



Turvallinen seurustelu

x Keijun varjo, Väestöliitto,
Mannerheimin lastensuojeluliitto, Loisto setlementti,
Nuorten Exit, Ensi- ja turvakotien liitto

**Kuinka moni nuori kokee
seurustelusuhteissaan
väkivaltaa?**

Mitä seurusteluväkivalta on?

- Lähisuhdeväkivaltaa, jota on erityisesti nuorten parisuhteissa
- Sitä käyttävät ja kokevat kaikki sukupuolet
- Ensimmäisissä parisuhteissa opetellaan seurusteluun tarvittavia taitoja
- Vaikuttaa molempien kumppaneiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Minkälaista seurusteluväkivalta voi olla?

Fyysinen

Lyöminen

Tönnäminen

Kiinnipitäminen

Henkinen

Erolla uhkailu

Kontrollointi

Huutaminen

Digitaalinen

Somen käytön
kontrollointi

Salakuvaaminen

Viestien lukeminen

Sosiaalinen

Kaveri ja
perhesuhteiden
kontrollointi

Eristäminen

Taloudellinen

Rahan käytön
kontrollointi

Taloudellinen
hyväksikäyttö

Seksuaalinen

Painostaminen ja
pakottaminen

Seksuaalisista
teoista
kieltäytymisestä
suuttuminen

Kulttuuriin liittyvä

Tietynlaiseen
käyttäytymiseen
painostaminen
kulttuuriin vedoten

Uskonnollinen

Henkisyyden
vähättely tai
pilkkaaminen

Kontrollointi
uskontoon
vedoten

Mitä seurusteluväkivallan taustalla voi olla?

Omat väkivallan kokemukset

Lapsuudessa tai nuoruudessa

Rajojen puuttuminen

Vaikeudet asettaa itse rajoja sekä kunnioittaa toisen rajoja

Vanhempien välisen väkivallan todistaminen

Kotoa opitut mallit

Erimielisyydet käsitelty huutamalla, raivoamalla tai mykkäkoululla

Mielenterveyden tai nepsy- haasteet

Joihin ei ole saanut riittävästi apua tai tukea

Päihteiden käyttö

Alentaa impulssikontrollia

Vaikea suhde tunteisiin

Tunteiden patoaminen, vaikeus rauhoittaa itseään vihaisena

Suorituspaineeet

Täydellisyyden tavoittelu ja vaativuus

Koulukiusaamisen kokemukset

Vallankäyttö

Väkivallan vaikutukset

- Väkivallan kokijalle: vakavia fyysisiä vammoja, pelkoa ja ahdistuneisuutta sekä muita mielenterveyden haasteita
- Väkivallan tekijälle: syyllisyyttä ja häpeää, vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin
- Väkivallan käyttäminen voi lisätä itseen kohdistuvaa väkivaltaa
- Väkivallan käyttämisellä voi olla pitkäaikaisia seuraukset: rikosoikeudelliset ja vaikutukset omaan mielenterveyteen

Väkivallan vaikutukset

- Väkivallan kokijalle ja tekijälle: syyllisyyttä ja häpeää
- Väkivallan käyttämisellä voi olla pitkäaikaisia seuraukset: rikosoikeudelliset ja vaikutukset omaan mielenterveyteen
- Avun hakemista väkivaltaongelmaan ei tarvitse hävetä. Siitä voi kertoa koulussakin esimerkiksi luotettaville ja turvallisille aikuisille: kuraattori, kouluvalmentaja, terveydenhoitaja, koulupsykologi, opettajat

Miten voit rauhoittaa itseäsi?

- Poistu tilanteesta: mene toiseen huoneeseen tai lähde käymään ulkona
- Ota kylmä tai lämmin suihku
- Siirrä ajatukset muualle: katso sarjaa, kuuntele musiikkia
- Urheile: jo 20-minuuttia reipasta kävelyä auttaa purkamaan vaikeita tunteita
- Kerro jollekin: soita läheiselle, kirjoita päiväkirjaa
- Kun pystyt, sanoita kumppanille tunteitasi:

Olen vihainen, koska tulin mustasukkaiseksi kun teit noin...

**Viha on usein vain jäävuoren
huippu**

**Toissijainen
tunne**

Viha

**Ensisijaiset
tunteet**

**Kateus
Menettämisen
pelko
Mustasukkaisuus
Suru
Syyllisyys
Häpeä**

Seurustelun redflagit



Joudut todistelemaan, missä olet ollut ja kenen kanssa



Kumppani syyllistää sua tai vähättelee tunteitasi



Kumppani aloittaa riitoja ilman syytä tai käyttäytyy uhkaavasti



Kumppani haukkuu, pilkkaa tai nöyryyttää sua



Kumppani ei kunnioita rajojasi tai yrittää koko ajan muuttaa niitä



Kumppani vaikuttaa siihen, että ketä tapaat tai seuraat somessa



Kumppani manipuloi sua



Kumppani uhkailee tai käyttää fyysistä väkivaltaa

Seurustelun green flagit

 Saa ilmaista omia tarpeita ja rajoja

 Saa ilmaista omia tunteita

 Saa sanoa ei ja muuttaa mieltään

 Osataan pyytää anteeksi ja antaa anteeksi

 Saa tehdä itselle tärkeitä asioita

 Saa pyytää apua

 Saa olla oma itsensä

 Saa viettää aikaa kenen kanssa itse haluaa ilman syylistämistä

Mistä apua, kun seurustelusuhte huolestuttaa?

Keijun varjo

Maksutonta tukea vihan, aggression ja väkivallan kysymyksiin 15-28-vuotiaille nuorille naisille.

keijunvarjo.fi

Poikien puhelin

Tietoa ja tukea tarjoava palvelu pojille ja nuorille miehille.

poikienpuhelin.fi

Väestöliitto

Maksutonta neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ihmissuhteiden pohdintaan.

vaestoliitto.fi/nuoret

Loisto setlementti

Seksuaaliväkivaltatyössä vertaistukea ja yksilötukea 13–28 -vuotiaille, joille on tehty seksuaaliväkivaltaa.

loistosetlementti.fi/seksuaaliterveys-ja-seksuaalivakivaltatyo

MLL

Lasten ja nuorten puhelin 116 111 ja chat
Keskustelu luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta.

nuortennetti.fi

Ensi- ja turvakotien liitto

Tietoa ja tukea nuorille, kun kotona tai seurustelusuhteessa on vaikeaa.

onkosok.fi

Nuorten exit

Tukea ja tietoa seksuaaliväkivallan tilanteisiin 13-29-vuotiaille.
Tukitapaamiset ja nettikirje.

nuortenexit.fi

**Älä jää yksin.
Apua on
saatavilla.**

NUORTEN
EXIT

Väestöliitto

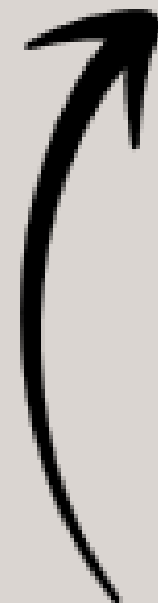


MARIA AKATEMIA
MARIA AKADEMI

Lue lisää: Turvallinenseurustelu.fi



Loisto
SETLEMENTTI



Scan me



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO