaa, keskittymisen ja päätöksenteon haasteet ja omien rajojen tunnistamisen haasteet. Kokijoiden perusluottamus ja omanarvon tunto saattavat laskea, jopa hyvinkin radikaalisti, niin että hän voi alkaa pitää itseään arvottomana. Tämä voi johtaa esimerkiksi itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Lisäksi kokija voi kokea vaikeita psyykkisiä ja emotionaalisia vaikutuksia. Näitä ovat ahdistus, pelko, häpeä, syyllisyys ja masennus. (Nurmo 2023, 123–125.) Parisuhdeväkivallalla on vaikutusta myös erillisyyden ja yksinäisyyden kokemuksiin kehittymiseen (Linner Matikka 2023, 62). Pitkittynyt väkivalta voi johtaa traumaperäisen stressihäiriön kehittymiseen. Moni kärsii myös paniikkikohtauksista tai päihteiden ongelmakäytöstä. Nämä voivat vaikuttaa kokijan normaaliin elämään ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kokijat ovat usein sosiaalisesti eristäytyneitä, koska tekijät ovat kontrolloivia heitä kohtaan. Suhteen aikainen valvonta hajottaa suhteita ulkopuolisiin tukiverkostoihin, tehden kokijasta entistä riippuvaisemman väkivallan tekijästä.

Tämä myös osaltaan hankaloittaa avun ja tuen saamista. (Nurmo 2023, 123–125.)

Masennus ja posttraumaattinen stressihäiriö ovat parisuhdeväkivallan yleisimmät mielenterveyden seuraamukset. Parisuhdeväkivallasta johtuvan masennuksen ja posttraumaattisen stressihäiriön riski voi olla jopa suurempi kuin lapsuuden seksuaalisen väkivallan aiheuttama riski. Krooninen masennus voi pahentua parisuhdeväkivallan seurauksena, mutta väkivalta voi myös laukaista masennuksen. Teollisuusmaissa myös päihdeongelmat ovat yksi merkittävä parisuhdeväkivallan seuraus. Päihdeongelmien oletetaan johtuvan nimenomaisesti posttraumaattisesta stressihäiriöstä. (Campbell, J. 2002.) Posttraumaattinen stressihäiriö on erityisen voimakkaan stressitapahtuman jälkeen kehittyvä psyykkinen oireyhtymä. Häiriö syntyy stressitraumasta, joka määrittellään epätavallisen voimakkaaksi tapahtumaksi, joka toisi melkein kenelle tahansa huomattavaa kärsimystä. Esimerkiksi hengenmenon tai fyysisen koskemattomuuden menettämisen uhka, lapsiin tai muihin läheisiin kohdistuva uhka sekä kodin tuhoutumisen uhka. (Pon-teva & Juntunen n.d.) Masennuksella taas tarkoitetaan yleistä mielenterveyden häiriötä, jossa ihmisen tavanomainen mieliala on huonontunut kokonaisvaltaisesti. Masennus voi johtua monenlaisista biologisista, psykologisista ja/tai sosi-aalisista tekijöistä. Keskeisimpiä oireita ovat masentunut mieliala ja vähentynyt mielenkiinnon tai mielihyvän kokeminen. (Rovasalo 2022.)

Väkivaltaisessa suhteessa on yleistä, että kokija suojautuu valehtelemalla itsel-leen. Kaiken tapahtuneen ymmärtämiseen voi mennä kuukausia, jopa vuosia suhteesta lähtemisen jälkeen. Tehty henkinen väkivalta vaikuttaa pitkään suh-teesta lähdön jälkeen, jonka takia olisi suositeltavaa katkaista välit tekijään koko-naan. Useimmissa tapauksissa tekijä yrittää manipuloida kokijaa takaisin kerta toisensa jälkeen, eikä irtaantuminen onnistu ilman todellista rajanvetoa. Kun irti lopulta pääsee, realisoituu kokijalle, ettei hän ole enää sama ihminen eikä väki-vallan jälkeen tule koskaan täysin ennalleen. Kokija voi esimerkiksi nähdä pai-najaisia vielä yli 10 vuotta eron jälkeen. (Metso 2018, 165–168, 171–172.)

Yksi henkisen väkivallan seurauksista on häpeän syntyminen, tämä usein estää kokijaa kertomasta siitä ulospäin (Pietiläinen, Keski-Petäjä, Lipasti & Attila 2022, 18, 20). Tämä voi johtaa myös läheisten välttelyyn, totuuden paljastumisen

pelossa. Ylipäätään “likapyykit pestään kotona” -ajattelu voi olla merkki siitä, että kotona ei ole kaikki hyvin. Kokija saattaa tällä perustella itselleen sitä, ettei kerro tilanteesta kenellekään, vaikka kuulumisia kyseltäisiinkin. (Metso 2018, 190.) Häpeä voi edesauttaa väkivaltaisessa suhteessa pysymistä. Kokijan häpeää vain vahvistaa, jos tekijä ei näytä tuntevan teoistaan häpeää ollenkaan. Kokija voi kokea olevansa niin mitätön, ettei hänen huonoa kohteluaan tarvitse hävetä. (Metso 2018, 41.)

3 HENKISEN VÄKIVALLAN ILMENEMINEN PARISUHTEESSA

3.1 Varoitusmerkit ja riskitekijät

Väkivaltaisuutta voi olla helpompaa ennustaa, jos on entuudestaan tietoinen varoitusmerkeistä. Usein nämä kuitenkin tunnistetaan vasta, kun suhteeseen on ehditty jo sitoutumaan. Nopeatempoinen ja tunteikas alku, jossa pyritään heti sitoutumaan vakavasti, on tyyppillistä. Aikainen muutto yhteen usein mahdollistaa suurinta osaa väkivaltaisesta toiminnasta. Alkuvaiheeseen usein liittyy myös nopeaa rakkauden tunnustamista ja korostamista, kuinka toinen on se ainut oikea. (Metso 2018, 189–190.)

Parisuhteissa mustasukkaisuus on yleistä, mutta väkivaltaisessa suhteessa se on usein intensiivisempää, kumppani on vaativa ja omistushaluinen. Suhteen edetessä puoliso tuntee olevansa tilivelvollinen toiselle menemisistään ja kenen kanssa viestittelee, mutta vaikka kokija kertoisikin totuuden ei tekijä useinkaan usko. Ulkopuolisten ihmisten seurassa tekijä käyttäytyy aivan normaalisti, ja he usein pitävätkin häntä karismaattisena tai ”täydellisenä”. Tekijä näyttäytyy heille hyvin erilaisena kuin kokijalle. Hän voi muiden seurassa vähätellä kumppaniaan, mutta peittää sen ”huumorilla”. Kotona taas tekijä voi suuttua pienimmästäkin ärsykkeestä, joten kokijan täytyy olla hänen ympärillään jatkuvasti varovainen (Metso 2018, 190–191.) Tällaista erittäin varovaista käyttäytymistä henkilön lähellä kutsutaan ”kävelyksi munankuorilla” (SafeLives 2019, 4). Kokija koittaa kaikin voimin ennustaa tekijän mielenliikkeitä, estääkseen mahdollisen räjähdysten. Samalla itsestä huolehtiminen jää toissijaiseksi, kun keskittyminen on koko ajan tekijän mielenliikkeissä. (Metso 2018, 191)

Suureessa osassa parisuhteita seksi on keskeistä. Väkivaltaisessa suhteessa sitä voidaan kuitenkin käyttää väkivallan välineenä. Tekijä voi odottaa kokijan harrastavan seksiä, vaikka kokija ei haluaisi. Tekijä voi yrittää manipuloida kokijaa aktiin väittämällä, ettei kokija rakasta häntä, jos tämä ei suostu. Seksuaalista pakottamista on monen tasoista, sellaisista seksuaalisista tilanteista, joissa kokija suostuu ”pitääkseen rauhan maassa”, suoranaiseen raiskaukseen. (SafeLives

2019, 32, 34.) Tämän vuoksi tekijän negatiivista reaktiota seksistä kieltäytymiseen voidaan pitää varoitusmerkinä.

Myös kumppanin menneisyydellä voi olla vaikutusta siihen tuleeko suhteessa olemaan väkivaltaa. Koettu ja nähty lähisuhdeväkivalta lapsuudessa vaikuttaa pitkälle elämään. Aikuisuudessa se näkyy muita suurempana riskinä joutua väkivallan tekijäksi tai kokijaksi. Tällöin puhutaan väkivallan ylisukupolvisuudesta. (Turun ensi ja turvakoti 2021.) Myös mielenterveyden häiriöt voivat olla väkivallan riskiä lisäävä tekijä. Esimerkkejä näistä ovat persoonallisuushäiriöt, epäsosiaalinen tai epävaka persoonallisuushäiriö tai traumaperäinen stressihäiriö. Vain lääkäri voi tehdä diagnoosin, mutta manipulointi, valehtelu ja impulsiivinen käyttäytyminen voivat olla merkkejä epäsosiaalisesta persoonallisuus häiriöstä. (Nurmo 2023, 119–120.)

Väkivallan riskiä voi lisätä huomattavasti tilanteet, joissa käytetään päihteitä. Eriytyisen vakavia seuraukset ovat silloin, jos tekijä tai molemmat osapuolet ovat päihtyneitä. Alkoholin suuri käyttömäärä lisää riskiä väkivallalle, sen vaikutukset näkyvät myös väkivallan toistuvuutena, vakavuutena ja vakavoituneina seurauksina. (Nurmo 2023, 120.) Väkivaltaa lisäävinä tekijöinä voivat olla myös suuret elämänmuutokset, kuten raskaaksi tuleminen tai erotilanne. Kumppani voi tuntea mustasukkaisuutta tai hylätyksi tulemista. Erotilanteessa tuleva hallinnan menetyks ja kullisien murtuminen voi johtaa väkivaltaan. Myös sikiön ja myöhemmin lapsen vaatima aika ja vaiva voi kiristää tilannetta. (Nurmo 2023, 123.)

3.2 Henkisen väkivallan muodot ja väkivallan kierre

Henkistä väkivaltaa voidaan toteuttaa parisuhteissa monella eri tavalla. Pakottavassa kontrollissa tekijän pyrkimyksenä on usein saada kokija taipumaan määräysvaltansa alle, käyttäen toistuvia ja painostavia henkisen väkivallan tekoja. Kontrollin alaisella kokijalla ei useinkaan ole resursseja poistua suhteesta. Tekijällä on todella paljon valtaa yli kokijan, esimerkiksi hallitsemalla hänen rahatilannettaan. (Henkinen väkivalta n.d.) Tätä kutsutaan taloudelliseksi väkivallaksi. Taloudellinen väkivalta määritellään tilanteeksi, jossa tekijä kontrolloi, riistää tai

tuhoaa toisen taloudellisia resursseja hyötyäkseen itse taloudellisesti tai heikentääkseen kokijan taloudellista itsenäisyyttä. Näin hänellä on myös muuta valtaa kokijaan, henkisen (ja mahdollisen fyysisen) lisäksi. Myös työssä käymisen rajoittaminen on taloudellista väkivaltaa. Taloudellista väkivaltaa voi tapahtua myös eron jälkeen. (Mitä on taloudellinen väkivalta? n.d.)

Gaslighting, josta näkee joskus käytettävän käännöstä kaasuvalotus, on yksi henkisen väkivallan muoto, jossa tietoa vääristellään tai sekoitetaan ja tarkoituksellisesti jätetään pois tekijän suosimiseksi. Väärää tietoa esitetään, jotta saataisiin kokija epäilemään omaa muistiaan, havaintokykyään ja mielenterveyttään. (SafeLives 2019, 4.) Tekijä voi myös piilottaa kokijan esineitä tai muuttaa asioita, joita kokija on jo saanut valmiiksi. Kokijan noudattaessa aiemmin tehtyjä yhteisiä suunnitelmia, voi tekijä ilmoittaa, ettei mitään tällaista ole sovittu. (SafeLives 2019, 69.) Gaslighting on hyvin hienovaraista, jonka takia kokija ei useinkaan huomaa sitä. Tekijä usein käyttää tästä noussutta epävarmuutta vain vahvistamaan hänen valtaansa kokijaan. (Kontrollointi parisuhteessa n.d.)

Uhkailu on yleistä henkisessä väkivallassa (SafeLives 2019, 5–6). Väkivallalla uhkailu on yksi alistamisen ja vallankäytön väline henkisesti väkivaltaisessa suhteessa. Puhumisen yhteydessä tavaroiden rikkominen, uhkaava eleily, aseiden pitely tai kokijan läheisten vahingoittamisella uhkailu, ovat esimerkkejä tästä. (Henkinen väkivalta n.d.) Tekijä voi uhata vahingoittaa kokijaa, mahdollisia lapsia tai itseään (SafeLives 2019, 5–6, 37). Vaikka tekijä ei tilanteissa koskisi kokijaan, voi uhkailu aiheuttaa kokijassa ahdistusta ja pelkoa (Henkinen väkivalta n.d.). Vaikka uhkaukset eivät koskaan toteutuisi, on se silti kuormittavaa. Kokija voi kyseenalaistaa onko väkivalta ”tarpeeksi paha”, kun uhkaukset eivät ole toteutuneet. Uhkaukset voivat olla konkreettisia näyttöjä siitä, mitä tekijä voi kokijalle tehdä, kuten oven tai seinän lyöminen. Tekijä voi myös vain yrittää herättää kokijassa pelkoa, esimerkiksi ottamalla lapsen sylistä, ajamalla vaarallisesti tai asettamalla käytetyn lyömävälineen esille. (SafeLives 2019, 20, 37.) Myös eristäminen on tyypillistä henkisessä väkivallassa. Eristämisessä on kyse tekijän kontrolloinnista kokijan tekemisiin, ajankäyttöön ja yhteydenpitoon muihin ihmisiin, pyrkimyksenä tuhota kokijan läheiset ihmissuhteet. Eristämällä kokijan muista ihmissuhteista, tekijä kasvattaa omaa asemaansa ja valtaa kokijan elämässä. (Henkinen väkivalta n.d.)

Parisuhteessa mykkäkoulu on hyvin manipuloiva ja emotionaalisesti/psykkisesti väkivaltainen tekniikka, jossa tekijä katkaisee kommunikaation kokijaan pidemmäksi ajaksi kuin on tarpeen rauhoittua riidan jälkeen. Mykkäkoulu voi olla pituudeltaan päiviä tai viikkoja (tai jopa pidempään). Tekijä käyttää mykkäkoulua kommunikoidakseen tyytymättömyyttään, paheksuntaa ja halveksuntaa kokijaa kohtaan. Tänä aikana kokijasta tulee niin hermostunut, että hän joutuu kävelemään munankuorilla ja tekee suunnilleen mitä tahansa, jopa antaa anteeksi tekijälle syyn riitaan, joka johti mykkäkouluun. (SafeLives 2019, 4.)

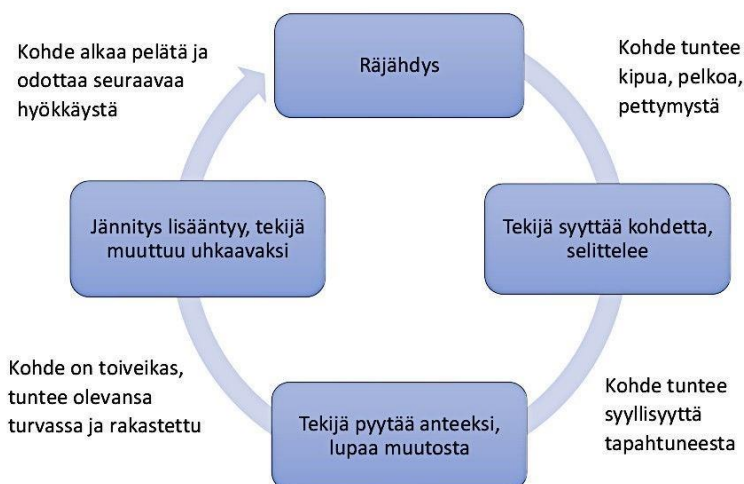
Lisäksi henkisen väkivallan keinoiksi luetellaan myös erilaiset itsetuntoa alentavat emotionaaliset keinot. Näihin kuuluvat mm. haukkuminen, syyttely, vähättely, arvostelu ja nöyryytys. Tekijä voi myös käyttää loukkauksia avoimesti kääntämällä ne vitsiksi. (SafeLives 2019, 59, 69.) Kun henkinen väkivalta peitetään huumorilla, voi tekijä uskotella kokijan ymmärtäneen asian väärin (Nurmo 2023, 114). Näin tekijä voi nöyryyttää kokijaa seurassakin vaikuttamatta kuitenkaan julmalta tai väkivaltaiselta (SafeLives 2019, 69).

Yksi yleisimmistä peittelytaktiikoista, jonka kokijat mainitsevat, on vastuun siirtäminen. Tekijä ei ota vastuuta tekemisistään, vaan siirtää kaiken syyn kokijalle. Tämä aiheuttaa kokijassa syyllisyyttä, jonka takia hän yrittää kaikin keinoin miellyttää tekijää. Tekijä näyttelee uhria viedäkseen huomion pois väkivallasta ja syyttää kokijaa hänen ongelmistaan. (SafeLives 2019, 68) Tästä syystä kokija voi alkaa epäilemään kokemansa väkivallan todellisuutta.

“Silloin en ymmärtänyt, että hyvät asiat ja hyvittely olivat osa väkivallan kaavaa, eivät todiste siitä, että mies ei olekaan väkivaltainen (Metso 2018, 39).” Eräs kouttavimpia asioita väkivaltaisessa suhteessa on väkivallan kierre. Prosessi alkaa jo suhteen alussa, ensin kokija koututetaan “kuherruskuukaudella”. Pikkuhiljaa uhkaavat tekijät, kuten huuto tai halveksunta lisääntyvät. Tämä johtaa räjähdykseen. Räjähdyksen jälkeen tekijä syyllistää kokijaa teosta. Vähän ajan kuluttua tekijä kuitenkin palaa ihanan kumppanin rooliin ja kierros voi alkaa alusta. Kierrettä havainnollistaa liite 1. (Väkivallan monet muodot n.d.)

Kierre jatkuu läpi väkivaltaisen parisuhteen. Kun kierteessä mennään kohti räjähdystä, on ilmapiiri jännittynyt ja kokijan pelko lisääntyy. Kokija voi yrittää omalla käytöksellään rauhoittaa tilannetta, mutta siitä huolimatta jännite purkautuu. Räjähdysten muoto voi vaihdella fyysisestä väkivallasta henkiseen, mutta teko on kaikissa tapauksissa äärimmäinen. Räjähdysten seurauksena tekijä voi esimerkiksi erota kokijasta tai kokija voi joutua sairaalaan. Tekijä syyllistää kokijaa räjähdyksestä ja yrittää oikeuttaa sitä itselleen ja muille vyöryttämällä vastuun hänelle. Myöhemmin tekijä voi tulla pyytelemään anteeksi ja vakuuttamaan ettei sama toistu. Tästä seuraa aika, jolloin tekijä käyttäytyy parhaalla mahdollisella tavalla ja kokija uskoo muutokseen. Elämä on taas ihanaa ja väkivallan tekoja vähätellään. Suhteen edetessä usein nämä ”kuherruskaudet” vähenevät tai lyhenevät ja väkivalta lisääntyy. Koko kierre nopeutuu ja voidaan jopa käydä läpi parissa päivässä. (Väkivallan monet muodot n.d.)

Väkivallan kierre



KUVIO 1. Väkivallan kierre (Vaasan ensi- ja turvakoti n.d.)

4 PARISUHDEVÄKIVALTA JA RIKOSLAKI

Parisuhteella on monia määritelmiä. Esimerkiksi Mieli ry määrittelee parisuhteen kahden aikuisen väliseksi suhteeksi (Mieli ry 2021). Opinnäytetyötämme ajatellen määritelmä ei kuitenkaan ole hyvä. Haluamme määritelmän sisältävän nuoret, mutta rajaavan pois ystävyyssuhteet. Kielitoimisto määrittelee parisuhteen kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuvaksi kahdenväliseksi suhteeksi (Kielitoimisto 2022). Tämä määritelmä sopii paremmin, sillä emme ajattele parisuhdetta vain aikuisten välisenä. Määritelmä ei myöskään rajaa parisuhdetta pelkkiin heterosuhteisiin.

Jotta lähisuuhdeväkivalta lasketaan parisuhdeväkivallaksi, tulee väkivallan kokijan ja tekijän olla olleet keskenään avio- tai avoliitossa tai seurustelusuhhteessa. Parisuhdeväkivalta voi ulottua myös entisiin kumppaneihin. (Attila ym. 2021, 13.) Kuka tahansa voi olla väkivaltaisessa parisuhhteessa tekijän roolissa. Erityisen haavoittavan parisuhdeväkivallasta tekee se, että tekijä on kokijalle erityisen läheinen ja suhde on intiimi. Parisuhdetta ajatellaan usein yhtenä tärkeimpänä ihmissuhteena ja sen ajatellaan tuovan iloa. Parisuhteeseen luodaan helposti tiettyjä odotuksia, joten haasteiden ilmaantuessa koetaan usein epäonnistumista. (Nainen väkivallan tekijänä parisuhhteessa n.d.) Parisuhdeväkivaltaan liittyy paljon syyllisyyttä, salailua ja häpeää, minkä vuoksi tapaukset eivät välttämättä tule viranomaisten tai edes läheisten tietoon. Kun tekijänä on itselle tärkeä ihminen, voi väkivallasta puhuminen olla vaikeampaa kuin tuntemattoman tekijän kohdalla. (Nurmo 2023, 114–115.)

Henkistä väkivaltaa kuvataan rikoslaissa henkisen pahoinpitelyn kautta. Rikoslaki kieltää henkisen pahoinpitelyn. Tuomittavia ovat pahoinpitelyn eri muodot myös ilman ruumiillista väkivaltaa. Näihin muotoihin kuuluvat toisen saattaminen tiedottomaan tai vastaavaan tilaan, terveyden vahingoittaminen ja kivun tuottaminen. (Rikoslaki ja henkinen pahoinpitely n.d.) Henkisen pahoinpitelyn tunnusmerkistö täyttyy periaatteessa millä tahansa psyykkistä tilaa vahingoittavalla vaikuttamisella. Tekotapana voi olla esimerkiksi liikkumisvapauden rajoittaminen, uhkailu tai toisen pitäminen alistussuhteessa. Olennaisinta on kuitenkin se, että toisen terveys vahingoittuu. Henkinen pahoinpitely luokitellaan seurantarikokseksi.

Todisteeksi tästä vaaditaan empiiristä näyttöä seurauksesta, jossa terveyden vahingoittuminen ja sen syy-yhteys menettelyyn on todettu. (Tolvanen & Silvennoinen 2023, 14.) Pahoinpitely parisuhteessa ei sinänsä eroa muista suhteista rikoksen tunnusmerkistön täyttymisen osalta. Sen sijaan törkeysarviointiin ja rangaistuksen mittaamiseen sillä saattaa olla vaikutusta. Parisuhdeväkivalta tapaukset eroavat kuitenkin yhdellä tavalla normaalista pahoinpitelysyytteestä. Lievän pahoinpitelyn ollessa normaalisti asianomistajarikos, on parisuhdeväkivaltatilanteissa syyttäjällä oikeus nostaa syyte lievästä pahoinpitelystä, huolimatta rikoksen uhrin tahdosta. (Rikoslaki ja väkivalta n.d.)

Joissakin parisuhdeväkivallan tapauksissa voi laittoman uhkauksen tunnusmerkistö toteutua. Laiton uhkaus on kuitenkin ollut ongelmallinen parisuhdeväkivallan rikosoikeudellisessa käsittelyssä (Niemi-Kiesiläinen 2004, 387). Uhkauksen tunnusmerkistö toteutuu, kun uhatulla on perusteltu syy pelätä oman, läheisen tai omaisuuden turvallisuuden puolesta. Laiton uhkaus on lähtökohtaisesti asianomistajarikos, joten syyttäjä ei saa nostaa rikoksesta syytettä, ellei uhri esitä syytepyyntöä. (Rikoslaki ja laiton uhkaus n.d.) Tässä on mainittu olevan ristiriita, sillä uhattava on usein sellaisessa tilanteessa, ettei hän uskalla tehdä rikosilmoitusta ja syytepyyntöä. Jos uhattava tosiaankin pelkää henkensä puolesta, on epäloogista olettaa hänen etenevän rikosprosessin kanssa. Tästä syystä Niemi-Kiesiläinen on sitä mieltä, että lain tulisi muuttua ja laittoman uhkauksen tulisi tulla yleisen syytteen alaiseksi rikokseksi. (Niemi-Kiesiläinen 2004, 387.)

5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Hyöty tästä opinnäytetyöstä saadaan nimenomaan tiedon ja tiedostamisen muodossa. Uskomme tietoisuutta lisäämällä voivamme ennaltaehkäistä henkistä väkivaltaa. Kun henkistä väkivaltaa ja huonoa kohtelua tunnistaa, on myös helppompaa asettaa rajoja, jotka ovat tärkeitä oman henkisen hyvinvoinnin kannalta. Tiedostamalla henkisen väkivallan olemassaolon, riski joutua/pysyä väkivaltaisessa suhteessa voi pienentyä, sillä usein ensimmäinen askel pois väkivaltaisesta suhteesta on oman tilanteen tiedostaminen. Myös tekijä voi tiedon kautta tunnistaa itsessään väkivallan käytöksen merkkejä ja muuttaa käytöstään tai hakea apua. Tietoisuuden lisääminen ei rajaudu vain tulevaan opinnäytetyöhömmö, vaan voimme tulevana sosionomeina hyödyntää tuotostamme myöhemminkin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä on henkinen väkivalta parisuhteessa ja kuinka havaita tätä. Tarkoituksenamme on jakaa sosiaalisessa mediassa (Instagram ja Tiktok) tietoa tiedonhakumme pohjalta. Jaamme sosiaalisen median alustoille kuvia ja videoita, joissa kerromme henkisestä väkivallasta parisuhteessa.

Lähdimme tekemään tätä opinnäytetyötä niin, että se hyödyttäisi mahdollisimman monia. Tässä opinnäytetyössä keskitymme nuoriin ja aikuisiin, sillä toteutustapamme on sellainen, jossa tavoitamme nämä ikäryhmät parhaiten. TikTokin ikäraja on 13 vuotta (Nuorten turvallisuus ja hyvinvointi 2023). Sisältöämme katsovat siis myös lapset ja he voivat oppia sisällöstämme tulevaisuutta varten. Suuntaamme sisältöämme olettaen, että sitä vastaanottavat yli 13-vuotiaat lapset, nuoret ja aikuiset. Sisällöntuotannossa keskitymme luotettavan tiedon jakamiseen ja siihen, että tieto leviäisi mahdollisimman monelle. Päivityksien yhteydessä rohkaissimme ihmisiä kommentoimaan ja antamaan meille palautetta. Lisäksi mainitsimme julkaisujen yhteydessä tahoja, joista voi tarvittaessa hakea apua.

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme pyrkii ymmärtämään käsitettä "henkinen väkivalta parisuhteessa". Tähän kysymykseen sisältyy esimerkiksi henkisen väkivallan muodot. Toinen kysymys on suunniteltu auttamisen näkökulmasta.

Tavoitteemme on auttaa tiedostamaan henkinen väkivalta ja tähän kuuluu sen konkreettinen havaitseminen arkipäiväisessä elämässä.

- Mitä on henkinen väkivalta parisuhteessa?
- Miten havaita henkinen väkivalta parisuhteessa?

Kolmas kysymys on eniten suunnattu opinnäytetyön käytännön toteutukseen. Jaamme selvittämäämme tietoa sosiaalisessa mediassa, joten keskeistä on se, millaista sisältöä luomme. Pyrimme tuottamaan sisältöä, joka on helppoa katsottavaa ja josta tieto välittyy oikein.

- Millaiset sisällöt tekisivät näkyväksi aihetta?

Toiminnallisen opinnäytetyön yksi keskeisimpiä piirteitä on tuotoksen tekeminen. Se voi olla esimerkiksi malli, opas tai esite. (Salonen 2013.) Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska se mahdollistaa parhaiten tavoiteisiimme pääsyn. Haluamme panostaa konkretiaan, tiedon levitykseen helpommin pureskeltavassa muodossa, jotta se olisi saatavilla mahdollisimman monelle. Lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötämme oman visiomme pohjalta, sillä sosiaalisen median hyödyntäminen on laajalti vielä tuore käytäntö.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

6.1 Ideointi ja suunnittelu

Selvitimme opinnäytetyölle oleellisista aiheista tietoa. Videot perustuivat täysin tälle tietopohjalle. Lähdimme miettimään some-kanaviemme nimiä aiheemme pohjalta. Halusimme nimen, joka on lyhyt, tunnistettava ja informatiivinen. Päätimme lyhentää henkisen väkivallan eli HV ja tähän lisäsimme sanan kierre, joka tulee henkisen väkivallan kierteestä. Näin saimme nimen HV-kierre, joka kuulosti mielestämme hyvältä.

Logon piirsimme itse Sketchbook-sovellusta käyttämällä. Halusimme logon olevan selkeä, tunnistettava ja lähestyttävä. Turkoosi yhdistetään usein ajattelun selkeyteen, tasapainoon ja tyyneyteen. Siinä yhdistyvät sinisen rauhoittavat ja vihreän uudistavat ominaisuudet, mikä tekee siitä värin, joka edistää emotionaalista tasapainoa ja vakautta. (van Braam 2024.) Näillä perustein logomme pohjaväriksi valikoitui turkoosi. Logomme tunnistavuutta lisää sen yksinkertaisuus, sekä kaikkialla tileillämme esiintyvät kirjaimet "HV", jotka kuvastavat henkistä väkivaltaa. Kirjainten ympäri kulkevat nuolet esittävät kierrettä.



KUVIO 2. HV-logo

Maksimoidaksemme näkyvyyden ja tuodaksemme sisältömme mahdollisimman suuren yleisön eteen, käytämme kahta eri somekanavaa. Somet, joita käytämme

ovat TikTok ja Instagram. TikTok kasvaa jatkuvasti ja on helpoin sovellus saada paljon näkyvyyttä ilman, että siitä joutuu maksamaan. TikTokissa on For You -sivu, suomeksi Sinulle-sivu, jossa näkyy jokaiselle käyttäjälle erilaista, algoritmin juuri heille valitsemaa sisältöä. Sivun toimintaperiaate on koukuttava, jonka vuoksi ihmiset palaavat sen pariin. (Juli 2020.) Vuoden 2024 alussa suomalaisia TikTokin käyttäjiä oli 1,64 miljoonaa. Se oli myös kasvattanut suomalaista käyttäjäkuntaansa 216 000 käyttäjällä 2023 vuoden alusta. (Kemp 2024.) Tästä syystä valitsimme sen toiseksi kanavaksi sisällöllemme. Sisältöä tuottaaksemme tulee luoda hyvä, selkeä profiili, jotta kiinnostuneet saavat heti selville keitä olemme ja mitä teemme. Tuottamallamme sisällöllä tulee olla selkeä suunta, jotta katsojamme voisivat jäädä seuraajiksi. Videoita julkaistessa meillä tulee olemaan julkaisuaikataulu, jotta sisältömme pysyy ihmisten mielessä ja jotta algoritmi suosisi meitä. Hashtageja käyttämällä voimme parantaa mahdollisuuksia sille, että algoritmi näyttää videoitaamme helpommin uusille ihmisille sinulle-sivulla. (Juli 2020.)

Suomessa Instagram on suosittu sosiaalisen median alusta. Vuoden 2024 tammikuussa suomalaisia Instagramin käyttäjiä oli 2,20 miljoonaa. (Kemp 2024.) Se valikoitui toiseksi somekanavaksemme koska sen käyttäjäkunta on sitoutuvaa. Pyrimme luomaan seuraajillemme kiinnostavaa sisältöä, jotta he palaavat tilimme pariin ja Instagram näyttää sitä laajemmin. (Miksi yrityksen pitää panostaa Instagramiin? n.d.) TikTok ja Instagram sisältävät kummatkin kuvia ja lyhytvideomateriaalia, joten pyrimme asettamaan julkaisumme alustoille sopiviin muotteihin. Tästä syystä videot tulevat olemaan nopeatempoisia.

Saimme idean, että haluamme hyödyntää sisällöntuottamisessamme luontoa elementtinä. Tutkitusti jo luontokuvien ja/tai videoiden katselu vähentää stressiä ja auttaa väsymyksen palautumiseen ja rentoutumiseen (Jo, Song & Miyazaki 2019). Aiheemme voi olla stressaava tai kuormittava, joten haluamme tarjota luonnolla vastapainoa tälle.

Musiikki, jota käytämme päivityksissämme, on royalty free -musiikkia. Musiikki on pääosin Pixabay sivustolta, jonka sisältöä saa käyttää vapaasti, kunhan sitä ei myy tai käytä mainostuksessa tai tavaramerkissä. Valitsimme rauhallista ja

mahdollisimman teemaan sopivaa musiikkia, joka ei vie huomiota muualle itse sisällöstä.

Tahdomme tilimme tavoittavan mahdollisimman paljon ihmisiä. Siksi lähdimme miettimään mahdollisia mainostusstrategioita, joilla saisimme lisää näkyvyyttä. Ensimmäinen kohta oli mainostaa tilejämme mahdollisimman monille läheisillemme. Toinen strategian kohta oli lähteä tileillämme seuraamaan muita alan aktiivisia tilejä, joiden kautta voisimme saada seurauksia takaisin ja mahdollisesti nostaa tilimme myös näiden tilien seuraajien näkyviin. Näitä tilejä olivat esimerkiksi Tampereen A-kilta, Pirhan Etsivä työ ja Mieli ry. Suunnitelmana on julkaista sisällöt kesäkuun aikana. Julkaisemme vähintään kaksi päivitystä viikossa. Esittelypäivityksen laitamme jo hiukan aikaisemmin, jotta tilille ehtisi tulla muutamia seuraajia ennen varsinaisen sisällön julkaisua.

Lähdimme kehittämään videoita teemoittain. Hahmottelimme aiheet vihkoon ja suunnittelimme videoiden sisällöt melko suoraan valmiiksi tuotoksiksi asti.

1. Esittelypäivitys
2. Fyysisen ja henkisen väkivallan suhde
3. Mitä on henkinen väkivalta?
4. Henkisen väkivallan keinot
5. Henkisen väkivallan varoitusmerkit
6. Henkisen väkivallan kierre
7. Henkisen väkivallan seuraukset
8. Rikoslaki
9. Lopetuspäivitys

Fyysinen väkivalta on laajalle yleisölle selvempi konsepti, joten aloitimme erottamalla henkisen fyysisestä. Tämän jälkeen halusimme määritellä tarkemmin henkisen väkivallan. Keinot ja varoitusmerkit tulivat listalla seuraavana, syventämään ymmärrystä. Teimme väkivallan kierteestä oman videon, koska se on yksi keskeisimpiä asioita ja sopi tähän väliin, koska henkinen väkivalta on jo tutumpi aihe. Seuraukset ja niihin liittyvä rikoslaki olivat luonnollinen lopetus. Rikoslaki-video pyrkii tuomaan katsojien tietoisuuteen henkisen väkivallan rankaistavuuden, sekä sen, että "pelkkä" henkinen väkivalta riittää tuomioon.

Haluamme päivityksien olevan selkeitä, sekä kuvan että tekstin osalta. Videon/kuvan laatu, sekä editointi vaikuttavat tähän. Päivityksien tulee olla napakoita ja tieto tulee esittää tiiviisti, mutta ymmärrettävästi. Musiikki julkaisujen taustalla tulee olla päivitykseen sopiva. Haluamme julkaisujen olevan vaihtelevia ja kiinnostavia, ei samasta muotista tehtyjä. Haluamme kokeilla tehdä erilaisia päivityksiä, videoista kuviin. Kuitenkin niin, että katsoja näkee helposti niiden olevan samalta julkaisijalta.

6.2 Sosiaalisen median julkaisujen toteutus

Loimme tilit sosiaalisen median kanaville Instagram ja TikTok. Kirjautuimme molemmat omilla laitteillamme niihin, jotta pystymme kummatkin hallinnoimaan tilejä. Piilotimme Instagramista tykkäykset, koska ajattelemme, etteivät ne ole relevantteja sanomaamme ajatellen. TikTokissa tykkäyksiä ei pysty piiloittamaan, joten ne jäivät näkyville. Biografian merkkimäärä on rajallinen, mutta pyrimme saamaan kaiken tarvittavan tiedon tiivistetysti näkyville siitä huolimatta.

Linkki Instagramiin: https://www.instagram.com/hv_kierre/

Instagramin biografia:

HV-kierre

- Kahden TAMKin sosionomiopiskelijan, Ninnin ja Ainon, opinnäytetyöprojekti
- Tavoitteena lisätä tietoisuutta henkisestä väkivallasta parisuhteessa

Linkki TikTokiin: https://www.tiktok.com/@hv_kierre

TikTokin biografia:

Aino ja Ninni

TAMK opinnäytetyö

Henkinen väkivalta parisuhteessa

Videoiden toteutuksessa oli kolme vaihetta. Ensin tarvitsimme kuvamateriaalin, jota lähdimme kuvaamaan ulos. Kävimme monilla kävelyillä luonnossa, sekä kaupungissa. Toinen vaihe oli editointi. Käytimme kahta eri sovellusta, videoeditointi tapahtui CapCut-sovelluksella ja kuvat editoitiin Polish-valokuvaeditorilla. Kolmas

vaihe oli julkaiseminen. Julkaisemisen jälkeen tarkastelimme, miten julkaisut ke-räsivät huomiota ja vastailimme mahdollisiin kommentteihin.

Ensimmäinen julkaisu

Kaikissa julkaisemissamme osissa on kerrottu lähteet, sekä lisätty kuvaukseen nollalinjan ja kriisipuhelimen numerot. Aloitus- ja lopetuspäivityksissä näitä ei ole, koska ne eivät käsittele teoriaa. Ensimmäinen päivityksemme on esittelypäivitys. Siinä esittelemme meidät, aiheemme, sekä opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituk-sen. Postaus julkaistiin 8.5.2024. Postauksessa on kuva meistä ja kuvatekstinä on seuraava:

“Moikka,

Me ollaan Ninni ja Aino, sosionomiopiskelijat TAMKista. Teemme opinnäytetyötä henkisestä väkivallasta parisuhteessa. Valitsimme aiheen, koska sen ympärillä on paljon puhumattomuutta, eikä aiheeseen useinkaan suhtauduta riittävällä va-kavuudella. Opinnäytetyömme tarkoituksena on siis lisätä tietoisuutta aiheesta, julkaisemalla sisältöä Instagramiin ja TikTokiin. Kuvat/videot aiheesta tulemme julkaisemaan kesän aikana.

Toivomme palautetta sisällöstämme, joten kommentoikaa rohkeasti tai laittakaa yksityisviestiä.”

Päädyimme tähän sisältömuotoon, koska se oli yksinkertainen ja helppo toteuttaa ja palveli parhaiten tarkoitustamme. Esittelyn tavoitteena oli myös esitellä meidät ja inhimillistä sekä konkretisoida sisällön takana olevia tekijöitä, eli meitä. Päivi-tyksiä kuvaavat näyttökuvat 1 ja 2, joissa on esitetty päivitysten ulkomuoto Tik-Tokissa ja Instagramissa.



KUVA 1. Esittelypäivitys - TikTok



KUVA 2. Esittelypäivitys - Instagram

Toinen julkaisu

Toinen julkaisu on ensimmäinen osa, jossa käsittelemme henkistä väkivaltaa parisuhteessa. Julkaisussa johdattelimme seuraajia aiheemme pariin. Halusimme kertoa asioita, jotka pohjustavat aiheeseemme. Lähdimme käymään teoriaosuuttamme läpi ja otimme aiheet sieltä. Aiheet tuntuivat luonnollisilta ensimmäiseen varsinaiseen postaukseen, koska ne esiintyivät teoriassammekin alkupäässä. Videon kesto on 41 sekuntia. Videon kansikuva näkyy näyttökuvassa 3. Videossa kerroimme tekstin muodossa seuraavat asiat tässä järjestyksessä:

“Parisuhdeväkivalta on erityisen haavoittavaa, koska tekijä on rakas ja läheinen ihminen.”

“Väkivallan tekijänä voi olla kuka vain.”

“Fyysinen väkivalta sisältää myös henkisen puolen, mutta henkistä väkivaltaa voi olla ilman fyysistä.”

“Henkisen väkivallan merkkejä voi olla vaikea havaita ulospäin, toisin kuin fyysisen.”



KUVA 3. Osa 1

Kolmas julkaisu

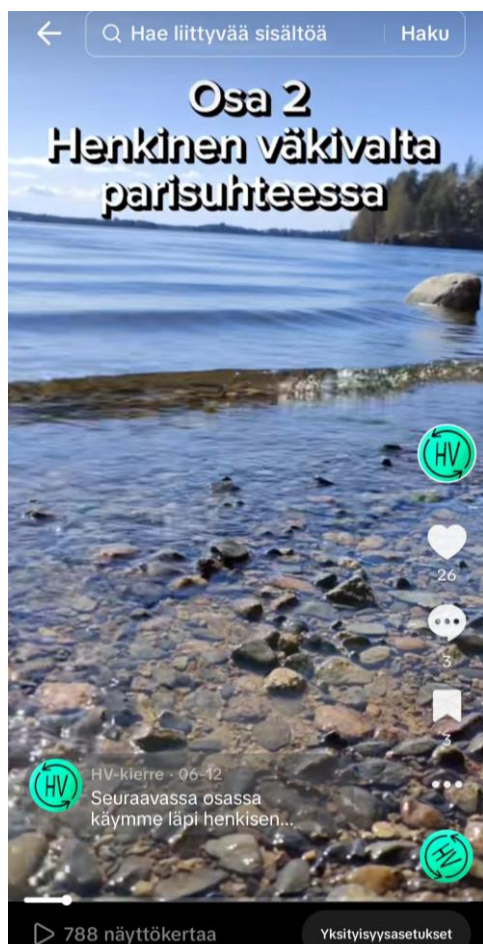
Seuraavassa julkaisussa käsitellään henkisen väkivallan määritelmää. Kerromme henkisestä väkivallasta yleisellä tasolla. Videon taustalla näkyy aaltoileva järvi, joka näkyy näyttökuvassa 4. Videon kesto on 29 sekuntia. Videossa kerromme tekstimuodossa seuraavat asiat:

”Henkinen väkivalta on väkivallan muoto, jossa käytetään sanoja ja ei-fyysisiä tekoja.”

”Henkisen väkivallan tarkoituksena voi olla manipuloida, satuttaa, pelotella tai hämmentää.”

”Väkivallalle on ominaista sen paheneminen. Kokija ei välttämättä huomaa tätä, koska alkaa pitämään tilannetta normaalina ja arkisena asiana.”

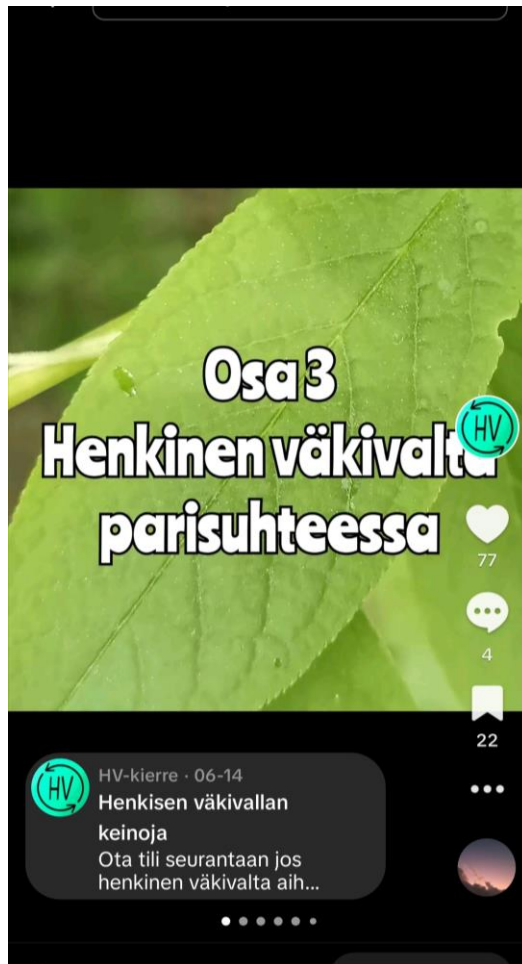
”Väkivallattomassa suhteessa on riitatilanteissakin läsnä kunnioitus ja arvostus. Riitelyn ei kuulu pelottaa tai aiheuttaa turvattomuutta.”



KUVA 4. Osa 2

Neljäs julkaisu

Seuraava osa on kuvasarja, jossa käsittelemme henkisen väkivallan keinoja. Päivityksessä mainitsimme henkisen väkivallan keinot, jotka löytyvät opinnäytetyöstämme eli eristäminen, gaslighting, mykkäkoulu, uhkailu, itsetuntoa alentavat keinot, vitsiksi kääntäminen, sekä pakottava kontrolli. Jokaisesta keinosta on oma kuva, joka käsittelee aihetta. Kuvia päivitykseen tuli yhteensä kahdeksan kansilehti mukaan lukien. Kansilehti näkyy näyttökuvassa 5.



KUVA 5. Osa 3

Viides julkaisu

Tässä osassa kerromme henkisen väkivallan varoitusmerkeistä ja riskitekijöistä. Videon kesto on 1 minuutti ja 2 sekuntia. Videon alku näkyy näyttökuvasta 6. Päivitys on video, jossa kerromme seuraavat asiat tekstin muodossa:

“Nopea ja tunteikas alku”

“Nopea sitoutuminen on tyypillistä”

“Rakkauden nopea tunnistaminen”

“Korostamista siitä, kuinka toinen on se ainut ja oikea”

“Vahva mustasukkaisuus”

“Kumppani on vaativa ja omistushaluinen”

“Tekijä näyttäytyy kokijalle erilaisena ihmisenä, kuin ulkopuoliselle”

“Kotona tekijä voi suuttua pienistäkin asioista”

“Kokija joutuu jatkuvasti olemaan varovainen”

“Painostaminen seksiin”

“Riskitekijöitä voi olla: väkivaltainen menneisyys, alkoholin käyttö, heikko mielen-
terveys”



KUVA 6. Osa 4

Kuudes julkaisu

Seuraavassa osassa käsittelemme henkisen väkivallan kierrettä. Päivitys on video, jossa kuvaamme väkivallan kierrettä sääilmiöitä hyödyntäen. Videon kesto on 53 sekuntia. Näyttökuvassa 7 näyttää videon ulkomuotoa TikTokissa. Videossa kerromme seuraavat asiat tekstimuodossa:

“Väkivallan kiertäessä tapahtuu räjähdys”

“Räjähdysten muoto vaihtelee fyysisestä väkivallasta henkiseen”

“Kokija tuntee kipua, pelkoa ja pettymystä”

“Tekijä selittelee tapahtunutta ja syyttää kokijaa”

“Kokija alkaa tuntemaan syyllisyyttä”

“Tekijä pyytää anteeksi ja lupaa muutosta”

“Kokija on toiveikas muutoksen suhteen”

“Rakkauden ja turvallisuuden tunne lisääntyy”

“Väkivallan tekoa vähätellään”

“Jännitys kasvaa ja tekijä muuttuu jälleen uhkaavaksi”

“Kokija tuntee jälleen pelkoa ja alkaa odottamaan seuraavaa räjähdystä”



KUVA 7. Osa 5

Seitsemäs julkaisu

Tässä osassa kerromme henkisen väkivallan seurauksista videon muodossa. Videon kesto on 28 sekuntia. Videon taustalla olevan nuotiovideon voi nähdä näyttökuvasta 8. Videossa tulee esille seuraavat asiat tekstin muodossa:

“Fyysisiä seurauksia esim. vapina, päänsärky ja vatsakivut”

“Kognitiiviset seuraukset: esim. Muistiongelmät, epätodellisuuden tunne ja omien rajojen tunnistamisen haasteet”

“Yleisimmät mielenterveyden seuraukset: masennus ja posttraumaattinen stressihäiriö”

“Muita seurauksia: Päihdeongelmät, kokijan omanarvon tunnon lasku”

“Lisäksi henkinen väkivalta aiheuttaa kokijalle häpeää tapahtuneesta”



KUVA 8. Osa 6

Kahdeksas julkaisu

Tässä osassa kerromme videon muodossa rikoslaista henkisen väkivallan näkökulmasta. Julkaisu on viimeinen osa, joka käsittelee henkistä väkivaltaa parisuhteessa. Videon kesto on 48 sekuntia. Videon kansikuva on näyttökuvassa 9. Puhumme videossa itse ja kerromme siinä seuraavat asiat:

“Henkinen väkivalta on rikos”

“Henkistä väkivaltaa kuvataan rikoslaissa henkisen pahoinpitelyn kautta. Tuomio ei siis edellytä fyysistä väkivaltaa”

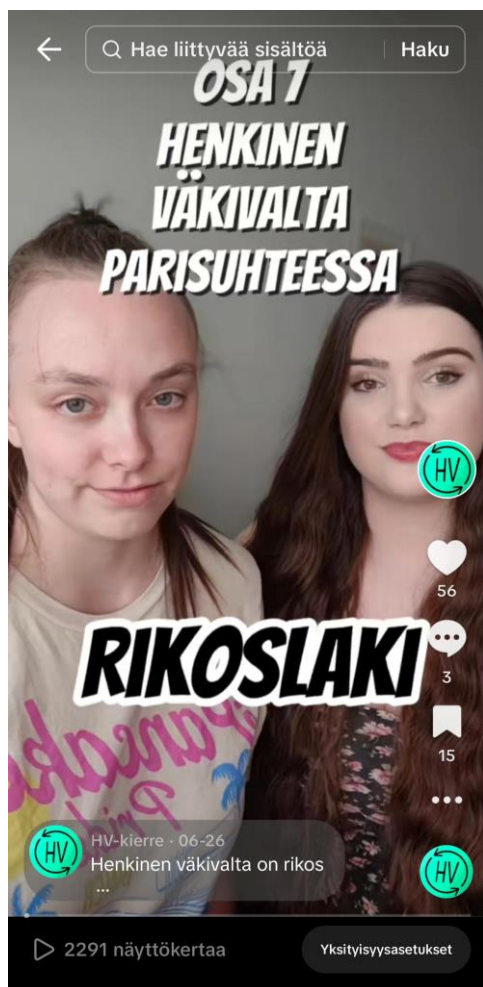
“Tähän kuuluu kaikki psyykkistä tilaa vahingoittava toiminta. Esimerkiksi eristäminen tai pakottava kontrolli”

“Rikosprosessin edetessä seurauksista yleensä vaaditaan lääkärintodistusta”

“Uhkaus tapauksissa käytetään rikosnimikettä laiton uhkaus ja tämän merkit täyttyvät, kun kokijalla on perusteltu syy pelätä oman, läheisen tai omaisuuden turvallisuuden puolesta”

“Pelko kuitenkin usein estää kokijaa tekemästä rikosilmoitusta, koska on loogista ajatella, että jos pelkää oman henkensä puolesta, ei halua asian kanssa edetä”

“Henkisestä väkivallasta voi siis todellakin saada tuomion”



KUVA 9. Osa 7

Yhdeksäs julkaisu

Viimeiseksi halusimme vielä tehdä lopetuspäivityksen. Päivitys on yksi kuva, nähtävillä näyttökuvasta 10, jossa tuodaan selkeästi esille, että opinnäytetyömme sisältö loppuu tähän päivitykseen. Viimeinen päivitys on julkaistu 2.7.2024.



KUVA 10. Kiitospäivitys

6.3 Arviointi

Opinnäytetyömme pohjasi kolmeen tutkimuskysymykseen. Kysyimme mitä henkinen väkivalta parisuhteessa on ja miten sitä voi havaita. Vastasimme kysymyksiin opinnäytetyömme teoriaosuudessa. Empiirinen osuus käsitteli kolmatta tutkimuskysymystämme siitä, millaiset sisällöt tekisivät aihettamme näkyväksi. Toeuttamamme julkaisut vastaavat myös tutkimuskysymyksiimme.

Päivityksemme keräsivät TikTokissa yhteensä 25 955 näyttökertaa. Näistä kuitenkaan kaikki eivät ole välttämättä katsoneet videota loppuun asti. Tykkäyksiä TikTokissa kertyi sisällöstämme yhteensä 446. Eniten näyttökertoja ja tykkäyksiä keräsi video varoitusmerkeistä ja riskitekijöistä. Se saavutti 8 850 näyttökertaa ja

120 tykkäystä. Yli 90 % yleisöstämme päätyi katsomaan julkaisujamme Sinulle-sivun kautta. Kommentteja saimme julkaisuihin 0–4. Julkaisut, jotka eivät saaneet kommentteja, olivat aloitus ja lopetuspäivityksemme. Seuraajia meillä kertyi TikTokissa 110. TikTokin sitoutuneesta yleisöstä suurin osa (33,3 %) on 25–34-vuotiaita. Instagramissa saimme yhteensä 1 364 näyttökertaa ja 91 tykkäystä. Instagramissa parhaiten menestyi video henkisen väkivallan määritelmästä. Se keräsi 270 näyttökertaa ja 12 tykkäystä. Instagramissa tavoitetuista tileistä puolet oli seuraajia ja puolet ei-seuraajia. Instagramissa seuraajia kertyi 41. Instagramissa emme saaneet kommentteja, paria kannustusta lukuun ottamatta. Tiedot on otettu 26.7.2024.

Erillistä yhteistyökumppania opinnäytetyöllämme ei ollut, joten palautetta sisälöstämme saimme kommenttien ja tykkäyksien avulla. Kommentit, joita saimme, käsitteivät usein kommentoijan omakohtaisia kokemuksia julkaisun aiheen piiristä. Kommenteista tulee ilmi, että aiheemme koettiin tärkeäksi. Tykkäykset taas osoittavat, että kyseisestä päivityksestä on pidetty. Osalle katsojista oli herännyt lisäksiinnostus tiliämme kohtaan, jonka seurauksena he ottivat tilimme seurantaan. Saimme julkaisuihimme myös tallennuksia, joiden avulla käyttäjät voivat tallentaa julkaisun myöhempää katselua varten. Kommentointi pysyi koko ajan asiallisena, emmekä joutuneet rajoittamaan kommentointia, vaikka olimme tähän varautuneet. Itse olisimme voineet julkaisujen yhteydessä vielä enemmän rohkaista katsojia kommentoimaan, mikä olisi voinut tuoda meille lisää palautetta.

Tileillämme ei ollut valmista seuraajakuntaa, mutta julkaisumme levisivät varsinkin TikTokissa yllättävänkin suuren yleisön eteen. Instagramissakin uudet ihmiset löysivät sisältöämme, mutta huomattavasti vähemmän kuin TikTokissa. Instagramissa oli nähtävissä, että kuvamuotoiset päivitykset eivät menestyneet niin hyvin kuin videot. Päivitykset TikTokissa keräsivät parhaimmillaan satoja tykkäyksiä ja tuhansia näyttökertoja. Mainostimme tilejä tutuillemme, joista saimme tiliemme ensimmäiset seuraajat. Instagramissa seurasimme alamme tilejä, jotta saimme heistä mahdollisia seuraajia ja päivityksemme suositeltavaksi heidän seuraajilleen. Lähdimme seuraamaan Tampereen ympäristössä sijaitsevien sosiaalialan paikkojen tilejä. TikTokissa tämä ei ollut mahdollista, sillä emme löytäneet sieltä alamme tahojen tilejä. Jos olisimme laajentaneet tilien etsintää

muuallekin Suomeen, olisimme ehkä saaneet laajemman seuraajakunnan. Ylipäätään panostamalla mainontaan tilit olisivat voineet saada lisää näkyvyyttä.

Editoinnilla saatiin etukäteen suunniteltu hyvä videon ja kuvan laatu. Tehdesämme opinnäytetyötä, meillä oli selkeä suunnitelma, joka toteutettiin mahdollisimman hyvin. Päivitykset julkaistiin säännöllisesti noin yhden kuukauden aikana. Käytimme ammattimaista kieltä julkaisuissa, vaikka julkaisimme sosiaaliseen mediaan, jossa kieli on usein puhekielisempää. Saimme tuotettua erilaisia julkaisuja, joista kuitenkin muodostui yhtenäinen kokonaisuus. Päivityksiä teimme arkipäivisin noin puolentoista kuukauden ajan. Sisältöimme tekemiseen meni yllättävän paljon aikaa, joka toi haasteita aikataulumme. Halusimme tuotoksista tietynlaisia, joten haluttuun lopputulokseen pääseminen vei aikaa. Saimme kuitenkin tuotettua kaikki suunnittelemamme sisällöt, eikä aikataulusta jäänyt paria viikkoa enempää jälkeä.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme paljon uutta ja kertosimme aiemmin opittua. Aiheemme henkisestä väkivallasta parisuhteessa on tietysti tullut syvemmin tutuksi. Tiedonhaun prosessi oli jo tuttua, mutta opimme kiinnittämään erityistä huomiota lähteiden laatuun. Lisäksi olemme oppineet sosiaalisen median sisältötuotannosta. Huomasimme, että jos vain löytyy älypuhelin, some-sisältöä voidaan tuottaa minimaalisilla resursseilla. Mikään metodi, jota käytimme ei vaatinut rahallista sijoitusta. Onnistuimme jakamaan työtehtäviä vahvuksiemme mukaan ja työskentelemään hyvin yhdessä. Tällaisessa pitkässä projektissa on tärkeää avoin kommunikaatio ja rakentava kritiikki, sekä kyky ottaa sitä vastaan. Itsellemme antaisimme kritiikkiä aikataulutuksesta. Jotkin päivitykset olisivat ehkä hyötäneet lisääjasta, toki tiedostamme myös, että loputtomalla ajallakaan ei saada niitä tiettyä pistettä paremmaksi. Siksi täytyi myös oppia rajaamaan ja sanomaan, kun tuotos oli hyvä. Kokonaisuutena opimme ison projektityön tekemisestä, sillä tässä mittakaavassa kummallakaan ei ollut siitä kokemusta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe on näyttäytynyt varsin ajankohtaiseksi. Aiheesta on viime vuonna tullut uutta tutkimustietoa, ja Suomen lähisuhdeväkivaltatilastoista on ollut paljon keskustelua. Esimerkiksi Yle on uutisoinut aiheesta otsikolla “Hälyttävä tieto lähisuhdeväkivallasta: joka kolmas suomalaisnainen on uhri”. (Joukanen 2023). Myös MTV on julkaissut aiheesta uutisartikkelin otsikolla “Naisten kokema lähisuhdeväkivalta on vakava ongelma Suomessa – näin kaltoinkohtelu usein alkaa” (Niiniahho 2024). Myös sosiaalisessa mediassa olemme havainneet keskustelua väkivallasta. Sosiaalisen median hyödyntäminen opinnäytetöissä on vielä melko uutta. Ajattelimme sosiaalisen median olevan hyvä ja nykyaikainen väylä jakaa tietoa, koska siellä tapahtuu paljon keskustelusta, oikeastaan minkä tahansa aiheen piiristä.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä tietoisuutta päivitystemme kautta. Videot ja kuvat levisivät yllättävänkin laajalle, joten voidaanko sanoa, että tuotoksemme ovat olleet vaikutuksellisia? Numerot osoittavat, että videot ja kuvat ovat levinneet, joten tietokin mahdollisesti on. TikTokin ja Instagramin algoritmit näyttävät käyttäjälle heidän kiinnostuksensa mukaista sisältöä. Täten voimme tehdä oletuksen, että sisältöämme nähneillä ihmisillä on jo valmiiksi kiinnostus samankaltaista sisältöä kohtaan. Voidaan siis argumentoida, että julkaisumme eivät välttämättä jakaneet ollenkaan uutta tietoa. Toisaalta voidaan argumentoida, että julkaisuja jäävät katselemaan ne käyttäjät, jotka aiheen ja päivityksen kokevat kiinnostavaksi, jolloin jos päivitys olisi katsojalle ennestään täysin tunnettua tietoa, hän tylsistyisi ja siirtyisi seuraavaan sisältöön.

Instagramista huomasimme, että videomuotoiset päivitykset menestyivät paremmin. Tämä saattoi johtua siitä, että vaikka Instagram on lähtöisin ollut alusta kuvien jakamiselle, on sielläkin nykyään TikTokin Sinulle-sivua vastaava Reels. Reelseissä leviävät ainoastaan videomuotoiset sisällöt. Tämän vuoksi on todennäköistä, että Reels -sivun takia videot levisivät loppujen lopuksi kuvia paremmin. Mielenkiintoista on, että TikTokissa ei tapahtunut tällaista erottelua kuvien ja videoiden välillä. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että TikTokissa myös kuvamateriaalia näytetään Sinulle-sivulla.

Olemme todenneet henkisen väkivallan olevan vaikeasti tunnistettavaa. Vaikka parisuhteessa tapahtuisi fyysistä väkivaltaa, ei silti tunnisteta, että siinä on aina henkistä väkivaltaa mukana. Henkisen väkivallan aliarvioinnin syistä saisi varmasti kirjoitettua opinnäytetyön jo itsessään. Tämän prosessin aikana olemme kuitenkin havainneet, että yksi syy vaikeaan tunnistettavuuteen on sen heikko havaittavuus ulkoapäin. Kun parisuhteen ulkopuoliset eivät havaitse merkkejä väkivaltaan, tämä velvoittaa kokijan itsensä ainoaksi havainnoijaksi. Jos kokija ei tiedä mitä henkinen väkivalta on, hän ei välttämättä edes huomaa, että sitä käytetään häneen. Tässä nousee mainittu riski vähätellä omaa kokemusta ja jättää se luettelematta väkivallan piiriin. Tähän liittyy myös henkisen väkivallan aliarviointi. Henkinen väkivalta voi sitä tarkemmin tuntematta kuulostaa vähäisemmältä kuin se onkaan, jolloin siihen ei kiinnitetä huomiota. Yhteiskunnallisella tasolla tunnistamisen haasteet tuntuvat myös liittyvän pitkälti aliarviointiin. Meillä on yhteiskuntana paljon vähätteleviä sanontoja ja asenteita. ”Ei voi sattua, kun ei vertakaan tule” on hyvä esimerkki siitä, miten todisteeksi odotetaan jotain, minkä muut voivat nähdä.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että parisuhdeväkivallasta puhuttaessa kerrotaan usein ääritapauksista. Esimerkiksi tilanteet, joissa kerrotaan fyysisen ja henkisen väkivallan jatkuneen pitkään. Väkivaltaa on silti yhtä lailla myös lievemmat tapaukset. Omia kokemuksia väkivallasta saatetaan verrata helposti muiden kokemuksiin. Tämä voi johtaa oman tilanteen vähättelyyn, koska kokemukset eivät ole välttämättä yhtä pahat, kun jonkun toisen. Väkivaltaisessa suhteessa saatetaan muutenkin helposti vähätellä omaa tilannetta, koska siihen on totuttu. Tämä on ongelmallista avun hakemisen ja väkivallan loppumisen kannalta, sillä tiedostaminen on tärkeä osa tätä. Tiedon jakaminen on siis tärkeää myös yleisellä tasolla.

Opinnäytetyömme suurin tavoite oli tuoda aiheitamme näkyväksi ja lisätä tietoisuutta. Pidimme tämän vahvasti mielessämme koko prosessi ajan, jotta aiheen sisäiset rajaukset pysyisivät selkeinä ja olennaisessa. Luotettavan sisällöntuottamisen varmistamiseksi panostimme heti alussa tiedonkeruuseen ennen, kuin aloimme suunnittelemaan sosiaalisen median päivityksiä. Halusimme tietää ja ymmärtää aiheita paremmin, jotta voimme lisätä tietoisuutta aiheesta.

Luotettavuutta lisäsi myös toisen opinnäytetyön tekijän omakohtainen kokemus aiheen piiristä. Tiedostimme myös tästä nousevan riskin sekoittaa oma kokemus tutkittuun tietoon. Tästä ei kuitenkaan koitunut opinnäytetyö prosessin aikana ongelmia, vaan se syvensi ymmärrystämme.

Eettisestä näkökulmasta täytyi ottaa huomioon henkisen väkivallan kokemuksellisuus. Se mikä toisesta tuntuu pahalle ja loukkaa, ei välttämättä saa toisessa esiin samaa reaktioita. Kaikkien tulisi luoda parisuhteen säännöt yhdessä niin, että kumpikin on niihin aidosti tyytyväinen, niiden mukaan määritetään mikä parisuhteessa on oikein ja mikä väärin. Säännöt tulisi luoda kumpikin osapuoli huomioiden, mahdollisimman tasapuolisesti. Tässä täytyy kuitenkin huomioida, että vaikka parisuhteen osapuolten mukaan olisi hyväksyttävää käyttää joitain henkisen väkivallan keinoja, se ei kuitenkaan muuta henkisen väkivallan määritelmää tai sitä, että kyseessä on henkinen väkivalta. Kokemuksellisuus voi siis vaikuttaa trauman vakavuuteen, esimerkiksi tavaran paaskaaminen lattiaan voi olla jollekulle todella traumatisoiva kokemus ja toiselle taas ei. Siksi täytyy kiinnittää huomiota kieleen, jolla aiheesta puhutaan, vähättelevää puhetta ei tulisi missään tapauksessa sallia. Sosiaalisen median päivityksiä tehdessä kiinnitimmekin erityistä huomiota valitsemiimme sanamuotoihin, jotta väärinymmärrysten mahdollisuus olisi mahdollisimman pieni.

Nykyään osataan kiinnittää enemmän huomiota konnotaatioihin eli sanojen aiheuttamiin mielleyhtymiin. Tätä opinnäytetyötä tehdessä esille nousi sanan ”kokija” käyttö sanan ”uhri” sijaan. Uhri-sanankäytön vähentämistä perustelemme kahdelta kannalta. Ensinnä, se on alentava termi, joka vähentää oletuksia henkilön kyvystä toimia itsensä hyväksi. Toisena syynä on se, että parisuhdeväkivallatilanteissa molemmat voivat olla syyllistyneitä väkivallankäyttöön. Tällöin kumpikaan ei ole vain ”uhri”, joten määritelmä on epätarkka. Kokija on sanana neutraalimpi, joten se sopi käyttöömmme paremmin.

Tekemämme videot jäävät kaikkien nähtäville sosiaaliseen mediaan, joten niitä voidaan hyödyntää tulevaisuudessakin. Voimme ohjata jatkossa ihmisiä katsomaan julkaisujamme ja uudet ihmiset voivat jatkuvasti löytää niitä. Tulevaisuudessa voimme hyödyntää kanavaa oman sisältömme jakamiseen. Haluamme jakaa sisältöä meitä kiinnostavista, sekä tyhömme liittyvistä keskustelunaiheista.

Olemme selkeästi ilmoittaneet, että opinnäytetyöhön liittyvä sisältö on päättynyt, joten siitä ei pitäisi tulla väärinkäsityksiä. Lisäksi muutamme tilien biografiat vastaamaan niiden nykytilaa.

Opinnäytetyötä tehdessä oma tietämyksemme aiheitamme kohtaan on väistämättä lisääntynyt. Tietoa voimme hyödyntää tulevina sosiaalialan ammattilaisina niin muiden ammattilaisten, kuin asiakkaidenkin kanssa. Opinnäytetyö on pitkä prosessi ja vaatii asiaan tarkkaa perehtymistä. Raportointi ja projektin käytännön toteuttaminen on siis tullut tutuksi, mikä on tärkeää oppia tulevaa sosionomin ammattia ajatellen. Saamaamme palautteeseen olemme tyytyväisiä, eikä isoja kehitysehdotuksia tullut ilmi. Yhteistyötaitomme ovat kehittyneet ja opimme tekemään kompromisseja, koska toteutimme opinnäytetyön yhteisenä projektina. Opimme myös oman työskentelyn aikatauluttamista.

Nykypäivän sosionomilta voidaan vaatia myös sosiaalisen median osaamista. Monet työnantajat pitävät yllä Facebook- tai Instagram-tiliä, jonne jaetaan postauksia esimerkiksi toiminnan arjesta tai mainostetaan tapahtumia. Näitä tilejä harvemmin ylläpitää erikseen palkattu someosaaja, vaan sitä tekevät sosionomin työhön palkatut työntekijät. Olemme havainneet tätä tapahtuvan harjoittelupaikoissamme tuetussa asumisessa ja kohtaamispaikassa. Sosiaalinen media on niin uusi osa työtä, ettei sitä vielä opeteta TAMKin sosionomikoulutuksessa. Someosaaminen vaatii siis vastavalmistuneeltakin sosionomilta opettelua. Se on kuitenkin opettelu arvoista, koska somea voi hyödyntää työpaikan mainostuksen lisäksi myös tiedonjakamiseen. Alaamme koskettavista aiheista voi jakaa tietoa niin työntekijänä kuin yksityishenkilönä. Opinnäytetyössä käyttämiämme metodeja pystyy helposti soveltamaan monenlaisiin aiheisiin. Samankaltaisen tietopakettien voi julkaista someen esimerkiksi kodittomuudesta tai mielenterveydestä. Pääasiana ei ole se, montako ihmistä tavoitetaan vaan se, että tietoa jaetaan ja se on näyttöön perustuvaa. Tiedonlevitys on tullut tarpeeseen, jos muutamakin ihminen löytää jaetusta tiedosta avun. Kokemuksemme perusteella oikean tutkimustiedon levittäminen sosiaalisessa mediassa on kannattavaa.

LÄHTEET

- Attila, H., Keski-Petäjä, M., Pietiläinen, M., Lipasti, L., Saari, J. & Haapakangas, K. 2021. Sukupuolistunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa. Loppuraportti. Viitattu 13.5.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-244-717-3>
- Campbell, J. 2002. Health consequences of intimate partner violence. The Lancet. ScienceDirect. Viitattu 22.2.2023. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0140673602083368?to-ken=F7520D770D5905BD04D6585378B12E647F2A4C928021C0CBAF649315B335D0083ED7604D1035D256ABB3CCF582AC6791&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230213115744>
- Domestic violence and abuse in Intimate Relationship from Public Health Perspective. 2014. National Library of Medicine. Artikkele. Viitattu 30.10.2023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4768593/>
- Henkinen väkivalta. n.d. Naisten linja. Viitattu 30.1.2024. <https://naistenlinja.fi/henkinen-vakivalta/>
- Henkinen väkivalta. 2024. Nollalinja. Verkkosivu. Viitattu 29.5.2024. <https://nollalinja.fi/mika-on-vakivaltaa/henkinen-vakivalta/>
- Hietämäki, J., Laajasalo, T., Krogell, J. & Koukkula, M. 2023. Väkivaltakokemukset. THL. Viitattu 12.12.2023. [Väkivaltakokemukset \(thl.fi\)](https://www.thl.fi/vakivaltakokemukset)
- Jo, H., Song, C. & Miyazaki, Y. 2019. Physiological Effects of Viewing Images of Nature Stimuli. Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. Tutkimus. Viitattu 21.5.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926748/>
- Joukanen, T. 2023. Hälyttävä tieto lähisuhdeväkivallasta: joka kolmas suomalaisnainen on uhri. Yle. Viitattu 26.8.2024. <https://yle.fi/a/74-20046749>
- Juli, J. 2020. Miten saada seuraajia Tiktokissa? CJ-insight. Verkkosivu. Viitattu 30.10.2023 <https://www.cj-insight.com/tiktok-2020-vinkit-aloittelijalle/>
- Kemp, S. 2024. Digital 2024: Finland. Datareportal. Verkkosivu. Viitattu 21.5.2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-finland>
- Kielitoimisto. 2022. parisuhde. Nettisivu. Viitattu 20.11.2023. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/parisuhde?searchMode=all>
- Kontrollointi parisuhteessa. n.d. Naisten linja. Viitattu 19.2.2024. <https://naistenlinja.fi/pakottava-kontrolli/>
- Linner Matikka, J. 2023. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: Santalahti-kustannus oy.
- Metso, R-M. 2018. Miksi se ei vain lähde? Väkivaltainen parisuhde ja miten siitä pääsee irti. Jyväskylä: Atena kustannus oy

Mieli ry. 2021. Parisuhde – vaiheesta vaiheeseen. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaiutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>

Miksi yrityksen pitää panostaa Instagramiin? n.d. Nordic Growth Media. Blogi. Viitattu 23.5.2024. <https://nordicgrowthmedia.fi/miksi-yrityksen-pitaa-panostaa-instagramiin-2/>

Mitä on taloudellinen väkivalta? n.d. Taloudellisesta väkivallasta. Verkkosivu. Viitattu 23.5.2024. <https://taloudellinenvakivalta.fi/taloudellisesta-vakivallasta/>

Nainen väkivallan tekijänä parisuhteessa. n.d. Naisenväkivalta. Verkkosivu. Viitattu 15.3.2024. <https://naisenvakivalta.fi/nainen-vakivallan-tekijana-parisuh-teessa/>

Niemi-Kiesiläinen, J. 2004. Rikosprosessi ja parisuhdeväkivalta. Helsinki. WSOY. Viitattu 12.12.2023. https://andor.tuni.fi/view/action/uresolver.do?operation=resolveService&package_service_id=18972239850005973&institutio-nId=5973&customerId=5965&VE=true

Niiniahho, E. 2024. Naisten kokema lähisuhdeväkivalta on vakava ongelma Suomessa – näin kaltoinkohtelu usein alkaa. MTV. Viitattu 26.8.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/naisten-kokema-lahisuhdevakivalta-on-vakava-ongelma-suomessa-nain-kaltoinkohtelu-usein-alkaa/8893784#gs.e6ct7h>

Nuorten turvallisuus ja hyvinvointi. 2023. TikTok. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2023. <https://www.tiktok.com/community-guidelines/fi-fi/youth-safety/>

Nurmo, S. 2023. Vaitonaiset. Jyväskylä: Atena kustannus oy.

Pietiläinen, M., Keski-Petäjä, M., Lipasti, L. & Attila, H. 2022. Parisuhdeväkivallan kokemukset yleisiä Suomessa. Tilastokeskus. Ennakkotulokset. Viitattu 23.5.2024. https://stat.fi/media/uploads/sukupuolistunut_vakivalta_tema-sivu/parisuhdevakivallan_kokemukset_yleisia_suomessa.pdf

Ponteva, M. & Juntunen, J. n.d. Traumaperäinen stressihäiriö. Duodecim. Viitattu 23.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo50382>

Rikoslaki ja henkinen pahoinpitely. n.d. Minilex. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2023. <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-henkinen-pahoinpitely>

Rikoslaki ja laitton uhkaus. n.d. Minilex. Verkkosivu. Viitattu 26.5.2024. <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-laitton-uhkaus>

Rikoslaki ja väkivalta. n.d. Minilex. Verkkosivu. Viitattu 20.11.2023. <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-vakivalta>

Rovasalo, A. 2022. Masennustila eli depressio. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 26.5.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>

Sabater, V. 2022. Mielen Ihmeet. Artikkele. Viitattu 26.5.2024. <https://miele-nihmeet.fi/jannitysta-lieventava-vari-sininen/>

SafeLives. 2019. Psychological Violence. Raportti. Viitattu 19.7.2023. <https://www.safelivesresearch.org.uk/Comms/Psychological%20Violence%20-%20Full%20Report.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Theseus. Opas. Viitattu 7.6.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tunnista väkivalta. n.d. Ensi- ja turvakotienliitto. Verkkosivu. Viitattu 16.5.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-ja-lahisuhdevakivalta/tunnista-vakivalta/#avopalvelut1246-a579>

Turun ensi ja turvakoti. 2021. Lähisuhdeväkivalta periytyy vanhemmalta lapselle sukupolvesta toiseen. Verkkosivu. Viitattu 5.2.2024. <https://tuentu.fi/lahisuhdevakivalta-periytyy-vanhemmalta-lapselle>

Vaasan Ensi- ja turvakoti. n.d. Tunnista väkivalta. Viitattu 4.6.2024. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/tunnistavakivalta>

Van Braam, H. 2024. Turquoise color: Meaning, Psychology, Hex and Palettes. Verkkosivu. Color Psychology. Viitattu 26.5.2024. <https://www.colorpsychology.org/turquoise/>

Väkivallan monet muodot. n.d. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkosivu. Viitattu 19.7.2023. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#vakivallan-kierre>

Väkivaltaa ei pidä sietää. n.d. Mielenterveyden keskusliitto. Verkkosivu. Viitattu 29.5.2024. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/vakivalta/>

Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. 2022. Haaga-Helia. Ohje. Viitattu 7.6.2024.

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahU-KEwiD49fVx8mGAXVjFBAIHQ46DvcQFnoECBMQAQ&url=https%3A%2F%2Fhaagahelia.contenthub.fi%2FNiboWEB%2Fhaagahelia%2FgetPublicFile.do%3Fuuid%3D11812758%26inline%3Dfalse%26ticket%3Dbc7b52099f41875da2b34c1ac1ab7121%26type%3Doriginal&usq=AOvVaw3tfKMVzr_y-ZKFz-CxcMhi&opi=89978449

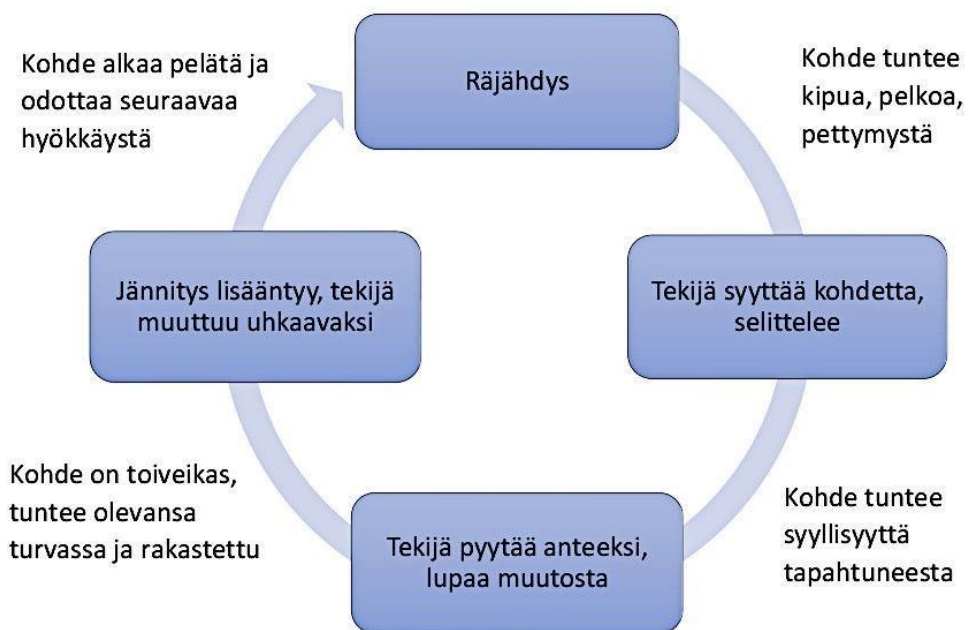
Tolvanen, M. & Silvennoinen, E. 2023. Selvitys henkisen väkivallan rangaistavuudesta ja vainoamisen oikeuskäytännöstä Suomessa. Oikeusministeriö. Viitattu 19.6.2024.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.edilex.fi/ministerioiden_julkaisut/30640.pdf&ved=2ahU-KEwjrvqvKuOeGAXX8HRAIHQp8DVgQFnoECBYQAQ&usq=AOvVaw2nYm1Pdhx7PDA3gpiOZRac

LIITTEET

Liite 1. KUVIO Väkivallan kierre (Vaasan ensi- ja turvakoti n.d.)

Väkivallan kierre



Liite 2. KUVIO HV-logo

