



Tämä projekti on Euroopan unionin perusoikeus-, tasa-arvo- ja kansalaisuusohjelman (2014-2020) rahoittama



VIVIEN – *Victim Violence Educational Network* **2018-2020**

Koulutushanke, jolla pyritään kehittämään ammattilaisten osaamista väkivallan uhreiksi joutuneiden naisten kohtaamisissa

<https://vivien-project.eu>





Vivien- hankkeen tavoite:

- Lisätä eri ammattilaisten (poliisi, oikeuslaitos, koulu, sosiaali- ja terveysala) osaamista kohdata väkivaltaa kokeneita. Erityistä huomiota kiinnitetään seuraavaan:
 - **uudelleen traumatisoitumisen välttäminen**
 - **kuinka kohdata väkivallan uhrit heti tilanteen jälkeen ja myöhemmin**
 - **kuinka naiset oppivat tunnistamaan väkivallan varhaisessa vaiheessa**
 - **naisiin kohdistuvan väkivallan stereotyyppien vähentäminen**
- ”Parhaat koulutuskäytännöt” –raportoidaan projektin lopussa, jotta organisaatiot saavat työkaluja tehokkaampaan koulutukseen ja pääsevät kehittämään toimintatapoja, joilla ammattilaisten osaamista parannetaan ja jotka ovat siirrettävissä muihin maihin.



Mitä tehdään SAMKissa – Koulutukset ja seminaarit

- **Välineitä väkivallan kohtaamiseen –seminaarisarja**
 - 15.10.2019, klo 9-17 Väkivallan kohtaaminen: seurustelu- ja lähisuhdeväkivalta (Pori)
 - 29.1.2020, klo 9-17 Väkivallan kohtaaminen erityiskasvatuksessa ja vammaistyössä (Pori)
 - 18.8.2020, klo 9-17 Väkivallan kohtaaminen monikulttuurisissa (Rauma)
 - 15.9.2020, klo 9-17 Kiusaaminen ja väkivalta (Pori)
 - 29.9.2020, klo 9-17 Väkivallan kohtaaminen vanhustyössä (Rauma)
- **Väkivaltakoulutus** National ITraining 3 pv, 14.10., 26.10 , 2.11., klo 9-15.30 (Tampere ja Pori)
- **Väkilvaltatyön opintojakso yliopisto-opiskelijoille sekä ylemmän amk-tutkinonn opiskelijoille 5 op 23.10.2020 -15.2.2021**
- **SomeBody –Väkivaltatyössä ohjaajakoulutus ammattilaisille <https://somebody.samk.fi/>**
 - 5/2019-1/2020 Tampereella, 5 koulutuspäivää ja oma pienryhmätoteutus
 - 1/2020- 5/2020- Porissa,
- Tutkimuksen, sidosryhmien ja koulutuksista saatujen kokemusten/palautteiden kautta koulutusten kehittäminen
- <https://vivien-project.eu/fi/events-fi/>



Suomen
yhteistyökumppanit
ja koulutuksen
kehittäjät

- Ensi- ja turvakotien liitto
- Ensi- ja turvakoti Pori,
- Tampereen ensi- ja turvakoti
- Turun ensi ja turvakoti
- Suomen Setlementtiliitto
- Setlementti Tampere,
- Ankkuritiimi Pori ja Rauma
- Rauman kriisikeskus Ankkuripaikka
- Suvanto ry

SomeBody väkivaltatyössä

- Erityisesti huomioitava väkivalta traumana
 - Trauma: kokemus yksittäisestä tapahtumista tai useista tapahtumista, tai pitkäkestoisesta tapahtumista , jossa emotionaaliset kokemukset ylittävät ihmisen integratiivisen kyvyn.
- Tilanne koetaan turvallisuutta ja selviytymistä uhkaavana, joka aktivoi puolustautumisreaktioita ali- tai ylivireyttä
- Traumaa muistuttavat ns. triggerit tuovat takaisin saman kaoottisen tilan, jossa ihminen kehollisesti ihminen ikään kuin palautuu samaan tilanteeseen kuin traumassa (herkkyyys laukaiseville tekijöille on selviytymisreaktio)

Keho tärkeää koska

- Yksilö ”muistaa aiemman trauman menneisyydessä tapahtumaan traumaattisen tapahtuman sensomotorisen kertaamien kautta (säätlemätön vireys, emootiot, puolustautumisreaktiot)
- Sanattomat muistot erillisiä: kun toiminnoista tulee proseduaalisia ne eivät vaadi aivokuoren osallistumista (automaattisia, tiedostamattomia), mateliumake reagoi nopeasti (selviytymiskeino)
- Traumoja ei voi muistella, ne pysyvät tyypillisesti ajan kuluessa integroimattomana ja muuttumisen ja johtavat useisiin häiritseviin oireisiin. (Hippokampus on uhan alla estynyt, etuaivokuori sulkeutunut, ajan kokeminen häiriintynyt)

Keho on tärkeää koska

Puhumiseen painottuva käsittely saattaa kärjistä implisiittisiä proseduraalisia muistioja tai epäonnistua niiden virittämisessä

Proseduraalista oppimista voi käsitellä kahdella tavalla:

- 1) Tarkkailla mitä tapahtuu, ja toistuvasti suunnata huomiota siihen. Tämä itsessään on taipuvainen häiritsemään automaattisuutta, jolla proseduraalinen oppiminen yleensä ilmaistaan
- 2) Toinen tärkeä taktiikka on osallistua kehollisiin aktiviteetteihin, jotka suoraan häirisevät proseduraaliseen opittuun ja sitten mahdollisuuden uusille kokemuksille. (poistyyöntäminen, maadoittaminen, hengitys, kehon linjaus, kurottaminen, asiakkaan kehollisten voimavarojen vahvistaminen)
- 3) Kokemuksen jäsentämisen, proseduraalisen oppimisen havainnointi mahdollistaa vanhojen mallien huomaamisen ja uusien luomisen (Odgen 2006)
- 4) Havaintojen sanoittaminen riittävän turvallisessa tilassa jäsentää ja mahdollistaa muiston integroimista ja jäsentämistä. Tietoinen tutkiminen, huomion tietoinen kohdentaminen, uudet hermosoluyhteydet.

SomeBody Väkivaltatyössä

Caset SomeBody-ryhmästä väkivaltaa kokeneille



1. Somebody-ryhmä seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille (välitähanke)

- Ryhmästä kiinnostuneille alkuhaastattelu, Haastatteluissa apuna BDI-13- ja IES-22 -testejä
- Ryhmässä 7 naista (25-55v)
 - 4 oli kokenut raiskauksen (tai useita) aikuisiällä
 - 2 oli käytetty seksuaalisesti hyväksi lapsuudessa
 - 1 oli sekä lapsuuden hyväksikäyttökokemus alle kouluikäisenä että raiskaus murrosiässä

2. SomeBody ryhmää väkivaltaa kokeneille tytöille (Tytöjen talo)

- 6 tyttöä/ nuorta naista Ikähaarukka 18-26v, kaikilla seksuaalisen väkivallan kokemuksia + muuta väkivaltaa, kaikilla sosiaalisia pelkoja
- kaikki haastateltiin ja tehtiin traumaoirekysely IES-22 ja mielialakysely BDI-13
- Tytöt vakavasti oireilevia
 - IES-22 k.a. 49p. > vakava traumareaktio ja mahdollinen PTSD
 - BDI-13 k.a. 15p. > kaikilla kohtalainen tai vakava masennus

1. Ryhmäläisten kokemuksia, miksi he kokivat tarvitsevänsä ryhmää

- Traumakokemuksen jälkeisen tunnepuolen käsittelyyn
- Vaikeiden ihmissuhteiden kokemuksiin
- Koettuihin kokemuksiin ja niiden vaikutuksiin
- Kokemusten työstämiseen turvallisesti, mutta ei keskustellen
- Rajojen asettamiseen tukea, taitoja ja keinoja
- Takaumien ja rajattomuuden vuoksi
- Ahdistuksen vähentämiseen
- Kosketus omaan kehoon heikkoa
- Kehon ja mielen yhteys kadonnut
- Rentoutumaan oppimiseen



Mikä oli merkityksellisintä ryhmässä

- Omien rajojen testaaminen turvallisessa tilassa
- Omien rajojen ilmaiseminen
- Rajaharjoitukset
- Kosketuksen hyväksyminen ja kokeminen mukavaksi
- Voimaantuminen ja rohkaistuminen EI-harjoitusten avulla
- Selkeiden sääntöjen sopiminen
- Luottamuksen löytyminen
- Oman kehon tunnistaminen
- Ajatusten, tunteiden ja kokemusten jakaminen
- Kuulluksi tuleminen ja mielipiteiden kunnioittaminen
- Turvallisuus, oman turvallisen pesän rakentaminen (ryhmä 2)



Ryhmä 1. Mitkä harjoitukset hyödyllisimpiä



- Rajaharjoitukset
- Koskettamisharjoitukset
- Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset
- EI-harjoitukset
- Tunteiden ja omien vahvuuksien tunnistamisen harjoitukset

Rymä 1. Ryhmän aikana saatuja oivalluksia



- Omien rajojen tunnistaminen sekä mistä pidän ja mistä en
- Rajojen asettaminen
- Kosketus voi tuntua hyvältä, voin luottaa toiseen ihmiseen kosketukseen liittyen
- Luottamuksen luominen kosketuksen avulla
- Omien tarpeiden sanominen ääneen on hyvä ja se helpottaa oloa/tilannetta
- Vika ei ole ollut niin paljon minussa, kuin muissa
- Eri tunnetilojen käsittelyä EI- ja STOP- harjoitusten avulla

Ryhmä 1. Suoria lainauksia palautteista

- ”Itse koin tämän (ryhmän) hyödyllisemmäksi kuin minkään aiemmin käymäni terapian.”
- ”Tämä oli ainutlaatuinen tilaisuus olla hyväksyvän katseen alla ilman, että kukaan vaatii mitään. On voinut tutkia kehon tunteuksia rauhassa hyväksyvässä ilmapiirissä”



Ryhmä 2 Päätaavoitteet > arvio toteutumisesta

1. Tytöt sitoutuvat käymään ryhmässä ja kokevat sen riittävän turvallisena ympäristönä.
 2. Tyttöjen fobia oman kehon tuntemusten huomioimiseen vähenee.
 3. Tytöt pystyvät olemaan samassa tilassa toisten kanssa ja tekemään harjoituksia.
 4. Tytöt kykenevät osallistumaan harjoituksiin pääosin niin, että vireystila pysyy hallinnassa ja he eivät putoa traumatakaumiin.
 5. Tyttöjen itsetuntemus ja minäkuva kohenevat
 6. Tytöt tunnistavat paremmin omat rajansa, esim. osaavat ja uskaltavat ilmaista, mihin kykenevät osallistumaan ja miltä se heistä tuntuu (eivät osallistu vain miellyttämisen halusta).
1. Sitoutuminen heikkoa, turvallisuus parani loppuvaiheessa
 2. Jonkin verran osalla, rentoutuminen helpottui
 3. Osittain onnistui, mutta edellytti omien rajojen kunnioittamista
 4. Toteutui hyvin, yksittäisiä ”putoamisia”
 5. Itsetuntemus parani joiltain osin (esim. rajat ja koskettamisen sietäminen), minäkuvassa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia (negatiivinen painottui)
 6. Toteutui parhaiten, tärkein teema tälle ryhmälle





Ryhmä 2 Kohdattuja haasteita

- 6/10 kerralla käytettiin paljon aikaa väliarviointiin ja panostettiin vahvasti turvallisuuden lisääntymiseen
- Ratkaistiin haasteita: Todettiin turvallisuuden olevan erityisen tärkeä, jokainen ryhmä omansa.
 - lupa turvallisen oman pesän rakentamiseen
 - ei vielä kosketusharjoituksia
 - parinvalintatilanteiden yksinkertaistaminen
 - purkukierrosten vähentäminen

Ryhmäläisten palautteet

- Oivalluksia ryhmässä:
 - Turvassa olemisen oikeus
 - Oman reviirin oivaltaminen:
 - Ihmiset tulevat usein epämiellyttävän lähelle
 - Oikeus sanoa, jos joku tulee liian lähelle
 - Puolustautuminen
- Mikä hyödytti eniten:
 - Harjoitukset
 - rentoutumis- ja rajaharjoitukset
 - Keskustelut
 - Kehotietoisuuden lisääntyminen
- Olisi toivonut enemmän:
 - Keskustelua
 - Väkivallan käsittelyä
- Asteikolla 1-5:
 - Ryhmäjärjestelyt toimivat hyvin: 3,75
 - Osallistujat ryhmäytyivät hyvin: 3,25
 - Ryhmän ilmapiiri oli turvallinen: 4
 - Ryhmä vastasi odotuksiani: 2,75
- $\frac{3}{4}$ mielestä ryhmäkoko oli sopiva
- $\frac{3}{4}$ mielestä tällaisia ryhmiä tulisi järjestää enemmän.



Johtopäätökset Ryhmä 1 ja ryhmä 2



SomeBody väkivaltatyössä monelle hyvä ja tärkeä kokemus, auttanut eteenpäin monessa suhteessa.

Tärkeää huomioitavaa:

- Käytettävä rohkeasti väkivalta- ja traumatyön osaamista, trvitaessa tästä lähtökohdasta harjoitusten muokkaus ja valinta ryhmäläisten tarpeiden mukaan
- Panostettava aina paljon turvallisuuteen
- Rajat (reviiri) tärkeä teema, johon kannattaa panostaa
- Kosketuksen kanssa tärkeää edetä tarkasti, joskus vaikka sanovat että ok, ei toimikaan ja tässä kohden tärkeää mahdollistaa omatahtisuus
- Huomioitava, että trauman kokeneilla voi olla vaikeuksia leikillisyydessä ja heittäytymisessä