



MINJA LAPPALAINEN

Menetelmäopas
seksuaalisten rajojen
tunnistamisen ja
vahvistamisen tueksi

SERITATYÖ

MINJA LAPPALAINEN

Menetelmäopas
seksuaalisten rajojen
tunnistamisen ja
vahvistamisen tueksi

©Oulun ensi- ja turvakoti ry ja Vuolle Setlementti

ISBN 978-952-94-7844-6



Sisältö

Alkusanat.....	9
Seritatyö	12
Seritatyön taustaa	12
Asiakastyö Seritatyössä.....	14
Asiakastyö yhtenä osana ennaltaehkäisevän seksuaaliväkivaltatyön kokonaisuutta.....	18
Tyypillinen asiakasprosessi	19
Yhteydenotto ja alkukäynnit	19
Jatkokäynnit ja työskentelyn lopettelukäynnit.....	22
Asiakkaiden tuen tarpeet seksuaaliväkivaltaa ehkäisevässä tekijätyössä	24
Hoito- ja kuntoutuspalveluiden tilanne Suomessa.....	24
Kansainväliset sopimukset ja kansalliset suunnitelmat	25
Seksuaalikasvatuksen merkitys	27
Seksuaaliväkivaltaa käyttäneen henkilön hoito ja kuntoutus.....	29
Kuntoutusmenetelmien vaikuttavuus.....	29
Nuorille suunnatun kuntoutuksen vaikuttavuus	31
Seksi- tai pornoriippuvaisen asiakkaan hoito ja kuntoutus	33
Addiktoitunut seksikäyttäytyminen ja häpeä.....	33
Addiktoitunut seksikäyttäytyminen riskitekijänä	34
Addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoito.....	35
Työntekijöiden mielenterveyden ja työhyvinvoinnin edistäminen seksuaaliväkivaltatyössä	37
Auttajan hyvinvointi vaikuttavan työn mahdollistajana.....	37
Väkivaltatyön vaikutuksia yksilön jaksamiseen ja maailmankuvaan.....	38
Terapeuttisen vuorovaikutussuhteen ja tunnekuorman vaikutukset	39
Väkivaltatyön mielenterveyttä edistävät tekijät	40
Rajojen tunnistaminen mielenterveyden edistäjänä väkivaltatyössä.....	41

HARJOITUKSIA SEKSUAALISTEN RAJOJEN TUNNISTAMISEEN JA VAHVISTAMISEEN43

Työskentelymenetelmiä seksuaalisten rajojen
tunnistamisen ja vahvistamisen tueksi 45

● Harjoituksia addiktoituneeseen seksikäyttäytymiseen47

Riippuvuuteni kehä 51

Tietoinen itsetyydytys ja kosketus..... 54

● Harjoituksia rajojen tunnistamisen haasteisiin..... 61

Omien rajojeni tutkiminen67

Haasteeni tutkiminen 69

Riskitekijöiden tunnistaminen70

Haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen72

Haastavaksi koetun tunteen tarkkailu.....73

Toimintayllykkeen tarkkailu75

Suostumuksen kehä76

Kolmen minuutin peli78

Läheisyys välillämme81

Suhdekatsastus..... 84

Kosketuksen viesti86

● Harjoituksia toimintayllykkeiden hallinnan haasteisiin..... 89

Yllykkeiden hallinta estomenetelmin91

Toimintayllykkeiden hallinnan päiväkirja100

Häiritsevän mielikuvan häivyttäminen101

● Harjoituksia oman seksuaalisen mielihalun hyväksymisen tueksi105

Seksuaalinen mieltymys osana minua.....108

Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia..... 111

Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia -vastauspaperi 112

Mitä mielihalun herättävässä tilanteessa tapahtuu?..... 113

● Työskentelyn selviytymiseskeinen lopettaminen	119
Tukenani jatkossa -toimintasuunnitelma.....	120
Loppusanat	126
Lähteitä.....	130
Kuvat ja kaaviot.....	136
Suositusten tutustumaan	137

Alkusanat

Pitelet käsissäsi ammatilaisille suunnattua menetelmäopasta, johon on koottu asiakastyön tueksi erilaisia harjoitteita, jotka liittyvät seksuaalisten rajojen tunnistamisen ja vahvistamisen teemoihin. Tämän menetelmäoppaan kirjoittaja työskentelee kirjoitushetkellä seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijan tehtävässä Oulun ensi- ja turvakotiry:n ja Vuolle Settlementti ry:n yhteisessä työmuodossa Seritatyössä. Seritatyötä rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Seritatyössä tehdään matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää ja korjaavaa työtä. Asiakkaat voivat olla seksuaalirikostauksia tai henkilöitä, joilla on kohonnut riski tehdä seksuaaliväkivallan teko. Lisäksi asiakkaina voivat olla henkilöt, jotka ovat huolissaan seksuaalisesta kiinnostuksestaan, kuten lapsikohteisesta seksuaalisesta kiinnostuksestaan. Seksi- ja pornoriippuvuus on myös yksi selkeästi näkyvä teema, joka on havaittu riskitekijäksi, kun tarkastellaan laittoman materiaalin käyttöä ja seksuaaliväkivaltaa. Palveluita on tarjolla myös läheisille. Työskentely asiakkaiden kanssa on pääsääntöisesti seksuaaliterapeuttista keskusteluapua. Keskustelut Seritatyössä ovat avoimia, dialogisia ja narratiivisia muutoseskusteluita, joissa tuetaan asiakasta uudenlaisen tarinan ja ehyemmän identiteetin rakentamisessa. Erilaisin yksilöllisesti valittavien menetelmien avulla vahvistetaan muun muassa asiakkaan tiedostamisen ja valitsemisen kykyä. Tämän menetelmäoppaan alussa tulen avaamaan vielä tarkemmin Seritatyötä ja tuon esille tutkimustietoon pohjautuvia huomioita asiakasryhmämme kuntoutustarpeista. Lisäksi tarkastelen väkivaltatyön vaikutuksia ammattilaisten työhyvinvointiin, jaksamiseen ja maailmankuvaan, sillä hyvinvoiva auttaja on tärkeä osa työn vaikuttavuutta.

Seritatyön tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää seksuaalirikoksia sekä kehittää asiakastyön menetelmiä, joilla elämänmuutos mahdollistuu. Tämä julkaisu on osa Seritatyössä tehtävää asiakastyön menetelmien kehittämistä ja tiedon jakamista. Suoraan Seritatyön kohderyhmälle suunnattua asiakasmateriaalia ei ole ollut saatavilla helposti yhteen koottuna. Tämän takia koin tärkeäksi, että työssäni tarpeelliseksi ja toimivaksi havaitut tuottamani materiaalit tulisivat yhteen kootuiksi. Harjoitteet ovat syntyneet asiakasryhmässä korostuvien teemojen ympärille, ja ne on tässä harjoituskirjassa

selkeyden vuoksi jaettu neljään eri kategoriaan. Olen joutunut työkentän laajuuden vuoksi rajaamaan teemoja ja pyrkinyt valitsemaan sellaiset teemat harjoituksiin, jotka ovat työssämme tärkeitä ja näkyviä sekä harjoitteina monipuolisesti hyödynnettävissä. Harjoitteet eivät anna kokonaiskuvaa Seritatyön työmenetelmistä tai työn teemoista. Esitetyt harjoitteet ja lähestymistavat ovat esimerkkejä, joista voi olla hyötyä asioiden käsittelyssä. Jokaista harjoitetta ja kategoriaa edeltää lyhyt teoreettinen osuus, jossa avataan tiivistetysti menetelmien tarkoitusta ja taustaa. Monet harjoituksista on suunniteltu niin, että niitä työstitään useammalla asiakastapaamisella. Osa harjoituksista soveltuu myös asiakkaan itsenäisesti tehtäväksi. Joitain harjoituksia tai osia niistä voi antaa asiakkaalle esimerkiksi välitehtäväksi, joita hän voi pohtia tai työstitä itsenäisesti käyntien välillä. Tehtäviä ei ole suunniteltu järjestyksessä tehtäväksi, vaan niistä voi valikoida kutakin asiakasta parhaiten palvelevia harjoituksia ja lähestymistapoja. Tärkeää on myös, että asiakas ymmärtää käytettävän menetelmän tarkoituksen ja kokee sen mielekkääksi ja tarkoitukselliseksi osaksi kuntoutumistaan.

Koska tämä opas on suunnattu terapeutista auttamistyötä jo tekeville ammattilaisille, en tule erikseen avaamaan yleisiä terapeutin työn periaatteita ja elementtejä tai jo olemassa olevia työskentelymalleja. Näistä löytyy paljon hyödynnettävää kirjallisuutta ja muuta materiaalia. Luvussa ”Harjoituksia seksuaalisten rajojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen” olen kuitenkin nostanut joitain esimerkkejä olemassa oleviin materiaaleihin. Näistä materiaaleista voi löytää lisää ideoita tämän menetelmäoppaan teemojen käsittelyyn asiakastyössä. Jokaisen ammattilaisen on tärkeää myös pohtia omia arvojaan, rajojaan, mahdollisuuksiaan ja osaansa asiakkaan auttamisessa. Kaikkien meistä ei tarvitse pystyä hoitamaan jokaisen asiakkaan haasteita, mutta jos meistä jokainen pystyisi kohtaamaan apua hakevan kunnioittavasti ja ohjaamaan hänet tarvittaessa välittävästi toiselle ammattilaiselle, olemme jo pitkällä.

Haluaisinkin korostaa, että vaikka tuon esille menetelmiä asiakastyöhön, ajattelen, että tärkeämpää kuin mikään menetelmä on aito kunnioittava läsnäolo kohtaamistilanteissa. Se on arvokkaimpia asioita, jonka toiselle ihmiselle voimme antaa ja perusta hyväksytyksi tulemisen kokemukselle. Asiakkaan kokemus vuorovaikutussuhteesta auttajaan määrittää paljon työskentelyn vaikuttavuutta (Kuusinen 2020, 38). Asiat, joita asiakastyössä kohtaan, ovat monelle oman elämän vaiettuja ja kätkeytyviä kipukohia, ja niihin apua hakeva ansaitsee kaiken kunnioituksen ja luottamuksen. Russ Harris on kirjoittanut osuvasti kirjassaan Onnellisuusansa (2016, 165) seuraavasti:

"Mitä enemmän yritämme kääntää selkäämme hirviöillemme, mitä enemmän yritämme olla katsomatta niitä, sitä suuremmilta ja pelottavammilta ne vaikuttavat. Vain puolittain näkyvissä olevat, pelottavat varjot nurkassa ovat paljon uhkaavampia kuin asiat, jotka näemme selvästi. Juuri niistä syistä kauhukuvien hirviöt vaanivat aina pimeydessä. Jos ne tuotaisiin kirkkaaseen päivänvaloon, ne eivät näyttäisi läheskään yhtä pelottavilta."

Harris on tavoittanut näissä lauseissaan upeasti sen, miten valtava voima on jo sillä, että ihminen voi sanoittaa ja kohdata omaa hyvinvointiaan haastavat epämiellyttävät tunteet, ajatukset tai pelot. Tällöin nämä hirviömme, kuten Harris ilmaisee, muuttuvatkin käsiteltäviksi asioiksi. Tunnistamisen ja sanoittamisen kautta voimme päästä kulkemaan kohti epämiellyttävän hyväksymistä ja ymmärtämistä. Hyväksyminen ja ymmärtäminen puolestaan auttavat oman elämän ohjaamisessa mielekkääseen suuntaan. Suuntaan, jota me ihmiset usein tavoittelemme mutta emme ole osanneet tai pystyneet valitsemaan oikeita reittejä. Käyttämämme kartta ei ehkä palvelekaan meitä enää. Emme välttämättä näe kaikkia teitä ja reittejä, joita olisi mahdollista valita. Voi myös tuntua raskaalta alkaa selvittämään, miten uusi reitti toimisi ja mitä tulisi huomioida, mikäli sen valitsisimme. Tarvitsemmeko kokonaan uuden päivitetyn toimintakartan vai voisimmeko huomata, että kartassamme onkin hyviä reittejä, ehkä tuttujaakin, jotka olemme sivuuttaneet? Uusien toimintatapojen ja valintojen tekemiseen kuka tahansa voi tarvita apua, kannustusta, kenties hieman myös opastajaa, joka voi näyttää tietä ja valaa uskoa siihen, että muutos on mahdollinen. Yhdessä ammattilaisen kanssa voi etsiä muutosta mahdollistavia tekijöitä myös omista vahvuuksista, jotka nekin voivat olla edellä kuvattujen hirviöiden tapaan toisinaan itseltämme hieman piilossa. Ihmisyyden myötätuntoisena, lohtua ja voimaa tuovana puolena näen sen, että muutostodistuksen ollessa läsnä itsetuntemusta ja toimijuutta voidaan vahvistaa ja omaa mieltä kehittää koko elämän ajan. Se vaatii yksilöltä paljon työtä, itsemyötätuntoa ja jokaisen askeleen merkityksellisyys tiedostamista. On etuoikeus saada olla näitä askeleita ottavien tukena.

Tehtäviä saa käyttää vapaasti asiakastyössä, kunhan lähde mainitaan. Menetelmäopasta ja sen sisältöjä ei saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin.

Minja Lappalainen

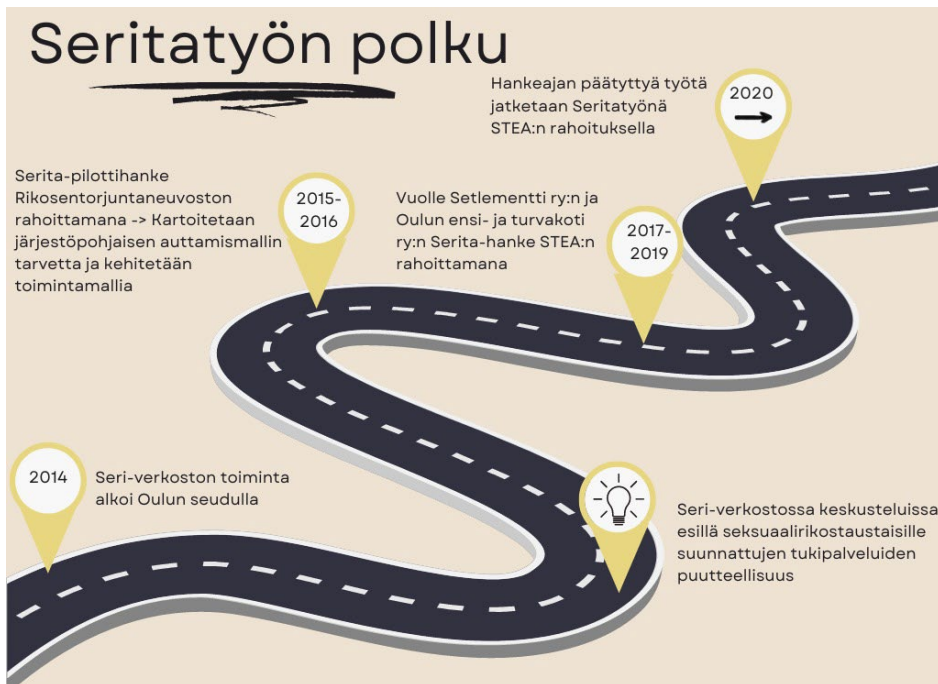
Seritatyö,

Vuolle Setlementti

Seritatyö

Seritatyön taustaa

Seritatyön juuret ovat lähteneet versomaan vuonna 2014, jolloin perustettiin Oulun seudulle Seri-verkosto (nyk. Seri-tekijätyön verkosto). Seri-verkoston tarkoituksena oli koota yhteen henkilöitä, jotka työssään kohtasivat seksuaalirikostaustaisia henkilöitä. Seri-verkostossa nousi esiin kokemuksia palveluntarjonnan puutteellisuudesta seksuaalirikostaustaisten henkilöiden tukipalveluissa, ja näin sai kipinänsä SERITA-pilottihanke vuonna 2015. Pilottihankkeessa selvitettiin palveluiden tarvetta ja kartoitettiin olemassa olevia palveluntarjoajia. Järjestöpohjaiselle matalan kynnyksen auttamismallille ilmeni selkeää tarvetta, ja auttamismallin kehittämistyö aloitettiin. Tämän Rikossentorjuntaneuvoston rahoittaman ja Vuolle Setlementti ry:n hallinnoiman pilottihankkeen jälkeen toiminta jatkui aluksi STEA:n rahoittamana Serita-hankkeena ja vuodesta 2019 alkaen Seritatyönä. Seritatyö on ollut hankeajastaan lähtien yhteistoimintamuoto Vuolle Setlementti ry:n ja Oulun ensi- ja turvakoti ry:n välillä. Molemmilla organisaatioissa tehdään väkivaltatyötä niin väkivaltaa kokeneiden kuin väkivaltaa käyttäneidenkin kanssa, ja tämä asiantuntijuus ja yhteistyö ovat olleet Seritatyön kehittämisessä vahvana tukirankana.



KUVA 1. Seritatyön polku (Minja Lappalainen 2022)

Alkuvuonna 2023 Seritatyössä työskentelee kaksi vakituista seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijaa sekä yksi määräaikainen. Työntekijät ovat sosiaali- ja terveysalan korkeakoulututkinnon suorittaneita seksuaaliterapeutteja, jotka ovat perehtyneet ja kouluttautuneet muun muassa seksuaaliväkivaltatyön teemoihin, lyhytterapeuttiin työsken-telyyn ja mindfulness-ohjaukseen. Seritatyössä on myös kouluttauduttu Uusi Suunta -yksilökuntoutusohjaajiksi. Seritatyöllä on oma toimitila, jossa asiakas-tapaamiset järjestetään. Vaikka toimitilat sijaitsevat fyysisesti Oulun seudulla, on osa palveluista myös valtakunnallisesti saavutettavissa. Kaikki palvelut Seritatyössä ovat maksuttomia, ja asiakkailla on mahdollisuus anonyymiin asiointiin. Verkostoyhteistyö muiden ammattilaisten kanssa on aktiivista valtakunnallisesti ja paikallisesti. Aiem-min mainittu Seri-tekijätyön verkosto toimii myös edelleen, ja siinä on vuosien aikana ollut edustajia Seritatyön lisäksi muun muassa Rikosseuraamuslaitoksesta, Poliisista, Turvallinen Oulu -hankkeesta, Oulun Kritsiltä, Oulun seudun sosiaalipäivystyksestä, Hivpointista, OYS:sta, Via vis -väkivaltatyöstä (vuodesta 2023 alkaen Aggredi Oulu), Barnahus-hankkeesta ja vankiloista. Mukana on ollut myös yksityisyrittäjinä toimivia terapeutteja. Oulun seudulla toimii lisäksi seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijaverkosto, jonka painopiste on uhrityössä ja ennaltaehkäisevässä seksuaaliväkivaltatyössä. Yhteis-työtä Seri-tekijätyön verkoston ja seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijaverkoston kesken on alettu vahvistamaan ja tarkastelemaan yhteisiä rajapintoja yhä vahvemmin.

Seritatyön asiakasmäärä on ollut koko toiminnan ajan kasvusuuntainen. Jo toiminnan alusta asti palveluun ohjautui myös lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavia henkilöitä sekä henkilöitä, jotka olivat huolissaan siitä, että voisivat rikkoa toisen hen-kilön seksuaalisia rajoja. Asiakkaila ei siis tarvitse olla seksuaalirikostuomiota, vaan huoli toisten tai omien seksuaalisten rajojen ylittämisestä riittää. Tällaista huolta voi-vat aiheuttaa esimerkiksi omat väkivaltaiset mieltymykset, lapsikohtainen seksuaali-nen kiinnostus tai seksi- ja pornoriippuvuudesta johtuvat teot tai toimintayllykkeet. Työ voi näin ollen väkivaltatyön näkökulmasta olla puhtaasti ennaltaehkäisevää tai korjaavaa ennaltaehkäisevää työtä. Vuonna 2022 Seritatyössä toteutui 75 hoitojaksoa, joihin sisältyi yhteensä 811 tapaamista. Vuoden 2022 lopulla kaikille asiakkaille ei voitu tarjota aikoja kahden viikon sisällä yhteydenotosta, vaan asiakkaita ohjautui jonoon odottamaan palveluun pääsyä. Työhön pyritään saamaan lisäresurssia, sillä tämänhet-kisellä henkilöstöresurssilla työmuodon mahdollisuudet esimerkiksi lähteä tavoittele-maan heikommin saavutettavissa olevia kohderyhmään kuuluvia ovat hyvin rajalliset.

Asiakastyö Seritatyössä

Tiedetään, että väkivallan taustalla olevien tekijöiden löytymiseen ja ratkaisemiseen tarvitaan usein terapeutteja interventioita (Brusila 2020, 707). Seritatyö tarjoaakin kohderyhmälle yksilöllistä seksuaaliterapeuttista keskusteluapua. Keskustelut ovat avoimia, dialogisia ja narratiivisia muutokeskusteluja. Narratiivisella lähestymistavalla pyritään erottamaan ongelma ihmisen identiteetistä esimerkiksi ulkoistavien keskustelujen avulla (Morgan 2008, 25). Kun asiakas näkee ongelman identiteetistään irrallisena, ongelman käsittely helpottuu, leimatuksi tulemisen kokemus vähenee ja asiakkaan taidot ja kyvyt nousevat paremmin esiin. Toiminnan ohjaaminen toivottuun suuntaan käy helpommaksi asiakkaan saadessa vapautettua enemmän mahdollisuuksia haasteidensa käsittelyyn ja niistä vastuun ottamiseen. (Morgan 2008, 30–32; White 2016, 29–31.) Tämän kaltaisen lähestymistavan on nähty Seritatyössä tukevan asiakasta uudenlaisen tarinan ja ehyemmän identiteetin rakentamisessa sekä toisten rajoja kunnioittavien valintojen tekemisessä.

Erilaisilla yksilöllisesti valituilla menetelmillä vahvistetaan muun muassa asiakkaan tiedostamisen ja valitsemisen kykyä. Työskentelyyn voi kuulua esimerkiksi tunnetyöskentely, tietoisuustaidot, häpeäkokemuksen työstäminen, mahdollinen addiktiotyöskentely, seksuaalianamneesi, seksuaalikasvatus, psykoedukaatio sekä seksuaalisten rajojen kanssa työskentely. Seritatyössä työskentely on integratiivista, ja asiakasprosessista riippuen menetelmät voivat olla esimerkiksi kognitiivis-behavioraalisista psykoterapiasuuntauksista lähtöisiä, ratkaisukeskeisiä tai mindfulness-pohjaisia. Työskentelyssä on tärkeää voimavaralähtöinen lähestymiskulma.

Työskentelyssä hyödynnetään motivoivan haastattelun periaatteita, kuten avoimia kysymyksiä, sekä reflektointia kuuntelua ja pyritään asiakkaan muutostavoitteen vahvistamiseen. Myös sokraattisen dialogin kyselytekniikasta voi olla apua, kun pyritään saamaan tarkempaa käsitystä asioiden merkityksestä asiakkaalle tai aktivoida asiakkaan omaa päättelykykyä. Sokraattinen kyselytekniikka voi tuoda esiin asiakkaan ajattelua ja uskomuksia ja auttaa asiakasta ottamaan vastuuta ongelmien ratkaisusta (Karila & Koivisto 2020, 77). Työskentelyssä huomioidaan myös kehon viestejä, sillä kehon viestien sivuuttaminen terapeuttisessa työskentelyssä voi sulkea asiakkailta hyvin tarpeellisen väylän kohti itsetuntemusta ja muutosta (Fisher & Odgen 2016, 10). Tämä voi näkyä työskentelyssä esimerkiksi kehoeskkeiden vireystilan säätelykeinojen harjoitteluna, tai työntekijä voi sanoittaa ääneen asiakkaalle havaitsemansa kehonkielen muutoksen: ”Vaikutti siltä, että kehosi vähän jännittyi tuon äskeisen harjoitteen aikana. Miltä sinusta tuntui?”

Toimivan yhteistyösuhteen tiedetään olevan kantava perusta terapeuttiselle auttamistyölle (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 64; Ruutu & Putkisaari 2022, 20). Kognitiivis-behavioraalista työskentelyä kuvattaessa käytetään asiakkaan ja terapeutin välisestä

toimivasta vuorovaikutussuhteesta usein osuvaa termiä ”tutkiva yhteistyösuhde”. Tutkivan yhteistyösuhteen ajatellaan mahdollistavan turvallisen tilan, jossa asiakkaan on mahdollista tarkastella esimerkiksi haitallista käyttäytymistään ylläpitäviä kehiä ja tutkia myös niitä pelkoja ja odotuksia, joita hänellä voi olla suhteessa terapeuttiinsa tai työskentelyyn (Kuusinen 2020, 38–40). Seritatyön asiakkaat kokevat ongelmistaan puhumisen usein erityisen pelottavaksi, sillä seksuaaliväkivallan tekijöihin ja lapsikohteen seksuaalisen kiinnostuksen omaaviin henkilöihin kohdistuu yhteiskunnassamme paljon aggressiiviseksi koettua, usein kenties pelon värittämää inhoa ja vihapuhetta. Asiakkaita voi myös huolestaa, mitä tapahtuu ja miten ammattilainen suhtautuu, jos hän kertoo näistä asioista. Seritatyössä tärkeänä nähdäänkin työskentelyn läpinäkyvyys asiakkaalle sekä haastavien tunteiden hyväksyminen. Mikäli asiakas kokee tunteensa ei-hyväksytyiksi, häpeällisiksi tai vääriksi, voi tämä estää näiden tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen ja jarruttaa näin asiakkaan etenemistä (Kuusinen 2020, 41).

Työskentely Seritatyössä pyritään edellä kuvatusti mahdollisuuksien rajoissa mukautamaan asiakkaiden tuen tarpeisiin. Yhtä ainoaa ja oikeaa etenemistapaa ei ole muodostunut. Jaana Haapasalo on kirjassa Kriminaalipsykologia (2017, 293–297) todennut, että seksuaalirikoksia tehneet henkilöt ovat heterogeeninen joukko eikä heitä voida hoitaa tai arvioida kaavamaisin menetelmin. Menetelmiä on kuitenkin tutkittu, ja tutkimus- ja kokemustiedon määrä lisääntyy koko ajan. Kognitiivis-behavioraalinen lähestyminen on nykytietämyksen mukaan tuloksellisinta, kun kuntoutusta annetaan seksuaalirikoksista tuomituille henkilöille. Tulen avaamaan tätä näyttöä hieman tarkemmin luvussa *”Seksuaaliväkivaltaa käyttäneen henkilön hoito ja kuntoutus”*. Kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä käytetään myös itselle tai toisille kärsimystä tuottavien seksuaalisten parafilioiden hoidossa, ja niihin luetaan myös lapsikohtainen seksuaalinen kiinnostus. Jussi Nissinen kirjoittaa Seksuaalilääketieteen kirjassa, että myös tietoisuustaitojen harjoittamisella on pyritty kohentamaan kykyä seksuaalisten impulssien hallintaan. Tavoitteena eri terapioissa on pääsääntöisesti auttaa asiakasta tunnistamaan omaa ajatteluaan, tunteitaan ja impulssejaan niin, ettei seksuaalinen mieltymys tai käyttäytyminen tuota haittaa asiakkaalle itselleen tai hänen ympäristölleen. (Nissinen 2020, 139.)

Seritatyössä asiakkailla on mahdollisuus osallistua Uusi suunta -yksilökuntoutusohjelmaan, joka perustuu kognitiivis-behavioraaliseen kuntoutusteoriaan, motivoivaan haastatteluun, RNR-teoriaan (riskin, tarpeen ja vastaavuuden periaatteet), positiiviseen psykologiaan, Mielekkään elämän malliin ja voimavarakeskeisyyteen. Kyseessä on strukturoitu Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksessa kehitetty ohjelma, jonka tavoitteena on muun muassa lisätä ymmärrystä omaan toimintaan vaikuttavista tekijöistä, vähentää riskiä haitalliseen seksuaaliseen toimintaan jatkossa ja löytää keinoja, joilla voi lisätä hyvinvointia rikkomatta toiminnallaan toisten rajoja tai seksuaalioikeuksia (Nurminen 2015, 7–11). Ohjelma soveltuu henkilöille, joilla on taustallaan seksuaaliväkivallan teko tai jotka ovat huolissaan seksuaalisesta kiinnostuksestaan.



KUVA 2. Seritatyön asiakastila (Minja Lappalainen 2021)

Asiakasryhmämme läheisille tarjotaan psykoedukaatiota ja tukea esille nousseiden teemojen, kuten läheisen tekemän seksuaaliväkivallan teon, käsittelyyn. Läheiselle kerrotaan myös hänen tuen tarpeiden mukaisista palveluista. Läheiset voivat kokea, ettei asiasta ole pystynyt ja uskaltanut puhua missään ja jo mahdollisuus puhua asiasta luottamuksellisesti ammattilaisen kanssa on koettu tärkeäksi. Läheisen ihmisen ja laajemminkin asiakkaan perheen tukeminen nähdään Seritatyössä asiakkaan hyvinvointia vahvistavana. Palveluita tarvitsevan henkilön läheisten huomiointi voimavarana sekä mahdollisina tuen tarvitsijoina on yksi edellytyksistä luodessa ihmisen tarpeita vastaavia palveluita (Kosloff, Larivaara, Rotko & Vormaa ym. 2020, 29).

Työskentelyn ei toki tarvitse olla pelkkää puhetta ja kuuntelua, vaan tukena käytetään keskustelun ja harjoitteiden ohella erilaisia kortteja ja esimerkiksi käsiteltävien asioiden visualisointia ja jäsentelyä lehtiötaululle tai paperille. Vuonna 2022 Seritatyössä lähdeettiin myös kokeilemaan voimauttavan valokuvan työmenetelmää yksilö- ja läheistyössä sekä ryhmätyöskentelyssä. Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka eettiset raamit muodostuvat voimautumisen käsitteen sisältämistä ehdoista: itsemäärätty oikeus,

valta-asetelmien purkaminen ja vastavuoroisuus, joiden sisällä valokuvaa voidaan käyttää turvallisesti terapeuttiseen identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen. Lähtökohtana on tietoisesti hyvän näkyväksi tekeminen ihmisessä – myös silloin, kun se näyttää mahdottomalta. Menetelmä perustuu lähtökohtaan, jossa korjaavat asiat tapahtuvat yhteydessä toisiin. Tavoitteena on yksilön kyky löytää lempeämpi katse itseään kohtaan sekä oppia katsomaan toisia ihmisiä kuuntelevammin, myötätuntoisemmin ja arvostavammin. (Voimauttava valokuva 2023.) Seritatyössä menetelmän avulla on pystytty vahvistamaan korjaavien katseiden ja arvostavien peilien ketjuja asiakastyössä. Korjaavien katseiden avulla asiakkaat ovat kokeneet tulevaisuuden nähtyksi kokonaisvaltaisemmin häpeäleimoitta ja näin on myös pystytty rikkomaan väärin nähtyksi tulemisen kierrettä ja vähentämään tunnetta torjutuksi tulemisesta. Niin perheen- kuin ryhmänjäsentenkin välisissä tapaamisissa menetelmä on mahdollistanut vaikeasti ymmärrettävien asioiden kohtaamisen turvallisessa tunneyhteydessä. Kun asiakkailla on ollut mahdollisuus nähdä itsensä ja mahdolliset muut osallistujat itsenäisinä tuntevina olentoina, joilla on omat päämääränsä, uskomuksensa ja halunsa, on jatkotyöskentely toisen ihmisen kokemuksen ja rajojen tunnistamisen teemojen parissa helpottunut. Tätä voisi myös kutsua mentalisaatiokyvyn kohentumiseksi. Mentalisaatiolla tarkoitan tässä yhteydessä yksilön kykyä kohdistaa huomiota omiin sisäisiin mielentiloihin ja kokemuksiin, kuten uskomuksiin, haluihin tai asenteisiin, sekä kykyä pohtia toisen henkilön näkökulmaa ja kokemusta. Tällaisen hyvän mentalisaatiokyvyn ajatellaan suojaavan kriisitilanteissa, auttavan tunnetilojen säätelyssä ja luovan vakautta ihmissuhteisiin, ja se nähdään olennaisena vaikuttavana tekijänä myös eri psykoterapiamuotojen sisällä (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015, 1050). Mentalisaatiokyvyn vaikutusta väkivaltaiseen käyttäytymiseen on tutkittu viime vuosina eri kohderyhmien parissa (mm. Cimino & Cerniglia 2023; Asen & Fonagy 2017a; Ogilvie, Newman, Todd & Peck 2014). On esitetty, että fyysisesti väkivaltaiset teot ovat mahdollisia vain, kun mentalisointikyky on tilapäisesti estetty tai irrotettu yksilön toiminnasta (Asen & Fonagy 2017a, 6). Omien ja muiden henkilöiden mielentilojen ja aikomusten väärin tulkitseminen tai niin sanottu mentalisaatiovaje on nähty yhtenä väkivaltaisen käyttäytymisen riskitekijänä (Cimino & Cerniglia 2023, 4–5; Ogilvie ym. 2014, 338) ja erilaisin mentalisaatiokykyä vahvistavien keinoin voidaan esimerkiksi torjua perheväkivaltaa sekä tukea uhreja ja tekijöitä selviytymään väkivallan seurauksista ja katkaisemaan väkivaltaa ylläpitävää noidankehää (Asen & Fonagy 2017b, 41–42).

Seritatyössä kerätään aktiivisesti palautetta työskentelystä sekä työmuodon vaikuttavuudesta. Asiakkaat ovat kokeneet tietoisuutensa toimintayllykkeistä lisääntyneen, ja toimintayllykkeiden hallinta on asiakaspalautekyselyiden valossa parantunut työskentelyn aikana merkittävästi. Asiakkaat ovat kokeneet toiveikkuuden ja turvallisuuden kokemuksen lisääntyneen, ja haittakokemus liittyen haasteeseen, johon he ovat hakeet apua, on suurimmalla osalla asiakkaista vähentynyt.

Asiakastyö yhtenä osana ennaltaehkäisevän seksuaaliväkivaltatyön kokonaisuutta

Tässä menetelmäoppaassa keskitytään erityisesti asiakastyöhön ja sen vaikuttavuuteen. Haluan kuitenkin tuoda esille, että seksuaaliväkivaltaa ennaltaehkäisevä tekijätyö sisältää paljon muitakin elementtejä kuin asiakastyön. Lisäksi asiakastyötä tehdään myös erilaisessa muodossa, esimerkiksi nuorten keskuudessa Discordissa, jossa asiakastyö on pääasiallisesti ennaltaehkäisevää ja seksuaalikasvatuksellista työtä. Seritatyöllä on myös säännöllinen chat-palvelu, jonka kautta työntekijöihin voi ottaa yhteyttä niin asiakkaat kuin ammattilaisetkin.

Seritatyössä seksuaaliväkivaltaa ehkäisevä ja näin ollen myös mielenterveyttä edistävä työ ei rajoitu ainoastaan asiakkaiden mielenterveyden edistämiseen ja väkivallan tekojen riskin minimoimiseen terapeuttisella työllä seksuaaliväkivallan tekijöiden ja potentiaalisten tekijöiden kanssa. Työn tavoitteena on laajemminkin ennaltaehkäistä ja vähentää yksilöitä ja yhteisöjä traumatisoivia seksuaaliväkivallan tekoja yhteiskunnassamme asiakastyön, ennaltaehkäisevän työn, vaikuttamistyön ja tietoisuuden sekä tiedon lisäämisen kautta.

Seksuaalikasvatuksellinen työ kuuluu myös seksuaaliväkivaltatyöhön, toimittiin sitten seksuaaliväkivaltaa kokeneiden parissa, seksuaalisesta kiinnostuksestaan tai käyttäytymisestään huolestuneiden kanssa tai seksuaaliväkivaltaa toisiin kohdistaneiden henkilöiden kanssa. Tästä tarkemmin luvussa *"Asiakkaiden tuen tarpeet seksuaaliväkivaltaa ehkäisevässä tekijätyössä"*.

Vaikuttamistyön tärkeyttä ei voida unohtaa myöskään auttajan auttamisen näkökulmasta. On todettu, että erityisesti traumatisoituneiden henkilöiden kanssa työskentelevien ammattilaisten mielen hyvinvointia edistää vaikuttamis- ja kehittämistyöhön osallistuminen asiakastyön ohessa. Tämä vahvistaa työntekijän tunnetta työn vaikuttamismahdollisuuksista, mikä puolestaan lisää toiveikkuutta, voimaannuttaa, energisoi ja tasapainottaa mahdollisia asiakastyön kuormittavia vaikutuksia. (Ben, Dalton & Kul-karni 2003, 466.)

Tyypillinen asiakasprosessi

Yhteydenotto ja alkukäynnit

Kuten edellä todettiin, jokainen asiakasprosessi on yksilöllinen, ja avaan seuraavassa joitain asiakasprosessin rakenteisiin liittyviä pääpiirteitä. Seritatyöhön hakeudutaan useita eri reittejä. Asiakkaista suurin osa on itseohjautuvia, jotka ovat löytäneet tiedon palvelusta esimerkiksi netistä *Mielenterveystalon Seksuaalinen kiinnostus lapsiin omahoito-ohjelma* tai *Seritatyön omilta nettisivuilta*. Asiakkaita ohjautuu myös esimerkiksi rikosseuraamuslaitoksen kautta, mielenterveystoimistoista, järjestökentän toimijoilta sekä yksityisiltä terapeuteilta. Asiakkaan otettua yhteyttä sovitaan ensimmäinen käyntiaika. Seritatyöhön voidaan ottaa yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse tai chatin tai Discordin kautta. Ensimmäinen aika pyritään järjestämään noin kahden viikon kuluessa yhteydenotosta. Ensimmäinen tapaaminen voidaan sopia Seritatyön tiloihin tai asiakkaan niin toivoessa esimerkiksi hänet palveluihin ohjanneen tutun ammattilaisen vastaanotolle.

Ensimmäisellä käynnillä asiakkaalle kerrotaan Seritatyön periaatteista, avataan vaitiolovelvollisuutta sekä kerrotaan, missä tilanteissa ilmoitusvelvollisuus ylittyy ja mitä se tarkoittaa, ja korostetaan, että asiakas saa itse päättää, mitä haluaa kertoa ja millä tavalla. Vastaanottava henkilö kertoo myös itselleen ominaisista työskentelytavoista sekä antaa luvan asiakkaalle esimerkiksi kysyä, kyseenalaistaa ja kertoa ammattilaiselle, mikäli jokin asia käyntien aikana tuntuu haastavalta tai esimerkiksi käytetty termi väärältä suhteessa asiakkaan kokemukseen tai ajatteluun. Käyntien alussa kartoitetaan myös asiakkaan mahdollisia aiempia auttamiskokemuksia, jotta saadaan tietoa siitä, millaiset menetelmät tai lähestymistavat asiakas on mahdollisesti kokenut toimiviksi. Jotta asiakas voi kokea auttamissuhteen turvalliseksi, on usein välttämätöntä tutkia odotuksia ja pelkoja, joita hänellä voi olla suhteessa auttajaan tai työmuotoon (Kuusinen 2020, 40). Jo alussa on myös hyvä keskustella siitä, miten asiakas pärjää haastavien tunteiden kanssa, joita työskentely voi nostaa mieleen. Samalla asiakas voi kertoa, mikäli on kokenut jonkun lähestymistavan itselleen epämiellyttäväksi tai ei-toimivaksi. On myös hyvä saada tietoa asiakkaan muista mahdollisista tukimuodoista, sillä usein asiakkaat tarvitsevat myös muuta tukea esimerkiksi psyykkiseen oireiluunsa. Yleisimpänä asiakkaiden hoitovastuullisena tahona toimii mielenterveystoimisto. Asiakkaalle voidaan myös kertoa erilaisista auttavista tahoista. Mikäli asiakkaalla on meneillään psykoterapiaprosessi, ohjataan asiakasta puhumaan Seritatyöstä terapeutille ja pohtimaan, onko Seritatyö soveltuva tässä terapian vaiheessa. On myös tärkeää rajata, mitkä asiat kuuluvat Seritatyöhön ja mitkä psykoterapiaan. Toisinaan psykoterapeutit ovat myös itse suositelleet asiakkaita ottamaan yhteyttä Seritatyöhön.



KUVA 3. Ohjeet yhteydenottoon löytyvät nettisivuilta (Minja Lappalainen 2021)

Ensimmäisillä käynneillä tärkeintä on aloittaa turvallisen ilmapiirin ja luottamuksellisen suhteen rakentaminen ja asiakkaan tarinan kuuleminen. Asiakkaan kokemaa haastetta, esimerkiksi seksuaaliväkivallan tekoa, käsitellään

narratiivisesti ja teon mahdollista määrittävyyttä purkaen ja vahvistetaan asiakkaan kokemusta ja näkemystä itsestään henkilönä, jonka elämäntarina teko kuuluu mutta jolla on mahdollisuus vaikuttaa tähän hetkeen ja tulevaan. Ensimmäisistä käynneistä lähtien ryhdytään luomaan turvallista rakennetta tapaamisille, joihin kuuluvat alun vapaamuotoinen kuulumisten vaihto ja myöhemmin myös keskustelu mahdollisista ajatuksista ja tunteista, joita edellinen tapaaminen herätti, asioiden käsittely sekä käsiteltyjen asioiden koostaminen ja palauttaminen tähän hetkeen. Asiakkaan vireystilaa seurataan käyntien aikana ja vireystilojen säätelyn harjoitteita tehdään tarvittaessa tapaamisen aikana. Asiakkaan olotila on hyvä varmistaa käynnin lopulla ja tarvittaessa tehdä suunnitelmaa, miten tästä jatketaan päivää eteenpäin mahdollisimman mukavasti ja tarkoituksenmukaisesti.

Asiakasprosessin alkuvaiheessa sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa työskentelyn tavoitteet. Tavoitteiden asetteluun voi kulua useampikin kerta, jotta tavoitteet saadaan konkreettisiksi ja saavutettaviksi. Jotta tavoitteet voivat olla saavutettavia, tulisi asiakkaan kohdistaa muutosmotivaationsa sellaisiin asioihin, joihin hän tosiasiallisesti voi vaikuttaa, ainakin osittain. Mikäli asiakas kuitenkin pyrkii käyttämään aikaansa ja voimiaan

asioihin, joihin hänellä ei ole päättäväisyyttä tai vaikutusmahdollisuuksia, voi kyse olla arvostusriidasta, joka ylläpitää tunnekoukkua, ja tällöin voi olla hyödyllistä ensin laajentaa tietoisuutta tutkimalla hankalaksi koettua tilannetta monipuolisesti (Ruutu & Putkisaari 2022, 142). Asetettavien tavoitteiden tulisi olla myönteisesti asetettuja, ei välttämiseen perustuvia, jolloin tavoite voisi olla esimerkiksi välttää jonkin asian tekemistä. Tämän sijaan tulisi pohtia, mihin asiakas sen sijaan haluaisi toimintansa suunnata ja miten hän tähän pyrkisi. Pohjana voi käyttää esimerkiksi arvopohjaista työskentelyä ja psykologista joustavuutta vahvistavia harjoitteita. Esimerkiksi Arto Pietikäisen (2020) Kohti arvoistasi -kirjassa on useita oivallisia harjoitteita arvojen kirkastamisen tueksi. Työskentelyn aikana asiakkaalle on hyödyllistä tehdä onnistumisia ja etenemistä näkyväksi esimerkiksi asteikkokysymyksillä, joita voi käyttää säännöllisesti työskentelyn aikana. Halutessaan tässä voi käyttää myös luovia menetelmiä, kuten selviytymisasteikon kuvittelemista terapiahuoneeseen, jossa pahimmillaan olevaa tilannetta kuvaa esimerkiksi ikkunan edusta ja oven edusta tilannetta, jossa asiakas kokee selvi-neensä vaikeasta tilanteesta. Lisäksi esimerkiksi Lyhytterapiainstituutilta on saatavilla ratkaisukeskeiset ”Hyödyllisiä kysymyksiä traumaattisista kokemuksista”-kortit, joissa on erilaisia asiakastyöskentelyyn soveltuvia selviytymisorientoituneita kysymyksiä.

Mikäli asiakas tuo esille läheisensä tuen tarpeen, voidaan läheiselle tarjota mahdollisuutta tulla keskustelemaan asiakasta tapaavan ammattilaisen kollegalle. Mikäli läheinen on kokenut seksuaaliväkivaltaa, ohjataan hänet seksuaaliväkivallan uhreille suunnattujen palveluiden piiriin. Myös pariskuntien yhteiset käynnit ovat mahdollisia. Tällöin pyritään työparityöskentelyyn ja asiakkaalle kerrotaan, että yksilökäynneillä esille tuodut asiat eivät tule ilmi kumppanin läsnä ollessa ilman asiakkaan omaa toivomusta.

Mikäli asiakkaan hoitosuhde on osa rangaistusajan suunnitelmaa, käydään asiakkaan kanssa läpi, mitä tietoja rikosseuraamustyöntekijälle voi antaa. Yleensä sovitaan, että käyntimäärät ja päivämäärät saa kertoa, ja asiakkaalle korostetaan, että käyntien sisällöistä tietoa ei anneta eteenpäin. Mikäli rangaistusajan suunnitelmassa on tarkat työskentelytavoitteet, on asiakkaan kanssa hyvä käydä läpi sitä, miten hän kokee näihin päässeensä. Tällöin on hyvä kertoa asiakkaan työntekijälle esimerkiksi siitä, että tavoitteiden mukaisten asioiden parissa on työskennelty, kertoa asiakkaan motivaatiosta ja sitoutumisesta työskentelyyn sekä siitä, onko käynneistä ollut hyötyä. Tällaisissa keskusteluissa olisi kuitenkin parasta olla asiakkaan mukana avoimuuden vuoksi, jos asiakas on siihen valmis. Mikäli käynnit voidaan lukea asiakkaan yhdyskuntapalvelun tunteihin, ilmoitetaan sovitut käynnit asiakkaan omalle työntekijälle sovitulla tavalla ja tarpeen mukaan pidetään yhteisiä tapaamisia. Käyntien toteutuminen voidaan varmistaa ammattilaiselta puhelinsoitolla. Käynnit Seritatyössä ovat kuitenkin aina vapaaehtoisia ja edellyttävät asiakkaalta omaa motivaatiota.

Jatkokäynnit ja työskentelyn lopettelukäynnit

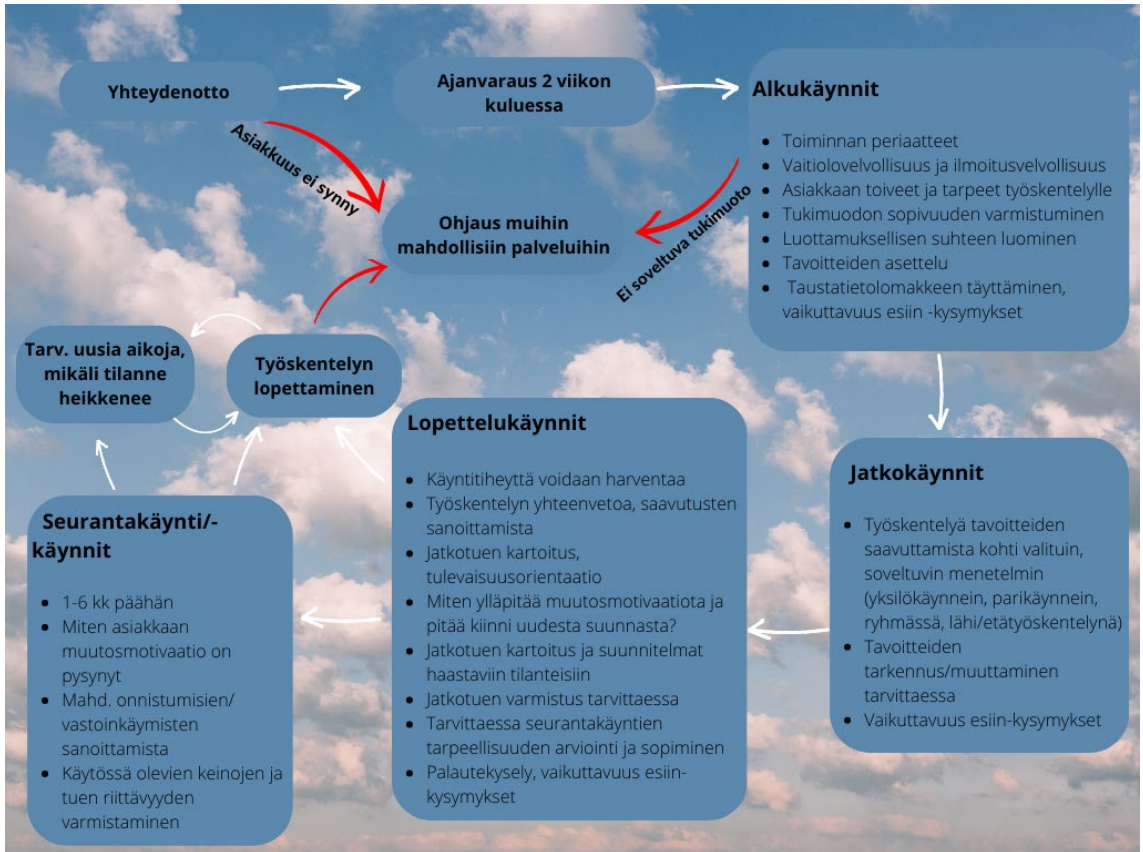
Asiakastyön menetelmät valitaan asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Usein työskentelyn alussa käydään läpi asiakkaan taustaa esimerkiksi elämän janan, seksuaalianamneesin, seksuaalisen hyvinvoinnin diagrammin, arvotyöskentelyn tai sosiaalista verkostoa kartoittavien menetelmien avulla. Tämän jälkeen työskentelyssä keskitytään asiakkaan tavoitteiden ja haasteiden mukaisiin teemoihin, joista myöhemmin esitellään esimerkiksi teemoittain.

Asiakasprosessin lopettelua suunnitellaan asiakkaan kanssa yhdessä hyvissä ajoin. Mahdollinen jatkokuntoutus tai muut tukipalvelut ja niiden riittävyys varmistellaan myös tässä vaiheessa vielä uudestaan, vaikka asiasta olisi aiemmin ollut puhetta. Asiakkaalle kerrataan työskentelyn aikana tapahtuneita oivalluksia ja etenemisiä, asiakkaassa ilmenneitä vahvuuksia sekä asiakkaan tiedostamia jarruja ja edistäviä tekijöitä. Mikäli asiakkaan kanssa on tehty harjoitteita tai vaikkapa muistiinpanoja, voidaan näitä koota yhteen eräänlaiseksi työkirjaksi, johon asiakas voi halutessaan palata myöhemmin. Tämän menetelmäoppaan lopussa olevaa *Tukenani jatkossa -toimintasuunnitelmaa* voidaan hyödyntää lopettelukäynneillä. Kyseisessä harjoitteessa asiakas pohtii, miten voi auttaa itseään parhaalla mahdollisella tavalla jatkossa, ja hänelle jää harjoitteesta tukea tuova ohje haastaviin hetkiin. Usein sovitaan niin sanottuja seurantakäyntejä, joiden tarkoituksena on seurata, miten asiakas on pysynyt tavoitteissaan ja onnistunut toimimaan omaa ja muiden hyvinvointia palvelevalla tavalla. Mikäli asiakkaalla on ollut haasteita, pysähdytään näiden äärelle ja pohditaan, mikä haasteita tai vastoinkäymisiä on aiheuttanut ja mitä asiakas tarvitsisi selvittääkseen niistä paremmin jatkossa. Seurantakäyntejä voidaan sopia yksilöllisen tarpeen mukaisesti ja asiakassuhde voidaan myös aktivoida uudelleen, mikäli sille tulee tarvetta.

Mikäli asiakas käy Seritatyössä Uusi Suunta -yksilökuntoutusohjelmaa, johon kuuluu 16 tapaamista, voidaan jatkotyöskentelyä jatkaa tarvittaessa suoraan Seritatyössä. Usein Uusi Suunta -ohjelmaa läpikäydessä ilmenee asiakkaan tuen tarpeita, joihin strukturoidun ohjelman puitteissa ei ehdi vielä vahvemmin paneutua. Ohjelma antaa asiakkaalle hyvän pohjan asioiden käsittelylle, ja ohjelman aikana asiakas on luonut tavoitteita saavuttaakseen mielekkään elämän loukkaamatta toisia ja itseään.

Seritatyössä kerätään säännöllisesti näyttöä työn vaikuttavuudesta sekä kartoitetaan muun muassa asiakkaiden seksuaaliväkivaltaisen toiminnan taustalla mahdollisesti olevia tekijöitä. Kirjoitushetkellä käytössä on Oulun ensi- ja turvakotien liiton Vaikutavuus esiin -mittari sekä työmuodon oma asiakaspalautekysely. Lisäksi asiakastyössä on käytössä alkukartoituskysely.

KUVA 4. Seritatyön asiakasprosessin kuvaus (Minja Lappalainen 2022)



Asiakkaiden tuen tarpeet seksuaaliväkivaltaa ehkäisevässä tekijätyössä

Hoito- ja kuntoutuspalveluiden tilanne Suomessa

Terapeuttinen seksuaaliväkivaltatyö tekijöille ja potentiaalisille tekijöille suunnattuna on vielä melko uutta Suomessa. Palveluiden aito kehittäminen vaatii toimivien käytäntöjen jakamista, tutkimusta ja aktiivista yhteistyötä eri tahojen välillä, jotka tapaavat asiakasryhmämme edustajia. Lisäksi näkisin palveluiden jalkauttamisen ja saatavuuden tasa-arvoisuuden toteutumisen kannalta tarpeellisenä, että palveluita voitaisiin tarjota julkisessa sosiaali- ja terveyshuollossa tai ainakin vahvemmin julkisin varoin tuettuna. Tässä tulisi kuitenkin huomioida asiakasryhmän oikeus anonymiteetin suojaan näin halutessaan. Seritatyössä useimmat asiakkaat haluavat asioida anonymisti, ja tämä mahdollisuus on asiakkaille ollut ensiarvoisen tärkeää. Myös **Välitä!-seksuaaliväkivaltatyössä** Tampereella ja **SeriE-hankkeessa** Helsingissä asiakkailta on mahdollisuus anonyymiin asiointiin. Välitä!-seksuaaliväkivaltatyö on Setlementti Tampereen toimintaa ja pitää sisällään seksuaaliväkivaltatyön niin seksuaaliväkivallan kokijoiden kuin tekijöidenkin kanssa. Lisäksi Välitä!-seksuaaliväkivaltatyöstä voivat saada apua myös henkilöt, jotka ovat huolissaan omista seksuaalisista ajatuksistaan tai toiminnastaan. (Välitä!-seksuaaliväkivaltatyö 2022.) Sexpo-säätiön SeriE-hanke Helsingissä on puolestaan tarjonnut apua rajatummien henkilöille, joiden seksuaalinen tai romanttinen kiinnostus kohdistuu lapsiin (SeriE 2022). Seritatyöstä, Välitä!-seksuaaliväkivaltatyöstä ja SeriE-hankkeesta on tarjottu tukea myös asiakkaiden läheisille. Silta-valmennusyhdistyksen **ROAD – Kohti rikoksetonta elämää -hanke** (2021–2023) on tuonut tärkeän lisän seksuaaliväkivaltatyöhön maassamme tarjoten ja kehittäen palveluita ulkomaalaistaisille seksuaalirikoksiin syyllistyneille tai näistä epäillyille henkilöille. Hanke tarjoaa kirjoitushetkellä seksuaaliterapiaa, seksuaalikasvatusta sekä päihde- ja mielenterveysohjausta (Alakärppä 2023).

Matalan kynnyksen palveluiden kynnys tulisi todella pitää matalana, mikäli haluamme taata tämän asiakasryhmän edustajille oikea-aikaista ennaltaehkäisevää apua, johon uskalletaan hakeutua. Tällä hetkellä kohdennetut palvelut ovat paljolti kolmannen sektorin toimijoiden varassa. Julkisin varoin tälläkin hetkellä Rikosseuraamuslaitos kustantaa kuntoutusta osalle seksuaalirikoksesta tuomituille, mutta tämä kattaa varsin pienen osan tuen tarvitsijoista. Ja mikä merkittävintä, näissä tilanteissa ainakin yksi väkivaltainen teko on jo tapahtunut. Valtioneuvoston tutkimuksessa tarkasteltiin seksuaalirikoksen tekijöitä ja tekotilanteita sekä arvioitiin seksuaalirikosten

ennaltaehkäisyn mahdollisuuksia Suomessa ja siinä todettiin seksuaalirikoksia ennaltaehkäisevien hankkeiden toiminnan resurssien turvaamisen olevan järkevää. Tutkimuksessa nostettiin esiin esimerkiksi seksuaalirikoksista sakkorangaistuksella selviävät, jotka saattavat jäädä kokonaan vaille apua ja tukea ilman sekundaaritason palveluihin ohjaamista. (Vauhkonen, Kaakinen & Hoikkala 2021, 120.) Käytännön työssä on myös havaittu, että lyhyet rangaistusajat eivät ole mahdollistaneet esimerkiksi Uusi Suunta-yksilökuntoutusta tai se on jäänyt kesken.

Kansainväliset sopimukset ja kansalliset suunnitelmat

Kun puhutaan ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, olisi vaikeaa olla mainitsematta merkittävää yleissopimusta, jonka takana Suomikin seisoo. Vuonna 2011 Suomi ratifioi Euroopan neuvoston yleissopimuksen lasten suojelemisesta seksuaalista riistoa ja seksuaalista hyväksikäyttöä vastaan (88/2011). Vuoden 2011 syyskuussa asetettiin laki yleissopimuksen lainsäädännön alaan kuuluvien määräysten voimaansaattamisesta. Lanzasoten sopimus on merkittävä sopimus, kun tarkastellaan ennaltaehkäisevän tekijätyön tilannetta lapsiin kohdistuvien seksuaalirikoksien näkökulmasta. Yleissopimuksen 7. artiklassa on säädetty ennaltaehkäisevistä interventio-ohjelmista ja toimenpiteistä seuraavasti:

Kukin sopijapuoli varmistaa, että henkilöillä, jotka pelkäävät voivansa syyllistyä tämän sopimuksen perusteella kriminalisoituun rikokseen, on asianmukaisesti mahdollisuus päästä tehokkaisiin ennalta ehkäiseviin interventio-ohjelmiin tai -toimenpiteisiin, jotka on suunniteltu rikosentekoriskin arvioimiseksi ja ehkäisemiseksi.

Tehokkaat interventio-ohjelmat tulisi siis tarjota henkilöille, jotka pelkäävät syyllistyneensä lapsiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin. Suomessa lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten ehkäisyn painopiste on kuitenkin primaaritason ennaltaehkäisevän työn sijasta tertiääritasolla, joka kuvaa tilannetta, jossa toiminta on jo muuttunut laittomaksi. Vuonna 2020 THL julkaisi raportin ”Miten toteutuu väkivaltaa kokeneen lapsen psykososiaalinen tuki? – Tuki ja hoitomuodot sekä potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden ehkäisevä kuntoutus”. Tässä raportissa on oma osionsa potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden hoidosta, tuesta ja kuntoutuksesta. Raportissa esitellään suunnitelma primaari- ja sekundaaritasojen ehkäisevästä hoitopolusta henkilöille, joilla on lapsiin kohdistuva seksuaalinen kiinnostus ja/tai riski syyllistyä lapsen kohdistuvaan seksuaalirikokseen. Primaaritasolla henkilö ei ole tehnyt seksuaalirikosta, mutta hänellä voi olla esimerkiksi lapsikohteinen

seksuaalinen kiinnostus, joka voi aiheuttaa huolta. Sekundaaritasolla asiakkaan riski syyllistyä seksuaalirikokseen on puolestaan kohonnut. (Nurminen & Taivaloja 2020, 142–149.) Primaaritasolla näkisin myös esimerkiksi vaikeasti pornoriippuvaisen asiakkaan, jolla voi olla huoli riippuvuuden eskaloitumisesta, joka voi johtaa laittoman materiaalin hankintaan. Hoitopolussa on avattu muun muassa intervention vaiheet aina akuutista hoitoon ohjauksesta seurantaan asti sekä interventioden tavoitteet, sisältöehdotukset ja mahdolliset palveluntuottajat. Vahvemman ennaltaehkäisevän työn lisäksi Nurminen ja Taivaloja suosittavat seksuaalirikoksista tuomituille henkilöille myös muun muassa siviilissä toteuttavaa, jo rangaistusaikana aloitettua kuntoutusta, joka jatkuisi vapautumisen jälkeenkin. (Nurminen & Taivaloja 2020, 142–149.)

Edellä mainittuja hoitopolkuehdotuksia on esitetty mallinnettavaksi, pilotoitavaksi ja arvioitavaksi Lanzaroten sopimuksesta laaditussa kansallisessa toimeenpanosuunnitelmassa vuosille 2022–2025 (Malja & October 2022, 50). Myös Väkivallaton lapsuus-toimenpidesuunnitelmassa vuosille 2020–2025 tarkastellaan lapsiin kohdistuvien seksuaalirikoksien ennaltaehkäisytyötä kokonaisvaltaisesti. Toimenpidesuunnitelmassa avataan koostetusti erilaisia seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisytyötä ohjaavia kansallisia ja kansainvälisiä suosituksia. Toimenpidesuunnitelmassa mainitaan WHO:n globaalia väkivallan ennaltaehkäisyraporttia (WHO 2014, 84) mukaillen, että väkivaltaa ennaltaehkäisevissä toimissa ja toimenpidesuunnitelmissa tulisi huomioida niin uhrien kuin tekijöidenkin elämään liittyvät riskitekijät ja vahvistaa suojaavia tekijöitä. (Tenhunen 2019, 283–285.) On hienoa huomata, että kansallisissa toimenpideohjelmissamme sanotaan, ettei seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisy voi olla ainoastaan suojelukeskeistä, jolloin esimerkiksi opetetaan turvataitoja nuorille. Tämä on tärkeä osa seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyä, mutta se ei yksin riitä. Kokonaisvaltainen seksuaaliväkivaltaa ennaltaehkäisevä työ huomioi myös ihmiset, joilla on kohonnut riski seksuaaliväkivallan tekoon, ja pyrkii vaikuttamaan siihen, ettei seksuaalisten rajojen ylityksiä tapahtuisi.

Toinen maininnan arvoinen sopimus on Euroopan neuvoston Istanbulin yleissopimus (53/2015), joka ratifioitiin Suomessa vuonna 2015. Tämä sopimus kohdistuu naiseen kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemiseen ja torjuntaan. Kyseisen sopimuksen 16. artiklassa todetaan, että sopimuksen ratifioineet sitoutuvat toteuttamaan

tarvittavat lainsäädäntö- tai muut toimet ottaakseen käyttöön tai tukeakseen ohjelmia, joiden tarkoituksena on opettaa perheväkivallan tekijöille väkivallatonta käyttäytymistä henkilösuhteissa, jotta väkivallan uusiutuminen saataisiin estetyksi ja väkivaltaisia käyttäytymismalleja muutetuksi.

Istanbulin sopimuksen 16. artiklassa (53/2015) tuodaan esille myös sellaisten hoito-ohjelmien toteuttaminen, joilla estetään erityisesti seksuaaliväkivallan tekijöitä uudemasta rikoksiaan. Tekijöille ja potentiaalisille seksuaaliväkivallan tekijöille tarjottavien palveluiden tärkeys on siis kattavasti tunnustettu seksuaaliväkivallan ehkäisyssä niin lastensuojelullisesta kuin ihmisoikeudellisesta näkökulmasta laajemminkin. Nyt tarvitsemme aikaa, resursseja ja riittävää tahtotilaa, jotta hoitoketjut ja ennaltaehkäisevä työ kaikessa laajuudessaan pääsisivät Suomessa kestävämpään tilanteeseen.

Seksuaalikasvatuksen merkitys

Seksuaaliväkivalta monimuotoisena ongelmana koskettaa palvelujärjestelmässämme monia eri aloja, joten myös siihen pureutuminen vaatii monitahoista työtä. Jos liikumme ihan alkutasolle seksuaaliväkivallan ammatillisessa ennaltaehkäisyssä, on syytä pysähtyä seksuaalikasvatuksen äärelle. Jokaisella ihmisellä on ihmisoikeudet, joihin liittyvät myös **seksuaalioikeudet**. Näihin oikeuksiin kuuluu esimerkiksi oikeus saada ja antaa seksuaalioikeuksia kunnioittavaa seksuaalikasvatusta, joka koskee esimerkiksi oikeutta yksityisyyteen ja seksuaaliseen koskemattomuuteen. Oikeudet sisältävät myös velvollisuuden kunnioittaa toisten ihmisten seksuaalioikeuksia. Seksuaalikasvatuksella voidaan lisätä tietoa, vaikuttaa asenteisiin ja toisaalta myös estää vahingollisia asenteita. Oikea tieto mahdollistaa omien seksuaalisten rajojen tiedostamisen ja puolustamisen ja vastavuoroisesti tukee muiden rajojen kunnioittamisessa. (Väestöliitto 2019, 7–8, 18–19.) Seksuaalikasvatus tulisi nähdä osana kaikkien nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tehtäväkenttää, eikä sitä pitäisi rajoittaa ainoastaan kouluun (Vauhkonen, Kaakinen & Hoikkala 2021, 117).

On tärkeää, että kun seksuaalikasvatukseen kuuluu myös seksuaaliväkivallan käsittelyä, nuorille ei tulisi puhua automaattisesti kuin potentiaalisille uhreille. Vaikka tätä voi olla epämiellyttävää nähdä, on tärkeää muistaa, että joukossa voi olla myös nuoria, jotka ovat rikkoneet toisten seksuaalisia rajoja. Myös he tarvitsevat tukea ja asiallista tietoa. Mikäli kuulijalle tulee tunne, että seksuaalikasvatusta ei ole kohdennettu hänelle, voi mahdollinen ulkopuolisuuden kokemus vahvistua ja motivaatio kuuntelemaan tai osallistumiseen tuskin kasvaa. Samoin, mikäli lapsille ja nuorille puhutaan lapsikohteisesta seksuaalisesta kiinnostuksesta asiana, joka saa jotkut aikuiset toimimaan lapsia kohtaan sopimattomasti, saatetaan ohittaa vastikään lapsikohteisen kiinnostuksensa havainnut nuori. Tällainen nuori olisi saattanut saada merkittävän avun haastavaan tilanteeseensa, mikäli olisi kerrottu, että tällaisia henkilöitä voidaan auttaa eikä seksuaalinen kiinnostus tarkoita vielä tekoja. Monipuoliseen seksuaalikasvatukseen tulisikin sisällyttää tietoa myös vaikeammista aiheista, kuten seksuaalisista suuntautuneisuuksista ja parafilioista, mukaan lukien lapsikohteinen seksuaalinen mieltymys (Vauhkonen ym. 2021, 120).

Materiaalia seksuaalikasvatuksen ja turvataitojen opettamisen tueksi eri-ikäisille on viime vuosina ilmestynyt lisääntyvissä määrin. Esimerkiksi Turvallinen Oulu -hankkeessa on kehitetty *turvataitokasvatuskokonaisuus*, jonka materiaali on suunnattu esi- ja perusopetukseen. Hankkeessa koulutettiin kaikki Oulun esi- ja perusopetusyksiköt tunne- ja turvataitokasvatuksen jalkauttamisen tueksi (Viinikka & Kettukivi 2022, 16). Hyvin toteutettu turvataitokasvatus auttaa myös seksuaalisen väkivallan eri muotojen tunnistamisessa ja suostumuksen merkityksen ymmärtämisessä (Vauhkonen ym. 2021, 117). Seksuaalikasvatus sekä tunne- ja turvataidot koskevat myös yhteiskuntamme nuorimpia jäseniä. Onkin ilahduttavaa huomata, kuinka toimialueellamme Oulun kaupungissa on vuoden 2022 varhaiskasvatussuunnitelmassa nostettu turvataidot entistä selkeämmin esiin. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan tässä yhteydessä muun muassa toisen itsemääräämisoikeuden ja koskettomuuden kunnioittaminen sekä arvostuksen osoittaminen itselle ja toiselle (Oulun kaupunki 2022, 44).

Olen tuonut seksuaalikasvatusta esille seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn näkökulmasta, mutta haluan korostaa, että onnistunut seksuaalikasvatus ei ole vain jonkin ehkäisyä, vaan myös positiivisen seksuaalisuuden vahvistamista. Osmo Kontula on tutkinut suomalaisten seksuaalikäyttäytymistä kymmeniä vuosia, ja hän on esittänyt, että kun seksuaalisuuteen liittyviä asioita tuodaan esille paljon ongelmallisten ilmenemisen kautta, joihin seksuaaliväkivaltakin kuuluu, ihmiset menevät herkemmin hämilleen tavanomaisistakin seksuaalisuuteen liittyvistä asioista (Kontula 2017, 22). Käsitys seksuaalisuudesta ja seksuaalisesta läheisyydestä ei saisi värittyä liiaksi uhkakuvin. Seksuaalinen väkivalta ei ole seksiä, vaan se on väkivaltaa, vallan väärinkäyttöä ja ihmisoikeusloukkaus.

Seksuaaliväkivaltaa käyttäneen henkilön hoito ja kuntoutus

Kuntoutusmenetelmien vaikuttavuus

Pysähdytään hetkeksi tarkastelemaan seksuaaliväkivaltaa käyttäneen henkilön kuntoutusta. Mitä me oikeastaan tiedämme näille henkilöille sopivista auttamistavoista? Seritatyön asiakasryhmästä parhaiten tutkimustietoa löytyy seksuaalirikollisille suunnatuista kuntoutustarpeista ja kuntoutusohjelmista. Seritatyössä seurataan asiakasryhmää koskevien menetelmien ja tutkimuksien kehittymistä alan asiantuntijuuden toteutumiseksi. Yksi Seritatyön tavoite on seksuaalirikollisuuden ennaltaehkäisy ja vähentäminen. Seksuaalirikoksista tuomituille annettavien kohdennettujen terapeuttisten hoitojen on todettu useissa tutkimuksissa vähentävän uusintarikollisuutta (Bitna, Benekos & Merlo 2016; Scalora & Garbin 2003, 314–315; Mpofu, Athanasou, Rafe & Belshaw 2018; Hanson, Bourgon, Helmus & Hodgson ym. 2009, 881).

Suomalaisista tutkimuksista moni tarkastelee aiemmin suomalaisissa vankiloissa käytössä ollutta STOP-ohjelmaa, jota ei enää aktiivisesti käytetä. Kanadassa kehitetystä STEP-hoitomallista löytyy myös tutkimusta jonkin verran. Suomessa tämä ryhmäterapeuttinen kuntoutus on käytössä ainoastaan Riihimäen vankilassa. Nina Nurminen on kehittänyt Uusi Suunta -nimisen yksilökuntoutusohjelman, joka on strukturoitu 16 käyntikerran yksilökuntoutusohjelma, ja ohjelmasta tehdään parhaillaan vaikuttavuustutkimusta. Tällä hetkellä pilotointivaiheesta on tehty AMK-tasoisia opinnäytteitä. Ohjelmasta saadut tulokset ovat vasta suuntaa antavia, sillä tieteellisesti pätevää vaikuttavuustutkimusta ohjelmasta ei vielä ole ehtinyt valmistua. Ohjelma kuitenkin pohjaa pitkälti terapia- ja kuntoutussuuntauksiin, joista on näyttöä seksuaaliväkivaltaa käyttäneiden henkilöiden hoidossa. Lähisuhdeväkivaltatyöstä tekijöiden parissa on tehty tutkimusta jonkin verran Suomessa, erityisesti Jyväskylän yliopistossa ja myös pariterapian käyttöä lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden parissa on tutkittu. Näistä on kuitenkin vaikeaa löytää vertailukelpoista seksuaaliväkivaltaa koskevaa dataa. Pääosin seksuaaliväkivaltaa tutkitaan edelleen uhrinäkökulmasta.

Kansainvälisiä tutkimuksia aiheesta kuitenkin löytyy kattavammin, ja tutkimuksissa on osoitettu, että seksuaalirikoksen tekijöille suunnatuista hoidoista on eniten hyötyä, kun niitä käytetään keskisuuren tai korkean uusimisriskin omaaville ja ne kohdistetaan uusimisriskiin vaikuttaviin tekijöihin (Hanson ym. 2009, 867; Mpofu ym. 2018). Tärkeäksi on osoitettu se, että hoito sovitetaan asiakkaan yksilöllisiin oppimistyyliin

ja kykyihin (Hanson ym. 2009, 867). Asiakkaan muutosmotivaatio on kuitenkin perusedellytys kuntoutuksen tuloksellisuudelle. Uusi Suunta -yksilökuntoutusohjelmassa tämä on kiteytetty ohjelman kuntoutusajatuksessa ytimekkäästi:

Asiakas on kyvykäs muuttamaan toimintansa suuntaa silloin, kun hän kokee toiminnan päämäärän itselleen tavoittelemisen arvoiseksi ja tärkeäksi.
(Nurminen 2015, 3)

Kognitiivis-behavioraaliseen viitekehykseen pohjautuvan kuntoutuksen on todettu olevan tehokas menetelmä uusintarikollisuuden ehkäisyssä (Mpofu ym. 2018; Scalora & Carbin 2003, 318–319). Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys näkyy vahvasti myös Uusi Suunta -yksilökuntoutusohjelmassa, ja se yhdistyy motivoivaan haastatteluun, RNR-teoriaan, positiiviseen psykologiaan, Mielekkään elämän malliin ja voimavarakeskeisyyteen (Nurminen 2015, 7–11). Kognitiivis-behavioraalisilla menetelmillä asiakasta voidaan tukea rikoksettoman elämän mahdollistavien taitojen oppimisessa ja saada aikaan muutoksia ajattelussa ja toiminnassa (Hanson ym. 2009, 885–887). Seksuaalirikoksista tuomitut henkilöt kuitenkin kokevat haasteita mielekkään elämän osa-alueiden saavuttamisessa esimerkiksi heidän rikostaustansa tuomien rajoitusten ja taustaan liittyvien asenteiden vuoksi (Harris, Pedneault & Willis 2019). Tutkimuksiin, alan kirjallisuuteen ja omiin asiakastyön havaintoihini pohjaten on hyvin selkeästi tullut ilmi, että toisinaan asiakkaat tavoittelevat inhimillisiä hyvään elämään kuuluvia tarpeitaan väärin ja toisinaan laittominkin keinoin. Tämä on yksi perusajatus Uusi Suunta -yksilökuntoutusohjelman yhteydessä mainitun GLM-teorian taustalla (hyvän elämän malli / mielekkään elämän malli), joka on viime vuosina saanut jalansijaa seksuaalirikollisten kuntoutuksessa ja tehnyt lähestymiskulmasta voimavarakeskeisemmän.

Harrisin, Pedneaultin ja Willisin (2019) sekä Scaloran ja Garbinin (2003) tutkimuksissa on käsitelty seksuaalirikoksien kuntoutusta ja vaikuttavuutta uusintarikollisuutta laajemmin huomioiden muun muassa dynaamisia ja staattisia riskitekijöitä (Scalora & Garbin 2003) ja hyvän elämän osa-alueiden (GLM) tavoittelua (Harris ym. 2019). Harris ja kumppanit (2019) suosittelivat painopisteen muuttamista kielteisesti sävytyneestä riskitekijöiden ja retkahduksien välttämiseen keskittyneestä näkökulmasta kohti mielekkääseen elämään tähtäävää kuntoutusta. Tärkeää olisi huomioida myös asiakkaan edellytykset ja tuen tarpeet inhimillisten perustarpeiden tavoittelussa (Harris ym. 2019). GLM-mallia on Seritatyössä käytetty niin Uusi Suunta -työskentelyssä kuin yhtenä osana muissakin asiakasprosesseissa. Motivoiva ja voimavarakeskeinen malli on todettu toimivimmaksi, kun se on yhdistettynä täydentävänä näkökulmana RNR-malliin huomioiden asiakkaan yksilölliset ongelmanratkaisutaidot (Harkins, Flak, Beech & Woodhams 2012, 537, 539; Ward, Mann & Gannon 2007, 104–105). RNR-mallilla tarkoitetaan riski- ja tarvearvioon perustuvaa kuntoutusmallia, jossa keskitytään riskinhallintaan ja asiakkaan retkahduksenehkäisytaitojen kehittämiseen. RNR-teoriassa

ajatellaan, että asiakkaan syyt seksuaaliväkivallantekoon löytyvät yksilöllisistä ja muuttuvista tekijöistä (dynaamiset riskitekijät), joihin kuntoutus tulisi kohdentaa. Tällaisen riskitekijöiden voidaan ajatella olevan esimerkiksi seksuaalisten toimintayllykkeiden hallinnan haasteet tai poikkeava seksuaalisen kiinnostuksen kohde. (Nurminen 2015, 25–26.) RNR-näkökulman ja GLM-teorian rinnalla on myös suositeltu käyttämään validoituja, näyttöön perustuvia lähestymistapoja, kuten kognitiivis-behavioraalisen psykoterapian menetelmiä (Netto, Carter & Bonell 2014, 418).

Tutkimusta ja kokemustietoa tarvitaan lisää etenkin Suomesta ja yksilömenetelmistä. Suurin osa saatavilla olevista tutkimuksista pohjautuu rangaistusajana toteutuneisiin ryhmäinterventioihin.

Nuorille suunnatun kuntoutuksen vaikuttavuus

Seritatyön asiakkaaksi pääsevät 15-vuotiaat ja tätä vanhemmat, joten asiakkaiden ikäkirjo on laaja. Bitna, Benekos ja Merlo (2016) esittivät meta-analyysissään seksuaalirikollisten hoitojen olevan erityisen tehokkaita nuorten tekemien rikosten uusiutumisen estämisessä. Hansonin ja kumppaneiden meta-analyysissa puolestaan on todettu, että seksuaalirikollisille suunnatut hoidot vaikuttavat olevan tutkimusten perusteella yhtä tehokkaita aikuisille ja nuorille. He toivat myös esille, että uusimisriskissä erot vaikuttivat liittyvän ennemminkin hoitomuotoon kuin hoitoihin osallistuneiden ikään. (Hanson ym. 2009, 887.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että nuoret, joilla on seksuaalisesta hyväksikäytöstä rikostuomio, uusivat seksuaalirikoksensa jo lähtökohtaisesti merkittävästi harvemmin kuin aikuiset vastaavan rikostuomion saaneet (Antikainen 2005, 44–45). Antikainen on kirjallisuuskatsauksessaan esittänyt Hansonin ja kumppaneiden (2003) näkemykseen nojaten, että seurantatutkimuksissa tyypilliset rikossuusiutumat nousevat voimakkaasti ajan kuluessa. Tämä residivismiluku oli ilman ikärajausta viiden vuoden seurannan jälkeen 10–15 prosenttia, ja se nousee jyrkästi niin, että lopulta 20 vuoden jälkeen luku on jo 30–40 prosenttia. Seuranta-ajalla on siis suuri merkitys rikoksen uusimista tarkasteltaessa. (Antikainen 2005, 44–45.) Calleja (2013, 689) on tuonut artikkelissaan useita tutkimuksia myötäillen (mm. Calley 2012; Hanson ym. 2002; Hendriks & Bijleveld 2008) esille, kuinka kolmella laajalla mallilla on havaittu nuorten seksuaaliväkivaltarikoksiin syylistyneiden seksuaalisen käyttäytymisen hoidossa jonkin verran tehoa seksuaalisen käyttäytymisen ongelmien hoidossa. Näihin malleihin kuuluvat kognitiiviset käyttäytymisohjelmat, jotka painottavat uusiutumisen ehkäisyä, perinteiset kognitiiviset käyttäytymiseen perustuvat ohjelmat ja integratiivinen lähestymistapa. Hän on esitellyt mielenkiintoisen nuorille suunnatun eteenpäin suuntautuvan mallin (Forward-focused model), jonka pohjateorian on kognitiivis-behavioraalinen terapia sekä laaja-alaiset motivoivat lähestymistavat. Hoitomalli pyrkii osaltaan korjaamaan saatavilla olevan tutkimustiedon ja käytännön

toimien välistä kuilua seksuaalikäyttäytymisongelmista kärsivien nuorten hoidossa. Se integroi kehityskeskeisiä hoitonäkökulmia näyttöön perustuviin hoitomenetelmiin ja sisältää muun muassa kirjallisuusterapiaa, yksilö- ja/tai perheterapiaa, videoterapiaa, eläinavusteista terapeutista työskentelyä, puutarhaterapeuttisia elementtejä ja päihdehoitoa. (Calleja 2013, 689–692.)

Seritatyössä nuorten kanssa työskennellessä tärkeää on asiakkaan kehitystason huomiointi, seksuaalikasvatuksen tarpeen kartoittaminen ja sen tarjoaminen sekä kokonaisvaltainen asiakkaan tukiverkkoja vahvistava työote. Tavoitteena on voimavarakeskeisesti vahvistaa asiakkaan identiteetin kehittymistä ja oikein toimimisen taitoja.

On tärkeää auttaa nuorta asiakasta näkemään itsessään oikeiden valintojen tekemistä tukeva puoli. Näin voidaan tukea asiakasta päästämään irti vahingollisesta itsensä määrittelystä mahdollisten huolta aiheuttavien ajatusten tai tekojen kautta.

Suosittelen myös tutustumaan Välitä!-seksuaaliväkivaltatyön vuonna 2022 julkaisemaan oppaaseen, joka on suunnattu ammattilaisille, jotka kohtaavat seksuaaliväkivaltaan syyllistyneitä nuoria, sekä nuoria, joilla on kohonnut riski syyllistyä seksuaaliväkivaltaan. Löydät linkin sähköiseen oppaaseen tämän kirjan lopusta.

Seksi- tai pornoriippuvaisen asiakkaan hoito ja kuntoutus

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen ja häpeä

Seritatyössä addiktoitunut seksikäyttäytyminen on yksi selkeästi näkyvä teema. Seksuaalinen riippuvuus voidaan määritellä pakonomaiseksi seksuaaliseksi käytökseksi, jota yksilö jatkaa haitallisista seurauksista huolimatta (Brewer & Tidy 2019, 1). Riippuvuuden hoitoon erikoistunut perheterapeutti Craig Nakken (2015, 10) on kuvannut riippuvuutta kontrolloimattomana ja päämäärättömänä onnen ja rauhan etsimisenä, jossa välineenä on riippuvuuden aiheuttaja. Seksi- ja pornoriippuvuutta ei ohjailekaan biologinen seksuaalivietti, vaan psykologinen tarve, joka vaatii jonkin, usein tiedostamattoman, syvemmän tarpeen tai toiveen täyttymistä. Sen taustalla voi myös olla aivotason hallitsematon himo. (Hall 2019, 18.)

Usein riippuvuuskäyttäytymisellä paetaan jotain haastavaa tunnetta. Häpeä on esimerkiksi yksi merkittävä riippuvuuksille altistava tekijä. Riippuvuus voi toimia häpeän välttelykeinona, jolloin riippuvuuskäyttäytyminen toimii sietämättömien tunteiden muuttamisessa tunnottomiksi. Riippuvuuteen liittyy usein valheellinen mielikuva siitä, että yksilö kykenee hallitsemaan riippuvuuttaan. Mielikuvan osoittautuessa vääräksi syntyy jälleen uusi häpeän tunne. Riippuvuuden kanssa kamppaileva voi siis paeta häpeäänsä riippuvuuskäyttäytymisensä, kuten pornoon tai seksiin, ja hetkellisen helpotuksen jälkeen piehtaroida itsesyytöksissä ja kokea häpeää siitä, ettei pystynyt selviämään ilman riippuvuuskäyttäytymistään. Tämä on omiaan painamaan itsetuntoa alas. Asiakas kokee usein häpeää myös tarvitsevuudestaan. Voidaankin puhua häpeän ja riippuvuuden noidankehästä. Riippuvuuden edetessä yhteys riippuvuuden ja häpeän välillä kuitenkin katkeaa. Riippuvuuden haluaminen peittää alleen häpeän riippuvuudesta kärsivän henkilön oikeuttaessa riippuvuuskäyttäytymisensä häpeämättä. Riippuvainen mieli haluaa hiljentää häpeän, sillä riippuvuuskäyttäytymisestä halutaan pitää kiinni kynsin ja hampain. (Myllyviita 2020, 22, 125–128.)

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen riskitekijänä

Seritatyössä kohtaamme tilanteita, joissa pornon käyttö on eskaloitunut ja asiakas on päätynyt laittoman materiaalin pariin. Suurella osalla asiakkaista riippuvuus myös hankaloittaa CSAM-materiaalin (Child sexual abuse material) käytön rajoittamista. CSAM-materiaalia käyttäville henkilöille tehdyssä kyselytutkimuksessa (Insoll, Ovaska & Vaaranen-Valkonen 2021) 52 prosenttia vastaajista pelkäsi, että CSAM-materiaalin katsominen voi altistaa heitä lapsiin kohdistuviin seksuaalisiin tekoihin. Seksiriippuvuus voi puolestaan aiheuttaa tilanteita, joissa rikotaan toisen ja toisinaan myös omia rajoja toiminnan eskaloituessa.

Kirjoittamishetkellä Seritatyön asiakkuuden perusteeksi riittää vaikea seksi- tai pornoriippuvuus, vaikka henkilö ei olisi käyttänyt kertomansa mukaan laittonta materiaalia tai rikkonut toisten henkilöiden seksuaalisia rajoja. Asiakkaan oma huoli riippuvuuden mahdollisesta eskaloitumisen riskistä riittää asiakkuuden aloittamiseen. Työskentely seksi- ja pornoriippuvuuden parissa nähdään Seritatyössä ennaltaehkäisevänä työnä, sillä kyseinen riippuvuus on havaittu riskitekijäksi, kun tarkastellaan laittoman materiaalin käyttöä ja seksuaaliväkivaltaa. THL:n raportissa ”Miten toteutuu väkivaltaa kokeneen lapsen psykososiaalinen tuki? Tuki ja hoitomuodot sekä potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden ehkäisevä kuntoutus” korostetaan ennaltaehkäisyn merkitystä. Raportissa tuodaan esille, että tehokkainta lastensuojelua ja lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten ennaltaehkäisyä on painopisteen siirtäminen suojelu-keskeisyydestä ja korjaavasta toiminnasta preventiivisen tuen tarjoamiseen sellaisille henkilöille, joilla on kohonnut riski syyllistyä lapseen kohdistuvaan seksuaalirikokseen. Henkilöt, jotka eivät ole tehneet seksuaalirikosta mutta joilla on kohonnut riski syyllistyä rikokseen lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksensa takia tai muun motivaatiotekijän vuoksi, ovat usein väliinputoajia hoidon ja tuen saannissa. (Nurminen & Taivaloja 2020, 125.) Tässä yhteydessä on syytä mainita, että seksi- ja pornoriippuvaisilla riski ei kohdennu ainoastaan lapsiin kohdistuviin tekoihin, vaan joissain tapauksissa CSAM-materiaalin käytön taustalta voidaan löytää lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksen sijaan myös esimerkiksi pornoriippuvainen henkilö. Materiaalin pariin ei siis aina päädy lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksen omaava henkilö. On hyvä muistaa, että erilaisen seksuaaliväkivaltamateriaalin käytön taustalla voi olla pornoriippuvuudesta kärsivä henkilö, jolla ei varsinaisesti ole seksuaaliväkivaltaisia mielihaluja.

Psykoterapeutti Paula Hall on erikoistunut seksiriippuvuuden hoitoon, ja hän on todennut, että seksi- ja pornoriippuvuuden parissa työskentelevän on oltava tietoinen seksuaalirikoksien mahdollisuudesta. Hall toteaa, että suurin osa seksi- tai pornoriippuvuudesta kärsivien henkilöiden rikoksista on hands off -rikoksia, joihin ei sisälly fyysistä kontaktia. Motivaatio esimerkiksi laittoman materiaalin käyttöön on riippuvuudesta kärsivällä erilainen kuin ei-riippuvaisella, ja tämä ammattilaisten tulisi huomioida. Motivaation riippuvuudesta kärsivällä saa aikaan dopamiini, joka saa henkilön

hakemaan uutuuden viehätystä erilaisesta materiaalista. Jatkuva riippuvuuteen liittyvä dopamiinin tuotanto heikentää hermoratojen herkkyyttä, ja niin sanottu toleranssi kasvaa, jolloin tarvitaan voimakkaampia ärsykeitä. Usein pornoriippuvuudesta kärsivällä henkilöllä ei ole varsinaista laittoman materiaaliin sisältöön liittyvää seksuaalista kiinnostusta, vaan he päätyvät materiaalin pariin etsiessään voimakkaampia, uudenlaisia ärsykeitä nautinnon mahdollistumiseksi. Seksi- ja pornoriippuvuus alkaa nautinnon tavoitteluna, mutta pian olo ei ole normaali ilman seksiä tai pornoa. Kyseessä on aivojen tasolla todennettavissa oleva tila, joka häiritsee hermoston toimintaa ja tuo haasteita impulssien hallitsemiseen, mielitekojen hillitsemiseen ja vahingollisten seurausten arvioimiseen. (Hall 2019, 25–29, 132–136.)

Tunnekeskeisen pariterapian kehittäjä Sue Johnson (2015, 112–114) on kuvannut pornoriippuvuutta myös esimerkkinä siitä, mitä voi tapahtua, kun seksi irrotetaan kiintymyssuhteesta ja ihmisten välisestä yhteydestä. Johnson kirjoittaa, että kun pornosta saatavaan voimakkaaseen stimulaatioon tottuu, menetetään herkkyyys normaalin seksin tuottamalle mielihyvälle ja fysiologiselle hyvinolontunteelle. Johnson kuvaakin pornoriippuvuuden lisäävän yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä sekä tuovan häpeän ja epätoivon tunteita. Johnsonin näkemyksen mukaan seksuaalisuudesta tulee tällöin rikinäistä ja sirpaloitunutta, sillä emotionaalinen ja eroottinen puoli ovat irrallaan toisistaan eivätkä integroidu toisiinsa.

Addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoito

Addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoidossa tärkeitä teemoja ovat retkahdusten estomenetelmät, hyvän itsetunnon uudelleen rakentaminen, häpeän vähentäminen, tosielämän seksuaalisuuden vahvistaminen ja mahdolliset riippuvuuden aiheuttamat toiminnalliset ongelmat (Hall 2019, 23, 31, 140). Addiktoituneesta seksikäyttäytymisestä toipuminen vie aikaa, ja toipumisprosessiin kuuluu usein myös retkahduksia, joita on hyvä käsitellä oppimiskokemuksina (Nissinen 2002, 142). Retkahdus ei tarkoita epäonnistumista tai taantumista taaksepäin. Tällainen vastoinikäyminen voi kuitenkin hetkellisesti syödä asiakkaan uskoa muutokseen.

Avun hakemista seksi- tai pornoriippuvuuteen voi hidastaa häpeä, syyllisyys tai pelko siitä, mitä seuraamuksia asian käsittelystä voi tulla. Asiakas voi myös kokea tarvetta puolustella käytöstään tai kieltää ongelman olemassaolo, mikäli on kokenut muiden ihmisten taholta syyllistämistä tai korostunutta huolenkantoa. Seuraamuksiin liittyviin huoliin kietoutuu myös esimerkiksi huoli addiktoituneesta mutta kuitenkin jollain tavalla palkitsevasta käyttäytymisestä. (Nissinen 2020, 142.) Addiktoituneessa seksikäyttäytymisessä esimerkiksi stressaavat tilanteet voivat toimia seksuaalisen käyttäytymisen laukaisimina, ja siitä voi tulla eräänlainen selviytymisstrategia haastavissa

stressiä tai vaikeasti kohdattavia tunteita herättävissä tilanteissa. Riippuvuuskäyttäytyminen selviytymisstrategiana voi aluksi tuntua toimivalta, mutta käyttäytymisen eska-loituessa ja tiedostaessaan, että käyttäytyminen on riippuvuuden sanelemaa, asiakas huomaakin, ettei selviä. (Brewer & Tidy 2019, 43.) Nakken (2015, 50) on käyttänyt ter-miä addiktiivinen valinta kuvatessaan, kuinka riippuvuudesta kärsivä henkilö valitsee riippuvuuskäyttäytymisen saaden aikaan hetkellisen tunteen hallinnasta ja lähempänä täydellisyyttä olemisesta. Itse pidän addiktiivinen valinta -termistä, sillä siihen sisältyy ajatus vaikuttamisen mahdollisuudesta ja toimijuudesta. Voisi ajatella, että valinta on tällä hetkellä addiktion palveluksessa, mutta voimme hakea näille valinnoille kontrollia järkimielemme avulla. Seksikäyttäytymisen ollessa vakavasti addiktoitunutta asiakas on tilanteesta pääsääntöisesti jo itsekkin huolissaan, eli muutosmotivaatiota on ole-massa (Nissinen 2020, 142).

Pornoriippuvuuden hoitoa koskevissa tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia erityi-sesti kognitiivis-behavioraalisen terapian, pariterapian sekä hyväksymis- ja omistautu-misterapian käytöstä (Sniewski, Farvid & Carter 2017, 222; Alarcon, Iglesia, Casado & Montejo 2019, 12). Tämän on ajateltu johtuvan erityisesti näihin viitekehyksiin sisälty-västä mindfulness- ja hyväksyntä-näkökulmasta (Sniewski ym. 2017, 222). Myös häpeän vaikutuksia voidaan vähentää myötätuntoisemman suhtautumisen harjoittelulla (Myl-lyviita 2020, 22–23). Mindfulness- ja hyväksyntäpohjaiset terapeutitiset lähestymiskul-mat tulisi huomioida (Alarcon ym. 2019, 12). Integratiivinen työskentelytapa, johon sisältyy psykoedukaatiota, kognitiivis-behavioraalista terapiaa ja käyttäytymisen muutoksiin perustuvia interventioita motivoivin haastattelutekniikoin, onkin koettu toimivaksi addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoidossa (Brewer & Tidy 2019, 47).

Työntekijöiden mielenterveyden ja työhyvinvoinnin edistäminen seksuaali- väkivaltatyössä

Auttajan hyvinvointi vaikuttavan työn mahdollistajana

Olen edellä kuvannut seksuaaliväkivaltatyötä asiakas- ja menetelmäkeskeisesti. Auttamistyö ei kuitenkaan tapahdu vain asiakkaassa tai menetelmien saattelemana. Tärkeä merkitys on myös ammattilaisella ja sillä, miten hän käsittelee esille tulevia asioita vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa ja asiakastapaamisen jälkeen. Jotta tätä työtä voidaan tarjota ja kehittää, tulee meillä olla ammattilaisia, joilla on osaamista ja valmiuksia kohdata ja käsitellä näitä asioita. Tämän takia koen tärkeäksi pysähtyä myös auttajan hyvinvoinnin äärelle.

Yleisesti tarkasteltuna työllä nähdään olevan monia myönteisiä vaikutuksia yksilön mielenterveyteen. Työhön voi kuitenkin liittyä mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä, ja työn psyykkisiä ja sosiaalisia kuormitustekijöitä tunnistamalla voidaan edistää työntekijöiden mielenterveyttä. (Mattila-Holappa, Selinheimo, Valtanen, Vilén, Sauni & Vastamäki 2018, 5, 15.) Tekijätyö seksuaaliväkivaltatyön parissa vaatii erityistietämyksen ja ammatillisten valmiuksien lisäksi jatkuvaa itsetutkiskelua ja -havainnointia sekä itsensä suojaamisen tärkeyden tiedostamista. Auttajan itsehoito ja itsehavainnointi ovat yhtä tärkeä osa työtä kuin asiakkaan hoitaminen ja havainnointi, sillä auttamistyössä auttajan hyvinvointi heijastuu autettavaan.

Terapeuttisessa auttamistyössä vaaditaan läsnäoloa ja empatiaa sekä taitoa käyttää näitä oikein. Mikäli empatia jää tiedostamattomana säätelymahdollisuuksiemme ulkopuolelle, se heikentää auttajan hyvinvointia. (Rothschild & Rand 2010, 38–41; Skovholt 2012, 152, 154–155.) Kun työntekijän mielen hyvinvointi on tasapainossa, hän pystyy olemaan läsnä asiakkaille ja kollegoille. Yksityis- tai työelämän haasteet, konfliktit ja stressi kuluttavat työntekijän voimavaroja ja vaikeuttavat emotionaalista läsnäoloa. (Martela, Paakkanen, Pessi & Rantanen 2017, 126.) Käsiteltäessä työhön liittyviä, mielenterveyttä

kuormittavia tekijöitä ei voida terapeuttisesta työstä puhuttaessa keskittyä ainoastaan yksilön ominaisuuksiin. Terapeuttinen asiakassuhde muodostuu vähintään kahdesta ihmisestä, joiden molempien henkilöhistoria, kokemukset ja reaktiot ovat tapaamisissa läsnä. Tässä vuorovaikutussuhteessa terapeuttikaan ei inhimillisyytensä vuoksi voi olla vain tyhjä taulu, vaan myös auttaja on alttiina asiakkaiden aiheuttamille tunnereaktioille ja asiakasreaktioille, jotka voivat toisinaan kummuta hänen omasta menneisyydestään tai elämäntilanteestaan. (Rothschild & Rand 2010, 25, 29–31.)

Väkivaltatyön vaikutuksia yksilön jaksamiseen ja maailmankuvaan

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät ovat Seppäsen (2021, 8) mukaan usein vastuuntuntoisia tunneihmisiä, jotka joustavat herkästi omien voimavarojensakin uhalla. Mikäli hoitotyöhön on tuonut kutsumus hoivaamiseen, saattaa tähän liittyä vahva näkemys siitä, miten asiat tulisi hoitaa ja mikä on oikein (Ahola & Hakanen 2010). Ahola ja Hakanen (2010) ovat artikkelissaan esittäneet Schaufelia (2006) mukaillen, että herkkyyks toisten tarpeille ja halu vastata niihin voivat lisätä työn kuormittavuutta. Korostunut velvollisuudentunto haastaa työhyvinvointia ja lisää esimerkiksi väsymys- ja uupumisoireita velvollisuudentuntoisen työntekijän käyttäessä voimavarojaan työhön liiaksi saavuttaakseen tavoitteet, joita on asettanut itselleen tai joita kokee itselleen asetetun (Hakanen 2004, 148, 162, 289). Israelilaisessa tutkimuksessa havaittiin psykiatrisilla hoitajilla vahvistunutta ulkoista hallintakäsitystä (external locus). Psykiatristen potilaiden hoitajat kokivat muita hoitajia vahvemmin, että elämä ei ole ennakoitavissa ja että jokainen on haavoittuva ja altis esimerkiksi mielenterveysongelmille. Tämän kaltaisen hallintakäsityksen nähdään lisäävän herkkyyttä posttraumaattiselle stressireaktiolle ja sijaistraumatisoitumiselle. (Zerah & Shalev 2015, 141.)

Seksuaaliväkivaltatyötä tekijöiden parissa tekeville ammattilaisille suunnattuja työhyvinvointia tarkastelevia tutkimuksia tarvittaisiin kipeästi. Näiden täydentymistä odotellessa voimme kuitenkin saada osviittaa tutkimuksista, joita on kohdennettu väkivaltatyötä tekijöiden parissa tekeville sekä terapeuteille, jotka altistuvat väkivalta- ja traumakertomuksille. Väkivallan tekijöiden kanssa tehtävässä työssä työntekijät altistuvat jossain määrin väkivaltatekojen kuvauksille ja kertomuksille, jotka korostavat ihmisen kykyä pahuuteen. Traumaattisia kokemuksia kokeneiden henkilöiden parissa työskentelyn on todettu haastavan työntekijän maailmankuvaa ja käsityksiä oikeasta ja väärästä sekä ihmisyydestä (Bell, Dalton & Kulkarni 2003, 469; Arnold, Calhoun, Tedeschi & Cann 2005, 253; Ben-Porat & Itzhaky 2009, 512–513). Kun työntekijä saa tietoonsa kokemuksia sortamisesta, hyväksikäytöstä ja väkivallasta, voivat jotkut uupua, kyynistyä ja tulla emotionaalisesti turriksi (Bell ym. 2003, 469).

Terapeuttisen vuorovaikutussuhteen ja tunnekuorman vaikutukset

Auttamistyössä työntekijä ottaa vastaan paljon niin asiakkaiden kuin työtovereidenkin tunteita. Toisinaan tunteet voivat olla epätarkkoja ja jäsentymättömiä ja syntyä nopeasti johtaen esimerkiksi virhetulkintoihin. Joskus koettujen tunteiden syy voi myös jäädä epäselväksi. (Seppänen 2021, 11–12.) Huomion arvoista on myös, että vaikka työntekijän tulee säädellä omia tunteitaan ja ilmaisuaan asiakasta auttaakseen, on auttajan aitous vuorovaikutuksessa ja tunneilmaisussa tärkeää. Työntekijän ei tarvitse olla neutraali ja ilmeetön. Epäaidot tunteiden ilmaisut ja kosketuksen kadottaminen omiin tunteisiin voivat saada auttajan kadottamaan tuntuman siihen, mitä on tekemässä. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 345.)

Myllyniemi ja Uusi-Hallila (2017) ovat opinnäytetyössään kartoittaneet kyselytutkimuksella järjestöissä työskentelevien väkivaltatyöntekijöiden työhyvinvointia ja motivaatiota haastavia ja tukevia tekijöitä. Kartoitukseen osallistui 12 tekijätyötä tekevää väkivaltatyöntekijää AggrediKuopio-hankkeesta, AggrediHelsingistä, ViaVis-väkivaltatyöstä Oulusta ja Radinet-hankkeesta. Näistä kahdella jälkimmäisellä on yhteinen järjestötausta Seritatyön kanssa. Osallistuneet toimijat tarjosivat apua kodin ulkopuolisen väkivallan tekijöille. Toisista toimijoista eroten Radinet tarjosi vielä toimiessaan tukea henkilöille, jotka halusivat irti väkivaltaisesta ääriajattelusta tai toiminnasta. Opinnäytetyön kyselyyn saaduissa vastauksissa psyykkistä työhyvinvointia haastaviksi tekijöiksi nousivat työmäärästä johtuva stressi, riittämättömyyden ja avuttomuuden tunteet asiakkaiden elämäntilanteisiin liittyen, järjestelmän toimimattomuus asiakkaiden asioissa, yhteiskunnallinen ja poliittinen tilanne sekä epävarmuus oman työn jatkumisesta. Työntekijät kokivat kuormittavana kokemuksen siitä, että joutuvat puolustamaan oman työnsä olemassaoloa ja todistamaan työmuodon tärkeyttä. Kyselyyn vastanneet kokivat selviävänsä pääosin hyvin haastavista asiakastilanteista, omien tunteiden erottelusta asiakastyössä ja yksityis- ja työroolin erottamisesta. Työn takia uupumusta koettiin vastauksien perusteella kuitenkin harvoin tai ei koskaan (85 % vastaajista). (Myllyniemi & Uusi-Hallila 2017, 42–44.) Tämän ei-vertaisarvioidun opinnäytetyökyselyn tuloksia pohtiessa on hyvä tiedostaa, että toisinaan työntekijät saattavat empiä heihin kohdistuvien työn negatiivisten vaikutusten esille tuontia. Ben-Porat ja Itzhaky (2009, 513) tuovat esille artikkelissaan Milleriä ym. (1995) mukailleen, että työntekijät voivat pelätä työhön liittyvien negatiivisten tunteiden kertomisen tulkitsemista osaamisen puutteeksi.

Väkivaltatyön mielenterveyttä edistävät tekijät

Järjestöpohjaista väkivaltatyötä koskevassa kyselyssä väkivaltatyöntekijät toivat esille, että asiakkaat ja työntekijän kyky auttaa asiakkaita herättivät myönteisiä ajatuksia. Työntekijät kuvasivat saavansa työstään hyvää mieltä ja onnistumisen kokemuksia esimerkiksi henkilökohtaisen kehittymisen ja asiakkaissa tapahtuvien positiivisten muutosten ja työn vaikuttavuuden kautta. Työn mielekkyys, haasteellisuus ja vastuullisuus olivat myös työssä motivoivia tekijöitä. Työntekijät kokivat tärkeäksi, että työ oli kehittävä ja itsenäistä. Työntekijöiden psyykkistä hyvinvointia työssä edistivät kokemus työn merkityksellisyydestä ja tärkeydestä yksilön ja yhteiskunnan tasolla sekä oman ja kollegoiden työn arvostaminen (Myllyniemi & Uusi-Hallila 2017, 42, 48–55). Usein järjestöpohjaiseen väkivaltatyöhön tärkeänä osana kuuluu vaikuttamis- ja kehittämistyö (Seritatyö 2021; Konttila & Lappalainen 2021; Setlementti Tampere ry 2022; Vuolle Setlementti ry julkaisuaikankohta tuntematon). On todettu, että vaikuttamis- ja kehittämistyö vahvistaa työntekijän tunnetta työn merkityksellisyydestä, lisää toiveikkuutta, voimaannuttaa, energisoi ja tasapainottaa mahdollisia asiakastyön kuormittavia vaikutuksia. (Bell ym. 2003, 466.)

Väkivaltatyötä tekevät työntekijät kokivat kyselyn mukaan, että työ oli myös saanut pohtimaan omia arvoja ja avannut uusia näkökulmia (Myllyniemi & Uusi-Hallila 2017, 50). Arnold ja kumppanit (2005, 257) ovat selvittäneet, kuinka useissa tutkimuksissa on havaittu terapeuttien kokeneen esimerkiksi traumataustaisten henkilöiden kanssa työskentelyn kasvattaneen ja kehittäneen ajatuksia ja kokemuksia ihmisyydestä sekä syventäneen heidän käsityksiään ihmisen resilienssikyvystä. Omassa psykoterapeuteille tekemässään tutkimuksessa he saivat selville, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista terapeuteista (76 %) toi spontaanisti esille myös työn positiivisia vaikutuksia. Vastaajat kokivat traumatyön kehittäneen muun muassa herkkyyttä, myötätuntoa, omaa ajattelua, suvaitsevaisuutta ja empatiakykyä, ja tämä puolestaan vaikutti positiivisesti heidän kykyynsä ymmärtää, hyväksyä ja tuntea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Työn koettiin tuoneen myös henkistä kasvua. (Arnold ym. 2005, 249–252, 255–257.)

Psyykkisesti kuormittavaa työtä tekevien henkilöiden voidaan nähdä hyötyvän muun muassa psyykkistä resilienssiä vahvistavista toimista (Arnold ym. 2005, 259–260; Zerah & Shalev 2015, 141). Osaltaan tätä tukee työnohjaus sekä esimerkiksi terapiakoulutuksen aikainen koulutettavan oma psykoterapiaprosessi, joka tukee ammattilaisen ymmärrystä omista kipupisteistään ja tavoistaan asettua vuorovaikutukseen. Prosessi antaa kokonaisvaltaisen käsityksen asiakkaan roolissa olemisesta ja terapiasuhteen parantavista ja haastavista elementeistä. (Hietanen 2021, 233.) Tällä hetkellä seksuaaliterapiaopinnoissa harvoin vaaditaan koulutettavilta omaa terapiaprosessia. Koen, että koulutettavan oman terapiaprosessin sisällyttäminen koulutuksiin olisi vastuullista ja tärkeää. Reflektiivinen oman toiminnan, sen perusteiden ja seurausten tarkkailu on laajemminkin ammatilliselle kasvulle välttämätöntä ja kehittyy harjoittelemalla.

Reflektiivinen kokemuksesta oppiminen edellyttää työntekijän taitojen lisäksi, että asiakastapaamisten prosessoinnille jää aikaa. Myös vuorovaikutustaitoja voi harjoitella, ja usein samat tekniikat, joita käytetään asiakkaiden kanssa, sopivat myös työntekijälle itselleen. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 364–365.) Rothschild ja Rand (2010, 18–19) esittävät, että terapeutin itsehoito on olennaista oman hyvinvoinnin takaamiseksi. Terapeuttisessa työssä auttajan tulisi osata tasapainottaa empaattista omistautumistaan, säädellä autonomisen hermoston virittymistä ja ylläpitää selkeää ajattelua.

Rajojen tunnistaminen mielenterveyden edistäjänä väkivaltatyössä

Sosiaalisuus ja yhteisöllisyys on tärkeä mielenterveyttä edistävä tekijä työssä (Työturvallisuuskeskus 2018). Koska työntekijä ottaa vastaan paljon niin asiakkaiden kuin työtovereidenkin tunteita, on työyhteisössä tärkeää huomioida jokaisen työntekijän voimavarat ja sopia väkivaltapuheen rajaamisesta. Keskusteluita voidaan sovitusti esimerkiksi siirtää toiseen ajankohtaan, mikäli kollegan vireystila ja energiataso eivät keskustelun aloituksen hetkellä ole riittäviä työtoverin tukemiseen. (Hannus 2011, 223.) Kollegoiden ja työyhteisön tuen lisäksi tulisi muistaa säännöllisesti toteutettu työnohjaus kaikille väkivallan parissa työskenteleville (Brusila 2008). Itsestään huolehtimisen teemoja olisi hyvä tuoda esille myös henkilöstön yhteisissä tapaamisissa (Bell ym. 2003, 466). Mielenterveyslaissa (14.12.1990/1116 4§) on todettu, että ”mielenterveyspalvelujen antaminen edellyttää toimivaa työnohjauksen järjestelmää”. Järjestösektorilla työskentelevät väkivaltatyötä tekevät henkilöt nostivat heille suunnatussa kyselyssä esille työnohjauksen suurimpana yksittäisenä psyykkistä työhyvinvointia edistävästä tekijänä (Myllyniemi & Uusi-Hallila 2017, 44). Seksuaaliterapeuttien tulee myös jo opintojensa aikana saada vähintään 75 tuntia ryhmätyönohjausta pienryhmässä tai 50 tuntia yksilötyönohjausta seksuaaliterapeuttisen työnsä tueksi (Suomen seksologinen seura julkaisuajankohta tuntematon). Työnohjauksella on hyvin tärkeä rooli myös psykoterapiakoulutuksessa. Sen yhtenä tarkoituksena on huolehtia välillisesti asiakkaan hyvinvoinnista sekä tukea työnohjattavan ammatillista kehitystä. (Hietanen 2021, 234.)

Rajojen ja vireyden hallinta ovat keskeisiä keinoja, joilla voidaan lieventää myötätuntuuupumuksen, sijaistraumatisoinnin ja loppuun palamisen riskiä. Itsestään huolehtiva terapeutti tarkkailee asiakaskohtaamisessa asiakkaan lisäksi myös itseään ja itsessään herääviä reaktioita. (Rothschild & Rand 2010, 91, 107.) Asiakastyöhön ei tule osallistua koko persoonallaan, vaan ammatillisen minän kautta. Raja yksityisen ja ammatillisen minuuden välillä suojaa työntekijää, vaikka tunnekosketuksen ja oppimisen mahdollistumiseksi tämä raja on osaltaan läpäisevä (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 369). Ammatillaisen tulee säännellä ja mukauttaa omaa emotionaalista liittymistään

asiakkaan kokemuksiin ja olla emotionaalisesti läsnä mutta erillään asiakkaan kokemuksesta (Skovholt 2015, 157).

Lainaan Katri Kannisen ja Liisa Uusitalo-Arola (2015, 350) viisaita sanoja, jotka kiteyttävät ajatukseni auttamistyötä tekevien oman mielenterveyden vaalimisen tärkeydestä: ”Kaikki myönteinen kehitys (...) vaatii lämmintä, hyväksyvää suhtautumista muutosta etsivään ihmiseen, ja sitä tarvitsee myös auttaja itse.”

Harjoituksia seksuaalisten rajojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen



Työskentelymenetelmiä seksuaalisten rajojen tunnistamisen ja vahvistamisen tueksi

Harjoitusosion rakenne

Tässä luvussa avaan hieman tuottamiani materiaaleja asiakastyön näkökulmasta ja käyn läpi harjoitusten tarkoitusta ja tausta-ajatusta. Olen jakanut harjoitteet neljään eri kategoriaan: harjoituksia addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoitoon, harjoituksia rajojen tunnistamisen haasteisiin, harjoituksia toimintayllykkeiden hallinnan haasteisiin ja harjoituksia oman seksuaalisen mielihalun hyväksymisen haasteisiin. Lisäksi viimeinen, Tukenani jatkossa -harjoitus on tarkoitettu selviytymiskeskiseksi kokoavaksi harjoitteeksi, jonka avulla asiakkaan kanssa voidaan työskentelyä lopeteltaessa tehdä näkyväksi hänen vahvuuksiaan ja valmiuksiaan. Harjoitteessa tehdään myös esimerkiksi toimintasuunnitelmia haastavien tilanteiden varalle.

Jokaisen teeman teoriaosion alusta löytyy tietoa, mitkä harjoitteet kyseiseen kategoriaan kuuluvat ja kenelle harjoitteet on suunniteltu. Rajaukset ovat osittain keinotekoisia, ja esimerkiksi seksi- tai pornoriippuvuuden kanssa kamppaileva henkilö voi hyötyä myös toimintayllykkeisiin liittyvistä tehtävistä. Harjoitukset ovat tämän menetelmäoppaan lopussa peräkkäin käytettävyyden helpottamiseksi.

Mainitut neljä kategoriaa ovat Seritatyössä tärkeitä ja näkyviä osa-alueita, ja harjoitukset ovat syntyneet asiakastyössä nousseista teemoista ja tarpeista. Harjoitteita on käytetty ja testattu Seritatyössä asiakkaiden kanssa. Harjoitteet eivät kuitenkaan anna kokonaiskuvausta Seritatyön työmenetelmistä tai työn teemoista. Esitetyt harjoitteet ja lähestymistavat ovat esimerkkejä, joista voi olla hyötyä asioiden käsittelyssä. Monet harjoituksista on suunniteltu niin, että niitä työestetään tapaamisten ohessa useammalla tapaamiskerralla. Osa harjoituksista soveltuu kuitenkin myös itsenäisesti tehtäväksi. Tehtäviä ei ole suunniteltu järjestyksessä tehtäväksi, vaan niistä voi valikoida kutakin asiakasta parhaiten palvelevia harjoituksia ja lähestymistapoja. Tuon esille myös esimerkinomaisesti joitakin olemassa olevia sovellettavia harjoitteita, joita voi hyödyntää kulloisenkin teeman kohdalla.



HARJOITUKSIA ADDIKTOITUNEeseen SEKSikäYTTÄYTYMiseen

Riippuvuuteni kehä	51
Tietoinen itsetyydytys ja kosketus.....	54

Harjoituksia addiktoituneeseen seksikäyttäytymiseen

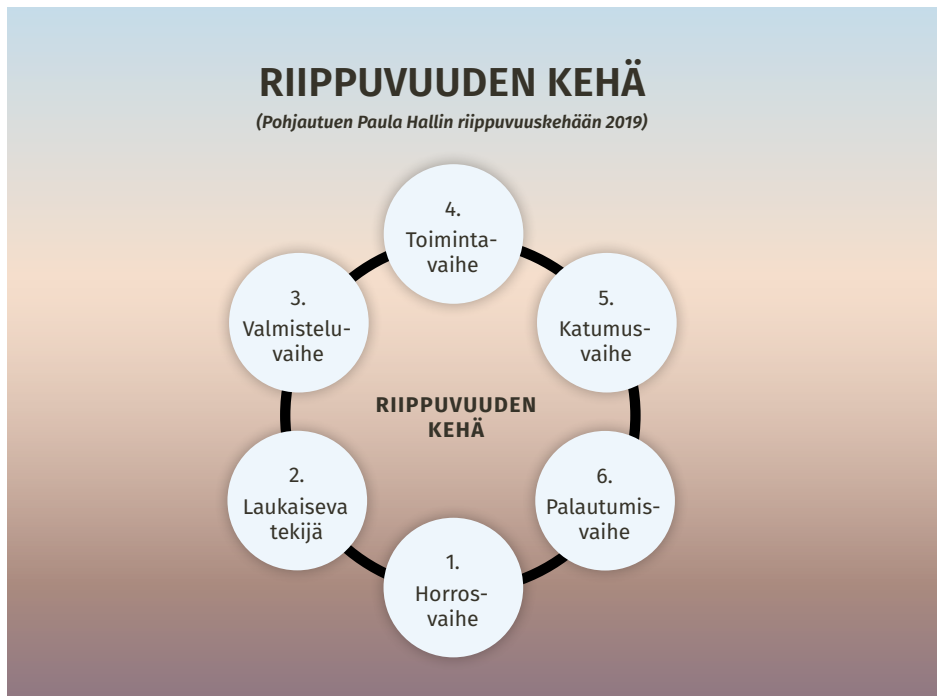
Menetelmäoppaasta löytyvät harjoitukset: Riippuvuuteni kehä & Tietoinen itsetyydytys

Kenelle: Suunnattu henkilöille, jotka kamppailevat porno- tai seksiriippuvuuden kanssa. Riippuvuuteni kehä -harjoite soveltuu lisäksi myös henkilöille, joilla on vaikeuksia olla toimimatta toisia vahingoittavan mielihalunsa mukaisesti. Tietoinen itsetyydytys soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa kosketusta nautinnon kanavana ja päästä esimerkiksi eroon vaikeita tunteita herättävästä fantasias-taan tai mielikuvastaan. Tällaisessa tilanteessa on kuitenkin hyvä ensin pohtia, miksi fantasia koetaan niin haastavana tai epämiellyttävänä. Onko taustalla esimerkiksi pelko sen toteutumisesta vai jokin tuomitseva ajatus tai hyväksymisen haaste?

Addiktoituneen seksikäyttäytymisen hoitoa aloitettaessa avataan asiakkaan haitallisia ydinuskomuksia ja ajatusmalleja ja siirretään ajatuksia melko pian tulevaisuuden mahdollisiin seurauksiin ja mahdollisuuksiin. Tämä on tärkeää, sillä haitalliset ydinuskomukset ja ajatusmallit voivat estää toipumisen. Rajoittavat ajatusmallit ja ydinuskomukset ovat psykologisia toimintastrategioita, joilla asiakas ikään kuin mahdollistaa itselleen asioita, joiden kokee olevan väärin (Hall 2019, 80–81, 147–149). Hoidon alussa tutkitaan addiktoituneeseen käyttäytymiseen liittyvä kehä, minkä jälkeen asiakas kirjaa ylös asiat, jotka hänen arjessaan voivat johtaa riippuvuuskäyttäytymiseen ja miten hän voi välttää näitä altistavia tekijöitä jatkossa (Nissinen 2020, 142). Riippuvuuskäyttäytymisen lopettamisen mahdollistumiseksi on tärkeää tunnistaa oman riippuvuuskehän kulku. Pinnan alla olevien tekijöiden tunnistaminen helpottuu riippuvuuden hellittäessä. Kun asiakas oppii ymmärtämään riippuvuuskäyttäytymisensä eri vaiheet sekä riippuvuutta ylläpitävät ajatukset, tunteet ja toiminnan, pystytään jo ennakoiden etsimään tapoja kehän murtamiseksi. Tähän vaaditaan myös toimivia retkahdusten estomenetelmiä. Paula Hall on kehitellyt kuusivaiheisen riippuvuuden kehän, ja tätä kehää käytetään nykyään laajasti seksi- ja pornoriippuvaisten hoidossa. (Hall 2019, 74–86, 175, 193.) Hall on koonnut useita toimivia harjoituksia teoriaan kiinnitettynä teoksessaan Koukussa seksiin (Alkuteos Understanding and treating sex and pornography addiction). Kirjassa esitellyt tekniikat

on koettu toimiviksi myös Seritatyössä käsiteltäessä addiktoitunutta seksikäyttäytymistä. Seritatyössä harjoitteita on käytetty yksilötyössä sekä ryhmämuotoisessa avussa.

Erityisen havainnollistavaksi ja toimivaksi välineeksi olen havainnut riippuvuuden kehän. Kun asiakkaalle kuvataan hänen ongelmaansa ylläpitäviä kehiä, muuttuu ongelma, tässä tapauksessa riippuvuus, ymmärrettävämmäksi ja sen niin sanottu outous vähenee (Kuusinen 2020, 39). Paula Hallin kirjasta löytyvien hyvien harjoitteiden lisäksi olen tehnyt riippuvuuden kehään pohjautuen koostavan asiakasohjeen ja tehtävän, sillä kirjassa ei ole suoraan asiakkaalle suunnattua, helposti tulostettavissa olevaa riippuvuuden kehää, jota asiakas voisi työskentelyn aikana täydentää.



KUVA 5. Riippuvuuden kehä (Minja Lappalainen 2022)

Tehtävä on tarkoitettu asiakkaan kanssa tehtäväksi osana addiktoituneeseen seksikäyttäytymiseen liittyvää työskentelyä ja sitä voidaan täydentää ja siihen voidaan palata useammalla tapaamiskerralla. Ennen riippuvuuskehätyöskentelyä on hyvä käydä asiakkaan kanssa psykoedukatiivisesti läpi riippuvuutta ilmiönä, käsitellä riippuvuuden taustalla olevia asioita ja varmistua siitä, että kyseessä on riippuvuus. Esimerkiksi pakko-oireista kärsivä henkilö voi pelätä, ettei hänellä ole riittävää impulssikontrollia, vaikka todellisuudessa hänellä on liiallinen pyrkimys kontrolloida ajatuksiaan ja ylläpitämiään

(Suvanto-Witikka 2021, 29). Varmistumiseen siitä, onko kyseessä seksi- tai pornoaddiktio, voi käyttää avuksi esimerkiksi Aviel Goodmanin laatimaa seksiaddiktiomittaria, joka löytyy suomennettuna esimerkiksi kirjasta Seksuaalilääketiede (2020, 141).

Menetelmäoppaassa on myös toinen harjoitus, joka on suunniteltu erityisesti addiktoituneesta seksikäyttäytymisestä kärsiville. Tietoisien itsetyydytyksen harjoituksen tarkoitus on parantaa kehon kykyä reagoida kosketukseen mindfulnessin elementtejä hyödyntäen. Tietoinen itsetyydytys voi toimia positiivisena tapana seksuaalisen jännitteen purkamisessa ja avartaa ymmärrystä siitä, mitä itsessä tapahtuu, kun kiihottuu. Olen havainnut, että usein etenkin pornoriippuvaiset ovat tottuneet siihen, että nautinnon tuottaa ulkopuolinen materiaali – nautinto on ikään kuin ulkoistettu itsestä. Tietoisien itsetyydytyksen menetelmä soveltuu myös muun muassa oman kehohyteyden vahvistamiseen ja seksuaaliseen nautintoon tutustumiseen. Emily Nagoski (Brotto 2018, 6–7) on kuvannut mindfulnessin mahdollisuuksia seksuaalisen hyvinvoinnin edistämässä tuomitsemattomuuden kautta. Mindfulnessia harjoittaessa annamme luvan itsellemme kiinnittää huomiota neutraalilla, ei tuomitsevalta tavalla kehoomme, seksiin liittyviin uskomuksiimme ja tunteisiimme, jotka liittyvät seksiin ja nautintoon. Mindfulnessin voidaan nähdä lisäävän asioiden hyväksyvää huomiointia. Seksuaalisissa haasteissa Nagoski kuvaa mindfulnessia lempeäksi lähestymistavaksi, jossa ei jäädä kiinni haastaviin tunteisiin, tilanteisiin tai havaintoihin, vaan huomioidaan niiden herättämät reaktiot jäämättä reaktioiden valtaan. Jon Kabat-Zinn on kuvannut tietoisien läsnäolon pääpilareiksi tuomitsemattomuuden rinnalle kärsivällisyyden, aloittelijan mielen (vapaus aiemmista ajatuksista tai odotuksista), luottamuksen (vastaus löytyy sinusta), ei-yrittämisen/pyrkimättömyyden (engl. nonstriving), hyväksynnän ja irti päästämisen (Kabat-Zinn 2013, 21–30).

Paula Hall on avannut teoksessaan Koukussa seksiin (2019, 220–221) tietoisien itsetyydytyksen etuja. Hän tuo esille, että monet seksi- tai pornoriippuvaiset kokevat, että itsetyydytykseen ja orgastisen nautinnon saavuttamiseen vaaditaan fantasioita, pornomateriaalia tai kemikaaleja. Tietoista itsetyydytystä harjoitellessa pyritään muuttamaan aivojen hermoratojen reagointia kosketukseen ja irrottamaan nautinto esimerkiksi pornosta. Etenkin pornoriippuvaisella henkilöllä itsetyydytys usein liittyy vahvasti pornoon, ja seksuaalisen jännitteen purkaminen ja nautinnon etsiminen muulla tavalla voi olla uutta.

Koin työssäni tarvetta toimivalle asiakasohjeelle tästä menetelmästä. Harjoitteessa olen yhdistänyt yksinkertaisia mindfulnessin elementtejä Tietoisien itsetyydytyksen menetelmään. Harjoitteessa on vaikutteita myös Lori A. Brottonilta, joka on kirjoittanut upean teoksen *Better sex through mindfulness*. Kirja on suunnattu naisille, mutta kirjasta löytyy paljon menetelmiä, jotka soveltuvat kaikille sukupuolikokemuksesta riippumatta. Lisäksi harjoitteeseen ja tämän kaltaisten menetelmien käyttöön työssä on vaikuttanut kohdallani paljon Jon Kabat-Zinnin kirjallisuus ja harjoitteet. Kabat-Zinn on uraauurtavasti kehittänyt, käyttänyt ja tutkinut mindfulness-pohjaisia menetelmiä psyykkisten häiriöiden hoidossa jo 70-luvulta lähtien, luonut MBSR-menetelmän (mindfulness based stress reduction) sekä ollut vaikuttamassa tietoiseen läsnäoloon perustuvan kognitiivisen terapian (MBCT) syntyyn.

Tietoisien itsetyydytyksen harjoittamista voisi jatkaa tietoiseen seksiin kumppanin tai kumppaneiden kanssa. Tähän löytyy hyviä harjoituksia muun muassa kirjasta Sexfullness – yhdessä jaettu nautinto (Oulasmaa & Riihonen 2017) sekä lukuisista Tantra-kirjoista, kuten Barbara Carrelasin kirjasta Urban tantra second edition: sacred sex for the twenty-first century (2017).

Häpeän hoito ja sen vähentäminen ovat usein myös osa seksi- ja pornoriippuvuuden hoitoa, kuten aiemmin mainittu. Häpeä voi olla altistava tekijä riippuvuudelle, ja toisaalta itse riippuvuusikäyttäytyminen ja sen seuraukset voivat aiheuttaa asiakkaalle häpeän tunteita. Katja Myllyviidan kirjassa Häpeän hoito (2020) on sovellettavissa olevia harjoituksia taakkaa aiheuttavan häpeän tunteen hoitamiseen. Useissa kirjan harjoituksissa pyritään tunnistamaan itsekriittisiä ajatuksia ja ymmärtämään niiden taustalla olevaa pelkoa. Tämän jälkeen pyritään vahvistamaan itsemyyötätuntoista näkökulmaa. Ronnie Grandellin kirjasta Itsemyyötätunto (2015) löytyy myös oivallisia harjoituksia, joiden avulla voidaan kehittää itsemyyötätunnon kykyä. Kirjan harjoitteiden avulla voi lähteä etsimään myötätuntoista mielentilaa muun muassa erilaisin mielikuvaharjoituksin. Harjoituksissa voi edetä hiljalleen herätellen ensin myötätuntoa toista kohtaan ja lähestyen myötätuntoa toisen ihmisen näkökulmasta sekä myötätuntoisten muistojen ääreen pysähtyen. Näiden harjoitusten avulla päästään jo hyvin pohtimaan asiakkaan myötätuntoista mielentilaa, jonka kokoamiseen kirjassa on oma harjoite (Grandell 2015, 95–96). Tämän jälkeen kirjan harjoitukset etenevät myötätunnon vastaanottamisen ja itsemyyötätuntoa vahvistavien harjoitteiden pariin.

Tämän menetelmäoppaan myöhemmistä harjoitteista useille seksi- ja pornoriippuvuuden kanssa kamppaileville soveltuvat myös erityisesti toimintayllykkeiden hallintaan liittyvät tehtävät sekä haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastamisen keskustelutehtävä.

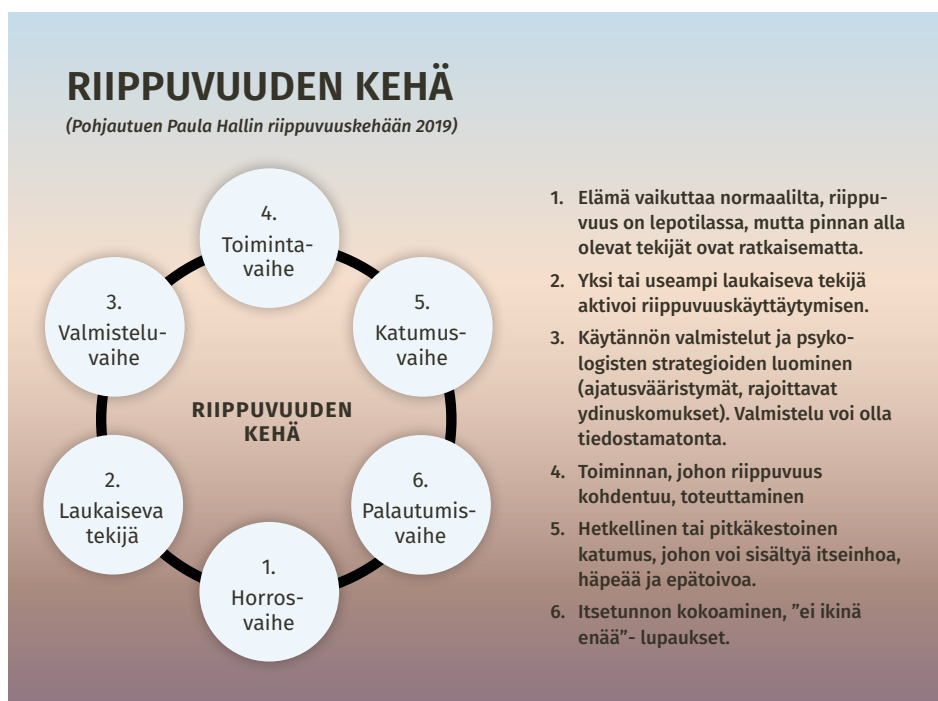
Seksi- tai pornoaddiktiosta kärsivälle asiakkaalle voidaan suositella myös ryhmätoimintaa. Seritatyö tarjoaa säännöllisesti seksuaaliterapeuttisia ryhmiä seksi- ja pornoaddiktiosta kärsiville. Lisäksi on tarjolla henkiseksi mutta ei uskonnolliseksi toimintansa määrittelevät 12 askeleen SAA-ryhmät (Sex Addicts Anonymous) sekä SLAA-ryhmät (Sex And Love Addicts Anonymous). Toimintaa on vuosien saatossa ollut ainakin Helsingissä, Tampereella, Turussa ja Oulussa. Ajantasaiset tiedot kokouksista sekä toiminnan tausta-ajatuksista löytyvät nimettömien seksiaddiktien nettisivuilta osoitteesta www.seksiriippuvuus.fi.

Vuonna 2023 alkanut Toivu riippuvuudesta-hanke tarjoaa maksuttomia toipumisryhmiä seksi- ja pornoriippuvaisille, sekä vertaistukiryhmiä seksi- ja pornoriippuvaisille ja heidän läheisilleen.

Riippuvuuteni kehä

Mikä on riippuvuuskehä?

Riippuvuuskäyttäytymisen lopettamisen mahdollistumiseksi on tärkeää tunnistaa oman riippuvuuskehän kulku. Pinnan alla olevien asioiden tunnistaminen helpottuu riippuvuuden hellittäessä. Riippuvuuskehällä kuvataan riippuvuuskäyttäytymisen vaiheita. Kun opit ymmärtämään riippuvuuskäyttäytymisen eri vaiheet sekä riippuvuutta ylläpitävät ajatukset, tunteet ja toiminnan, pystyt jo ennakkoiden etsimään tapoja kehän murtamiseksi. Tähän vaaditaan myös toimivia retkahdusten estomenetelmiä. Brittiläinen seksiriippuvuuden hoitoon erikoistunut psykoterapeutti Paula Hall on kehitellyt kuusivaiheisen riippuvuuden kehän, johon tämä harjoitus perustuu.



KUVA 6. Addiktoituneen seksikäyttäytymisen kehämäinen kulku Paula Hallin riippuvuuskehämallin mukaisesti (Minja Lappalainen 2022)

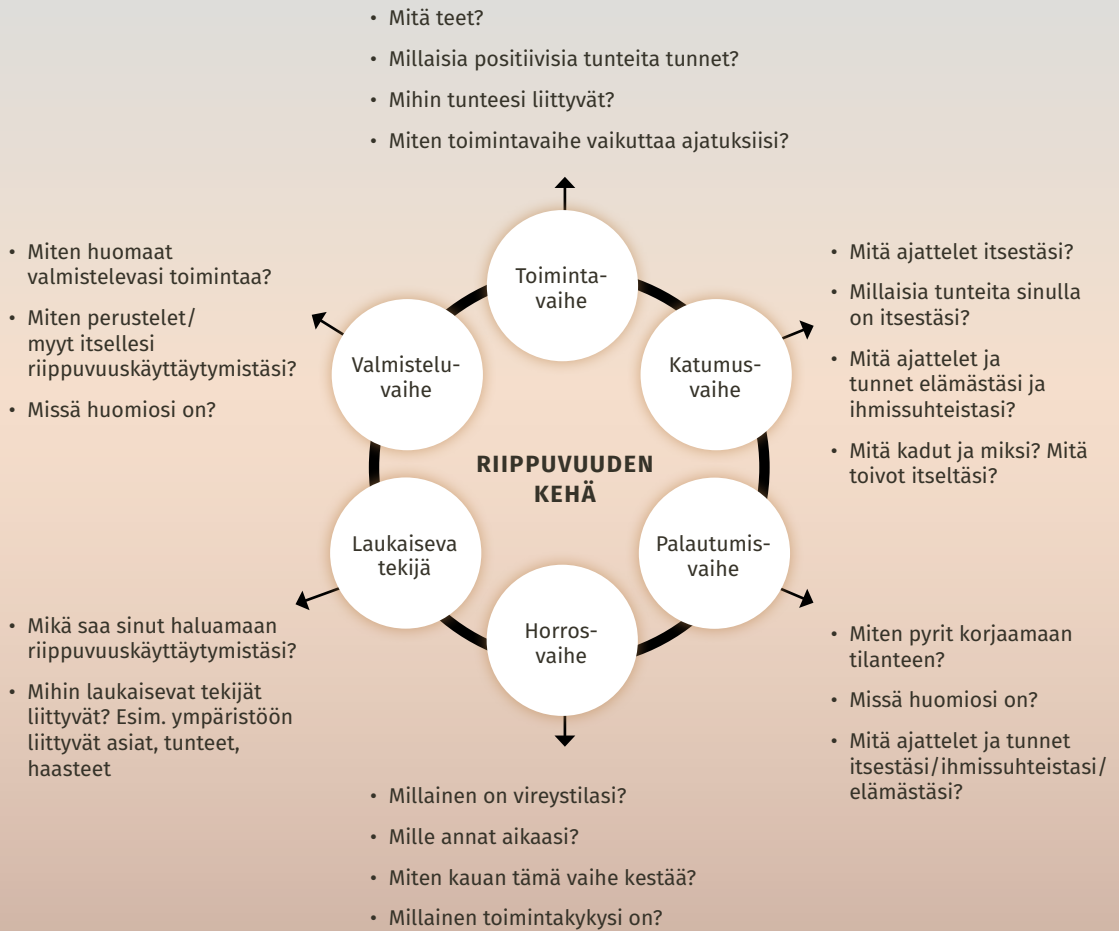
Lue Riippuvuuteni kehä -tehtävän ohjeistus ennen harjoituksen aloittamista. Tehtävä on tarkoitettu tehtäväksi osana seksi- tai pornoriippuvuuteen liittyvää työskentelyä. Sitä voidaan täydentää ja siihen voidaan palata useamman kerran työskentelyn aikana.

Riippuvuuteni kehä -ohjeistus

Tämä tehtävä perustuu Paula Hallin luomaan riippuvuuskehään, joka on esitelty edellä. Tehtävän tarkoituksena on auttaa sinua hahmottamaan riippuvuuskäyttäytymistäsi sekä sen aiheuttamien tunteiden ja ajatusten luomaa ketjua. Tarkoituksena on pohtia, miten kehän eri vaiheet näkyvät elämässäsi. Aloita työskentely kohdasta, joka tuntuu helpoimmalta. Pohdi myös, missä kohtaa kehää olet mahdollisesti tällä hetkellä.

Oman henkilökohtaisen riippuvuuskehän ymmärtäminen voi viedä aikaa, eikä tätä tehtävää ole tarkoitus tehdä kerralla. Voit täydentää oivalluksiasi ja huomioitasi kehään myös hiljalleen terapiatyöskentelysi aikana. Riippuvuuden muodostumiseen on mennyt aikaa, joten myös sen hallitseminen vaatii aikaa, tahtoa ja työtä. Kehä on kuitenkin mahdollista pysäyttää, ja riippuvuus on voitettavissa.

1. Tunnista, millainen on sinulle tyypillinen riippuvuuskehä. Mitä tapahtumia, tunteita tai käyttäytymistä eri vaiheisiin kuuluu? Voit käyttää halutessasi apuna valmiita kysymyksiä seuraavalta sivulta. Voit kirjata vastauksesi erilliselle vastauspaperille tai kehän viereen. Voit myös lisätä vaiheita kehälle, jos sinusta tuntuu, että siitä puuttuu joku kohta. Myös kehän vaiheita voit nimetä tarvittaessa uudelleen, mikäli mieleesi tulee paremmin jotakin riippuvuuskehän vaihetta omassa elämässäsi kuvaava sana.
2. Merkitse kehään kohdat, joissa näet mahdollisuuksia pysäyttää kehällä etenemistä. Pohdi, miten etenemisen voisi ehkäistä ja mitä tarvitset siinä onnistuaksesi. Voit käsitellä oman terapeuttisi kanssa tarkemmin keinoja, joilla voit hallita toimintaylykkeitä. On kuitenkin ensin tärkeää ymmärtää, mitä toimintaylykkeesi ovat ja mitä riippuvuus elämässäsi palvelee.



Tietoinen itsetyydytys ja kosketus

Tässä harjoitteessa harjoitellaan tietoista koskettamista ja itsetyydytystä. Harjoitetta voidaan käyttää osana seksi- ja pornoaddiktion hoitoa. Se soveltuu myös muun muassa oman kehoyhteyden vahvistamiseen ja seksuaaliseen nautintoon tutustumiseen. Harjoituksen tarkoitus on parantaa kehosi kykyä reagoida kosketukseen. Tietoinen itsetyydytys voi toimia positiivisena tapana seksuaalisen jännitteen purkamisessa, ja se voi avartaa ymmärrystä siitä, mitä sinussa tapahtuu, kun kiihotut. On hyvin tavallista, että itsetyydytys ilman fantasioita, pornoa tai päihteitä tuntuu vaikealta alkuvaiheessa. Tietoisella itsetyydytyksellä ja sen harjoittelulla on kuitenkin paljon etuja. Voit muuttaa harjoittellessasi aivojesi hermoratojen reagointia kosketukseen. Aivojen hermoradat ovat kuin polkuja kartalla. Kartalla on uusia teitä olemassa, mutta niiden valitseminen voi aluksi tuntua hankalalta, koska emme täysin tiedä, millainen uusi reitti on ja miten sen kautta pääsemme perille.

Tässä harjoitteessa on yhdistetty erilaisia mindfulness-menetelmiä tietoisensa itsetyydytyksen menetelmään. Mindfulnessin voidaan nähdä lisäävän asioiden hyväksyvää huomiointia. Mindfulness on lempeä lähestymistapa, jossa ei jäädä kiinni haastaviin tunteisiin, tilanteisiin tai havaintoihin, vaan huomioidaan niiden herättämät reaktiot jättämättä reaktioiden valtaan. Tietoisella itsetyydytyksellä voit saada myös ainutlaatuisia harjoitusta tietoisesta läsnäolosta seksin aikana. Se auttaa sinua myös pysähtymään nautinnon äärelle ja voi näin lisätä seksuaalista ja kehollista hyväksyntää itseäsi kohtaan.

Ei ole yhdentekevää, mihin suuntaamme huomiomme. Jokainen on varmasti joskus kokenut tilanteen, jossa on uppoutunut täysin hetken tunnelmaan. Kyseessä on voinut olla esimerkiksi hyvä teatteri- tai musiikkiesitys, koskettava elokuva tai herkullinen ruoka. Olet saattanut ajatella, että ”se tempaisi tai imaisi minut mukanaan”. Olet myös voinut olla tilanteessa, jossa toinen henkilö ei keskity kuuntelemaan sinua, kun pyrit tukeutumaan häneen. Tai olet voinut kokea, että sinun kertomuksesi tai näkemyksesi ohitetaan täysin päätöksenteossa, jäät kuulematta ja vaille huomiota. Tällaisessa tilanteessa mieleen saattaa hiipiä ajatus siitä, eikö minun asiani, tunteeni tai näkemykseni ole tärkeä, enkö minä ole tärkeä. Tärkeät asiat ansaitsevat huomiomme.

Meillä on onneksi itsellämme valta valita, mihin huomiomme keskittämme tai olemme keskittämättä. Jos esimerkiksi haluamme nauttia hyvän ruoan kaikista mauista ja koostumuksesta, voimme syömiseen keskittymällä ja häiriötekijät pois sulkemalla saada ruokailuhetkestä paljon enemmän makukokemuksia ja mielihyvää, ja tällöin syömmetietoisesti. Tai jos kuulisit lempikappaleesi soivan, haluaisit todennäköisesti laittaa musiikin lujemmalle ja keskittyä sen kuuntelemiseen. Tällöin kuuntelisit kappaleen tietoisesti. Samalla tavalla voit nauttia sooloseksistä ja seksistä kumppanin kanssa.

Anna itsellesi aikaa harjoitteen kanssa. Mihinkään ei ole kiire, ja voi viedä aikaa ja useita toistoja ennen kuin pystyt nauttimaan tietoisesta kosketuksesta ja itsetyydytyksestä. Olet ansainnut sen itsellesi ja omalle hyvinvoinnillesi suunnatun ajan.



KUVA 7. Kuvaaja Minja Lappalainen

1. Tietoiset hetket

Voit aloittaa tietoisien itsetyydytyksen harjoittamisen treenaamalla taitoa ensi syödesäsi tai musiikkia kuunnellessasi. Huolehdi, että sinulla on mahdollisuus keskittyä harjoitteeseen häiriöttä.

Ennen kuin aloitat harjoituksen, sulje silmäsi. Hengitä nenän kautta sisään hitaasti, kunnes sinusta tuntuu, että keuhkosi ovat täynnä. Laske sitten kolmeen ennen kuin puhallat suun kautta ulos. Pidä jälleen tauko, laske mielessäsi kolmeen ja aloita sitten uudestaan sisäänhengityksestä. Toista tämä ainakin viisi kertaa ja aloita sitten harjoitus. Jos menet laskuissa sekaisin, se ei haittaa, tärkeintä, että huomasit huomiosi harhailleen. Voit tässä tapauksessa aloittaa hengitysharjoituksen uudestaan seuraavasta sisäänhengityksestä. Tämän lyhyen hengitysharjoituksen tarkoitus on rauhoittaa sinut harjoitteen pariin ja tähän hetkeen.

Siirrä sitten huomiosi joko syömiseen tai musiikkiin valintasi mukaan.

a. Tietoinen syöminen: Valitse syötäväksi ruoka, jossa on rakennetta. Keitto, smoottie tai kiisseli ei ole paras vaihtoehto tähän harjoitteeseen. Syödessäsi kiinnitä huomiota jokaiseen suupalaan, tuoksuun, makuun ja koostumukseen ja ole täysin läsnä. Jos huomaat huomiosi harhailevan, ohjaa se takaisin syömiseen.

Voit valita halutessasi myös yhden tarkkailtavan asian kerrallaan, jos se tuntuu helpommalta. Voit tällöin aluksi havainnoida ruoan ulkonäköä, katsele ruokaa rauhassa, ruoassa olevia mahdollisia muotoja, värejä, epätasaisuuksia. Tämän jälkeen voit keskittyä hajuaistisi kautta siihen, miltä ruoka tuoksuu ja mitä ruoan tuoksu saa sinussa aikaan. Tuoksuuko ruoka voimakkaammalta, jos suljet silmäsi? Miltä ruoka tuntuu, kun viet sen suuhusi ja rauhallisesti alat pureskella sitä? Maistele ruokaa rauhallisesti pureskellen, erotatko erilaisia makuja? Voit nimetä makuja mielessäsi. Tutki ruoan koostumusta syödessäsi. Kiinnitä huomiotasi myös päätökseesi nielaista ruoka ja siihen, miltä nielaiseminen tuntuu ja millainen tunne tai maku sinulle jäi suuhun, ennen kuin otat mahdollisen seuraavan suullisen ruokaa. Tee tätä harjoitetta noin kymmenen minuutin ajan.

b. Tietoinen musiikin kuuntelu: Jos valitset musiikin kuuntelun, kiinnitä huomiosi musiikkiin niin hyvin kuin mahdollista. Voit sulkea silmäsi tai kohdistaa katseesi eteen alaviistoon antaen katseesi levätä kohdistamatta sitä mihinkään erityiseen. Keskity sitten kuuntelemaan musiikkia. Mistä kaikista äänistä kappale muodostuu? Kuuletko ehkä pianon tai kitaran, kuuletko mahdollisesti laulajan sanoissa painoituksia? Mitä tunteita sinussa herää kappaletta kuunnellessasi? Jos huomiosi kiinnittyy johonkin muualle, ohjaa se takaisin musiikkiin. Huomiosi ajatuksesi karkailusta on arvokas, ja ajatusten harhailu on inhimillistä. Tärkeintä on, että ohjaat huomiosi takaisin asiaan, johon tietoisesti pyrit nyt keskittymään.

2. Tietoinen peseytyminen

Kun olet harjoitellut tietoisien läsnäolon hetkiä syömisen tai musiikin parissa, voit seuraavaksi siirtää huomiosi kehoosi esimerkiksi suihkussa. Valitse jälleen rauhallinen hetki.

Miltä vesi, saippua ja pyyhe tuntuvat ihollasi? Tunne veden lämpötila ja aisti tunteukset ihollasi, kun vesi koskee ihoasi. Kiinnitä myös kuivatessasi huomiota siihen, miltä rauhallinen ihon kuivaaminen pyyhkeellä tuntuu. Kiinnitä myös huomiota sukuelintesi tuntemuksiin ja herkkyyteen. Voit tehdä tämän kehollisemman harjoituksen myös kosteusvoidetta levittämällä. Miltä kosteusvoiteen tai öljyn levittäminen iholle tuntuu? Miltä lainen kosketus voidetta tai öljyä levittäessä tuntuu parhaalta käsillesi, entä esimerkiksi jaloillesi, vatsallesi tai kasvoillesi? Tarkoituksena ei ole kiihottua, vaan keskittyä kosketukseen ja tätä kautta vahvistaa hermoratayhteyksiä.

3. Tietoinen itsetyydytys

Näiden harjoitteiden jälkeen voit siirtyä vaiheeseen, jossa koskettelet kehoasi ja sukuelimiäsi tarkoituksenasu tuottaa seksuaalista nautintoa itsellesi. Jos sinulla on pornoriippuvuus tai koet, että olet aiemmin lukkiutunut johonkin tiettyyn fantasiaan, jonka olet kokenut epämiellyttäväksi, on ymmärrettävää, että kehollasi vie aikaa vastata kiihottuneisuudella kosketukseen. Mitä enemmän harjoittelet, sitä helpompi mielesi on irtaantua mahdollisista ajatuksien harhailuista ja häiriötekijöistä, joita ajatuksiisi voi tulla itseäsi koskiessasi. Tietoisessa itsetyydytyksessä tärkeintä on sinun nautintosi ja kokemuksesi. Sinulla on oikeus nautintoon, kehoosi ja kosketukseesi tutustumiseen.

Voit halutessasi laittaa esimerkiksi kynttilöitä huoneeseen, jossa olet, tai vähentää valaistusta. Millä tavoin voisit luoda ympärillesi rauhallista tunnelmaa? Varmista, että saat olla rauhassa tämän harjoituksen ajan.

Harjoituksen aluksi voit sulkea silmäsi ja keskittyä hetkeksi hengitykseesi. Tarkkaile, miten hengityksesi kulkee. Laske sisäänhengityksellä "yksi", uloshengityksellä "kaksi", jatka hengityksen laskemista näin, kunnes olet päässyt kymmeneen. Jatka tämänkin jälkeen edelleen rauhallisia hengityksiä, mutta ohjaa samalla ajatuksesi sellaisiin kehonsiiniin, jotka koet erityisen erogeenisiksi, nautintoa tuottaviksi. Hengittele hetki näin huomiosi ollessa nautintoa tuottavissa kehon osissasi. Aloita sitten kehosi koskettaminen aluksi käsistä. Tunne oma lämmin kosketuksesi ja kokeile erilaisia sivelyitä ja silityksiä vuorotellen molempien käsiesi iholla. Anna aikaa tälle kosketukselle ja kokeile erilaisia tapoja koskettaa, erilaisia voimakkuuksia. Käy molemmat kätesi läpi ja tunnustele, miltä kosketus tuntuu käsivarsien sisäpinnoilla ja ulkopinnoilla. Pyri tekemään kosketuksesta mahdollisimman miellyttävä.

Käsien jälkeen siirry muualle kehoon. Keskity koko ajan aistimaan, miltä kosketus tuntuu, mitä tuntemuksia se saa sinussa aikaan, aivan kuten aiemmissa harjoituksissakin

olet tehnyt. Siirtyessäsi sukuelinten alueelle ohjaa edelleen ajatuksesi siihen, miltä kosketus tuntuu. Keskitä ajatuksesi nautintoon ja anna kosketuksesi seurata havaintojasi. Jos huomaat, että jokin kohta kaipaa erityisesti kosketusta, seuraa tätä tunnetta. Jos saat erektion tai kiihotut, nauti tunteesta ja keskitä edelleen voimakkaasti ajatuksiasi kehoosi ja hengitä ajoittain syvään keskittäen ajatuksesi kiihottuneelta tuntuvalle alueelle. Missä tunnet kiihotuksen tunnetta, miten se houkuttaa sinua koskettamaan? Mikäli saat orgasmin, jää vielä kuuntelemaan kehoasi. Miltä kehossasi nyt tuntuu? Miltä sinusta tuntuu?

Orgasmin saaminen ei ole tämän harjoituksen päätarkoitus. Jokainen kerta, kun harjoitat tietoista itsetyydytystä, vahvistat kehosi kykyä vastata omaan kosketukseesi ilman muita ärsykejä. Voit lopettaa harjoituksen, kun sinusta tuntuu hyvältä. Voit myös aluksi kokeilla esimerkiksi tietyn mittaisia hyväilyhetkiä, jotka rajaat miellyttävää-äänisellä ajastimella, joita on saatavilla esimerkiksi sovelluskaupoista.

Mikäli saat nauttia orgasmista harjoitellessasi, kokeile myöhemmin myös haastaa itseäsi ja lopettaa hetkeksi kokiessasi vahvaa kiihottuneisuutta ja anna tunteen laantua. Tämän jälkeen voit jatkaa kiirehtimättä. Kehollasi on kestänyt kuukausia tai vuosia päästä tähän pisteeseen.





HARJOITUKSIA RAJOJEN TUNNISTAMISEN HAASTEISIIN

Omien rajojeni tutkiminen	67
Haasteeni tutkiminen	69
Riskitekijöiden tunnistaminen	70
Haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen	72
Haastavaksi koetun tunteen tarkkailu.....	73
Toimintayllykseen tarkkailu	75
Suostumuksen kehä	76
Kolmen minuutin peli	78
Läheisyys välillämme	81
Suhdekatsastus.....	84
Kosketuksen viesti	86

Harjoituksia rajojen tunnistamiseen haasteisiin

Menetelmäoppaasta löytyvät harjoitukset: Omien rajojeni tutkiminen; Haasteeni tutkiminen; Riskitekiäjien tunnistaminen; haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen; haastavaksi koetun tunteen tarkkailu ja toimintayllykkeen tarkkailu; suostumuksen kehä, 3 minuutin peli; läheisyys välillämme; suhdekatsastus & kosketuksen viesti.

Kenelle: Henkilöille, jotka hyötyvät vahingoittavalle toiminnalle altistavien riskitekiäjien, tunteiden ja toimintayllykkeiden tunnistamisesta ja tarkkailusta. Tällaisia henkilöitä ovat mm. seksuaaliväkivaltaa toisiin kohdistaneet henkilöt sekä henkilöt, jotka pelkäävät rikkovansa toisen henkilön rajoja. Harjoitteet sopivat myös esimerkiksi porno- tai seksiriippuvaiselle henkilölle altistavien tekijöiden tunnistamisen tueksi. Läheisyys välillämme -harjoitus sopii hyvin eroottisiin ja/ tai rakkaudellisiin suhteisiin, joissa on turvattomuuden tai rajojen rikkomisen kokemusta. Myös suostumuksen kehä ja siihen liittyvä 3 minuutin peli soveltuu hyvin lähisuhteissa rajojen ja suostumuksen kirkastamiseen. Suhdekatsastus soveltuu tilanteissa, joissa pohditaan omia rajoja ja arvoja ja sitä, miten ne tulevat kunnioitetuksi suhteessa. Omien rajojeni tutkiminen harjoite soveltuu kaikille asiakkaille omien rajojen tai rajattomuuden tunnistamiseen ja tutkimiseen.

Rajat ja niiden tunnistaminen sekä tunnustaminen ovat läsnä useissa tämän menetelmäoppaan harjoitteissa. Rajat voivat olla asiakkaiden kanssa läsnä monella tasolla. Ogden ja Fisher (2016, 258) ovat todenneet, että terapiatilanteessa terapeutti voi suoraanasiesti tukea asiakasta rajojen asettelussa ja tiedostamisessa. Tämä tapahtuu esimerkiksi sanomalla ”Sinun ei tarvitse paljastaa mitään, ellet itse tahdo” tai auttamalla asiakasta lukemaan kehon signaaleja esimerkiksi kysymällä ”Millaiset tuntemukset kertovat, että se tuntuu oikealta?” tai ”Mistä tiedät, ettei halua käsitellä asiaa nyt, miltä kehossasi tuntuu?”. Näin rajojen kunnioittaminen on aktiivisesti läsnä terapiatilanteissa.

Kun tiedostamme rajamme, pystymme suojelemaan itseämme ja tekemään valintoja, jotka huomioivat mieltymyksemme sekä oikeutemme, tarpeemme ja toiveidemme kunnioittamisen. *Omien rajojeni tutkiminen* -harjoitteessa asiakas pääsee pohtimaan, miten rajaa omaa seksuaalisuuttaan. Harjoitteessa pohditaan mitä haluaa jakaa itsestään muille ja mitkä osat seksuaalisuudesta ovat puolestaan yksityisiä, ei muille jaettavia. Kun rajat tiedostetaan, pystytään myös ylläpitämään toimivia ihmissuhteita ja kunnioittamaan

toisen rajoja läheisissäkin ihmissuhteissa. Terveiden rajojen oppiminen edellyttää niin psyykkistä kuin fyysistäkin tuntumaa omiin mieltymyksiin ja tarpeisiin, oikeudentuntoon ja toiveisiin. (Odgen & Fisher 2018, 261–263.) Yllättävän paljon kyse on viestinnästä toiselle ja toisen viestien tulkinnasta.

Toisinaan voi olla tarpeen opetella jämäkkyystaitoja – kyllä-sanomista ja ei-sanomista – huomioiden niin fyysinen viestintä kuin sisäinen latautuminenkin. Tony Dunderfelt (2016, 118–120) on kuvannut näitä taitoja osana voimien viestintää. Ei-sanomisen harjoittelu toimii jämäkkyuden ja rajojen vetämisen harjoitteena, joka tukee kieltäytymistä ilman aggressiivisuutta esimerkiksi kiinnostavasta mutta voimia hajottavasta toiminnasta.

Myös läheisten kanssa tehtävässä työssä rajojen tunnistamisella on tärkeä osansa. Voidaan puhua välittämisen sopivista rajoista. Näen olennaisena kysymyksenä, kuinka välittää toisesta laiminlyömättä itseään, omia rajojaan ja hyvinvointiaan. Tämän käsittelyyn löytyy hyvä harjoitus ”Oma talo, oma tontti” yksilö- ja pariterapeutti Heli Suutarin kirjasta Kaikki kääntyy hyväksi (2020, 178–179). Kyseisessä harjoitteessa pohditaan omia sisäisiä rajoja mielikuvaharjoitteen ja tätä seuraavien kysymysten avulla. Mielikuvaharjoitteessa asiakas pohtii, kuinka selkeät ja turvalliset rajat hänellä on ja miten hän voisi vahvistaa omia rajojaan turvaten henkilökohtaisen tilansa ja hyvinvointinsa. Kirjassa on myös lukuisia muita hyviä harjoituksia rajoista, jämäkkyudesta ja anteeksiannosta, kuten Oma valtikka -harjoitus ja Voimaa anteeksiannosta ja -pyynnöstä (Suutari 2020, 207–209, 221–224).

Riskitekijöiden tunnistaminen

Ennen kuin aloitellaan työskentelyä esimerkiksi toimintayllykkeiden hallinnan tai pornoriippuvuuden hoidon parissa, on tärkeää saada ymmärrystä, miten asiakas itse näkee haasteensa. Tämän tarkasteluun soveltuu hyvin harjoite nimeltään Haasteeni tutkiminen. Harjoitetta voidaan käyttää myös tavoitteiden asettelun tukena, sekä riskitekijöiden tunnistamisen harjoitukseen virittävänä. Riskitekijöiden tunnistamisen harjoituksessa lähdetään pohtimaan hyvin konkreettisesti niitä tekijöitä, jotka voivat lisätä asiakkaan todennäköisyyttä syyllistyä esimerkiksi laittoman materiaalin käyttöön, seksuaaliseen häirintään, seksuaaliväkivaltaan tai muuhun toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta rikkovaan tekoon. Kun asiakas ymmärtää, mitkä tilanteet, ympäristöt, tunteet, ajatukset tai toiminnot herättävät toimintayllykkeen, pystytään suunnittelemaan myös juuri häntä palvelevia toimivia ja kattavia estomenetelmiä ja uudenlaisia tapoja toimia. Näihin tekijöihin keskittyy harjoite nimeltään Riskitekijöiden tunnistaminen. Työskentelyä on tärkeää jatkaa riskitekijöiden tunnistamisen jälkeen toimintayllykkeiden hallitsemisen vahvistamiseen.

Riskitekijöiden tunnistamisen yhteydessä voi olla tarpeen pysähtyä asiakkaan tekemiin tulkintoihin. Oma mieltymys ohjailee usein sitä, miten sosiaalisia tilanteita ja viestejä havaitaan. Tätä on hyvin kuvailtu esimerkiksi Bedit – The Berlin Disexuality Therapy

Programissa (2013, 28–33). Jos rakastuneella sanotaan olevan ruusunpunaiset lasit, tätä tilannetta voisi ehkä kutsua mielihalun lasien läpi katsomiseksi. Yhtä lailla linssityyppinä voisi olla addiktiokin. Tämän takia asiakkaan voi olla haastavaa tiedostaa, mikä riskiteknikojä todellisuudessa on, ja asiakas saattaa ulkoistaa riskejä. Kärjistetysti ilmaisten asiakas voisi esimerkiksi kirjata ”tilanteet ja ympäristö” kohtaan, että riskinä ovat lapset, jotka kaipaavat hänen huomiotaan. Keskustelun jälkeen tämä voisi muuttua esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”Tilanteisiin liittyviin riskeihin liittyvät tilanteet, joissa kohtaan lapsen, joka on paikalla ilman häntä huomioivaa aikuista. Ajatuksiin liittyviin riskeihin sisältyy ajatukseni siitä, että lapsi nauttii huomiosta.” Ajatusvääristymien lähestymistä asiakkaan kanssa voi tukea menetelmäoppaasta löytyvä keskusteluharjoite nimeltään *Haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen*. Tämä harjoitus on mukaillen käännetty The Berlin Dissexuality Therapyn (Bedit) julkaisemasta kirjasta (Beier 2020, 218).

Toimintayllykkeiden tarkkailu

Riskitekijöiden tunnistamisen harjoitetta täydentää haastavaksi koetun tunteen tarkkailu. Tämän harjoitteen tavoitteena on saada lisää keinoja haastavaksi koetun tunteen sietämiseen. Haastava tunne voi yllyttää toimimaan haitallisella tavalla, ja harjoituksessa pyritään muuttamaan tunteen valtaa pysähtymällä tietoisesti tämän tunteen äärelle. Usein haastavat tunteet saavat ihmisen pyristelemään niistä irti. Joskus pyristelemme niistä irti haitallisin keinoin. Esimerkiksi yksinäisyys aiheuttaa tylsyyttä, ja tylsyys altistaa henkilön hakemaan vahvaa stimulanttia esimerkiksi CSAM- materiaalista (child sexual abuse material). Hayes ja Smith (2008, 20–25) ovat tiivistäneet asian oivallisesti, että usein yritykset päästä eroon psykologisesta tuskasta laajentavat tai voimistavat pahaa oloa. Kieltäminen ja opittu turtuneisuus saattavat väliaikaisesti vähentää pahaa oloa, mutta pitemmällä aikavälillä ne lisäävät henkistä tuskaa.

Tyypillisiä tunteita, jotka yllyttävät haitalliseen toimintaan, ovat ylimitoitettu häpeä, virheellinen syyllisyys, ylimitoitettu viha tai ylimitoitettu pelko (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 156). Sadeniemen ja kumppaneiden teoksessa Viisas Mieli – opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville löytyy useita oivallisia harjoituksia muun muassa vastakkaisen toimimisen vaiheista ja äärimmäisten tunteiden sietotaidoista.

Toimintayllykkeen tarkkailu -harjoitteessa asiakas tarkkailee, mitä hänen mielessään ja kehossaan tapahtuu, kun hän ei lähde toimimaan toimintayllykkeen mukaisesti. Toimintayllykkeitä aiheuttava tilanne on rakennettu irralliseksi asiakkaan kokemasta haasteesta, ja tavoitteena on saada käsitystä toimintayllykkeiden toimintatavoista ja luontaisista mielen ja kehon reaktioista.

Toimivia harjoitteita, joissa opetellaan tunnistamaan omia rajoja erityisesti kehollisia kokemuksia tarkkaillen, löytyy Pat Odgenin ja Janina Fisherin kirjasta Sensomotorinen psykoterapia – Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon (2018). Kirjassa on monia harjoituksia, jotka toimivat havahduttavina myös henkilöiden kanssa, jotka ovat rikkoneet toisen rajoja. Yksi maininnan arvoinen harjoitus on myös alun perin

päihderiippuvuuksien hoitoon kehitetty mielihalulla surffailun harjoitus, jossa pyritään hyväksymis- ja omistautumisterapian ja mindfulnessin menetelmin tarkkailemaan mielihalun herättämiä tuntemuksia ja voimakkuutta, kunnes mielihalu lopulta vaimenee. Tämän harjoituksen periaatteet on avattu esimerkiksi Russ Harrisin kirjassa Onnelli-suusansa – elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla (2016, 185–189). Itse näen, että harjoitus on turvallisinta aloittaa arkisemman mielihalun parissa, ja kun sen toimintaperiaate on muodostunut asiakkaalle tutummaksi ja mikäli asiakas kokee harjoitteen toimivaksi, voidaan sitä soveltaa myös ei-toivotun seksuaalisen mielihalun hallinnassa.

Rajojen tunnistamisen harjoituksia läheisiin ihmissuhteisiin

Suostumus on ehdoton osa turvallista ja osapuolia kuulevaa fyysistä läheisyyttä. Suostumuksen ilmaisemisen ja kuulemisen avulla päästään varmuuteen siitä, ettei rikota toisten henkilön fyysisiä tai sisäisiä rajoja, itsemääräämisoikeutta ja oikeutta koskemattomuuteen. Fyysisessä läheisyydessä on tärkeää myös tiedostaa, missä omat rajat menevät, mihin olen suostuvainen nyt ja mihin en. Tommi Paalanen puhui Suostumuksesta Sexpon SEKS2021-koulutuspäivässä. Paalanen (2021) esitti, että riittävään tietoon perustava vapaaehtoinen suostumus pitää sisällään seuraavat elementit: olemassaolo (pitää kyetä ilmaisemaan), vapaaehtoisuus (ei väkivaltaa, pakottamista, huijaamista), riittävä tieto ja ymmärrys (suoja, ei rajoita) sekä sortavien valtasuhteiden poissaolo. Suomessa seksuaalirikoslainsäädäntö muuttui vuoden 2023 alussa. Uudistunut seksuaalirikoslainsäädäntömme on nyt suostumusperusteinen. Aiemmin esimerkiksi raiskauksen määrittelyssä keskeistä oli, oliko tekijä kohdistanut uhriin väkivaltaa tai uhkausta, kun nyt painottuu sen määrittäminen, onko rikoksen uhri osoittanut suostumusta. Lakiimme on kirjattu muun muassa, että mikäli henkilö ei ole sanallisesti, käytöksellään tai muulla tavalla ilmaissut osallistuvansa sukupuoliyhteyteen, on kyse raiskauksesta. Lisäksi, jos henkilö ei ole voinut muodostaa tai ilmaista tahtoaan sukupuoliyhteyteen esimerkiksi tiedottomuutensa tai pelkotilansa vuoksi, ei hänen osallistumistaan sukupuoliyhteyteen voida pitää vapaaehtoisena. (Rikoslaki 19.12.1889/39. 20. luku 1 §.)

Seksuaalisiin tekoihin tulee siis aina olla suostumus osapuolilta. Rajat ovat kuitenkin muuttuvia, ja jokin aiemmin tapahtunut miellyttävänä koettu seksuaalinen toiminta voi toisessa hetkessä ja tunnetilassa tai toisen henkilön kanssa tuntua ajatuksena hyvin epämiellyttävältä. Tämä on tärkeä asia pitää mielessä myös harjoitteita tehdessä. Vastaukset ja kokemukset omista rajoista ja toiveista ovat siis pitäviä tässä hetkessä. Ne voivat muuttua nopeastikin, joten suostumuksellisuuden varmistamista ei voi jättää pois sillä verukkeella, että toinen on esimerkiksi suostumusta koskevaa tehtävää kirjatessa ilmoittanut jonkin asian itselleen sopivaksi.

Sopiva läheisyys minulle, sinulle ja meille -harjoite koostuu yksilöinä tehtävästä osasta ja yhdessä tehtävästä osiosta. Tehtävän tavoitteena on auttaa osapuolia ymmärtämään ja hahmottamaan läheisyyteen liittyvät omat ja toisen toiveet. Tehtävässä tehdään toiselle näkyväksi, mistä itse nauttii ja mitä arvostaa tällä hetkellä suhteen läheisyydessä.

Tehtävässä sanoitetaan, mitkä asiat koetaan haastavina tai sellaisina, joita ei halua suhteen läheisyyteen tällä hetkellä. Lisäksi tehtävän yksi elementti on toisen aktiivisen kuulemisen harjoittelemine.

Aktiiviseen kuulemiseen ja suostumuksellisuuteen liittyy myös suostumuksen kehä ja siihen nivoutuva *Kolmen minuutin peli* -harjoitus. Suostumuksen kehä on Betty Martinin kehittämä, ja se on alkuperäiseltä nimeltään The Wheel of Consent. Suostumuksen kehä on suomennettu Seritatyössä, ja tässä harjoituskirjassa se on yhdistetty Harry Faddisin alun perin kehittämään kolmen minuutin peliin, jonka Betty Martin on muokannut kosketukseen keskittyväksi. Myös tämä harjoite on suomennettu ja mukautettu tähän menetelmäoppaaseen. Tässä harjoituksessa opetellaan tunnistamaan erilaisia rooleja ja suostumuksellisia tapoja koskettaa ja olla kosketettavana. Suostumuksen kehä on avattu tarkemmin harjoituskirjassa.

Pariskunnille voi ohjata myös hellyysharjoituksia, joissa pääpaino on kosketuksessa ja sen vastaanottamisessa eli siinä, millaisena kumppanin kosketuksen kokee ja mitä kosketuksen synnyttämä mielihyvä tai muu tunne itselle merkitsee. Tämänkaltaisia harjoitteita ovat esimerkiksi Sensate focus -harjoitteet, jotka on alun perin kehitetty toiminnallisten seksuaalisten ongelmien hoitoon. Sensate focus -harjoitteissa keskitytään omiin tuntemuksiin ja opetellaan ilmaisemaan omia toiveita ja haluja. Tavoite on myös tulla tietoiseksi toisen osapuolen tuntemuksista, laajentaa intiimin koskettamisen tapoja sekä vahvistaa omaa seksuaalista ja aistillista ilmaisua. Sensate focus -harjoitteet voivat vahvistaa emotionaalista suhdetta ylläpitämällä myönteistä koskettamisen tapaa, ja parhaimmillaan keskinäinen huolenpito ja yhteys voivat voimistua. Ennen etenemistä intiimiin koskettamiseen tällaisten harjoitusten muodossa on kuitenkin käsiteltävä ristiriidat ja muut suhteeseen liittyvät ongelmat, jotta osapuolten välillä vallitsee luottamus. (Brusila 2020, 614–616.) Rajojen ja toiveiden läpi käyminen ennen mahdollisia kosketusharjoituksia on mielestäni erittäin tärkeää, eivätkä tämän kaltaiset harjoitteet sovi kaikille asiakkaille. Sensate focus 1- ja Sensate focus 2 -harjoitteet löytyvät esimerkiksi kirjasta Seksuaalilääketiede (2020, 616).

On tärkeää myös pysähtyä sen äärelle, toivovatko osapuolet todella toisen kosketusta ja mitä tämä ajatuksena heissä herättää. Tähän liittyen harjoituskirjassa on harjoitus nimeltä *Kosketuksen viesti*. Tätä harjoitusta inspiroi Oulasmaan ja Riihosen Sexfullness-kirjan harjoitus, jossa pyrittiin vaikuttamaan positiiviseen kehonkuvaan kuvittelemalla oman käden kosketus kumppanin kosketukseksi (Oulasmaa & Riihonen 2020, 86–87). Kosketuksen viesti -harjoituksessa asiakas on aktiivinen rajojen asettaja. Asiakas aloittaa harjoituksen tietoisilla hengityksillä ja siirtää hiljalleen ohjatusti ajatukset kumppaniinsa. Mikäli asiakas kokee, ettei hänestä tunnu miellyttävältä kuvitella kumppanin kosketusta, jatkuu harjoitus rauhoittavalla perhoshalauksella, joka on Lucina Artigasin kriisityöhön kehittämä traumatyön menetelmä (Artigas & Jarero 2014). Muussa tapauksessa asiakas yhdistää harjoitteessa itse tuottamansa silytyksen ajatukseen kumppanin kosketuksesta. Tavoitteena on tutkia turvallisesti kosketusta ja siihen liittyviä tunteita. Tämä harjoite toimii parhaiten niin, että asiakkaalle luetaan harjoite. Valinnan kohdassa, jossa asiakas päättää, haluaako hän edetä koskettamisen aistimiseen, voidaan

asiakasta pyytää esimerkiksi sulkemaan ja avaamaan kädet kevyesti nyrkkiin kaksi kertaa, mikäli hänestä tuntuu, että ajatuksissaan kumppani voisi ottaa askeleen häntä kohti ja laskea kätensä hänen olkapäälleen. Näin asiakas harjoittelee aktiivista suostumuksen ilmaisua mielikuvaharjoituksessa, mutta ei joudu kesken harjoitusta puhumaan, mikä vie vahvemmin huomion pois harjoitteesta. Jos asiakas ei halua jatkaa, siirrytään ohjeistuksessa osaan B. Tämänkin voi varmistaa vielä, kun huomaa, ettei asiakas sulje käsiään nyrkkiin. Tällöin voi esimerkiksi pyytää asiakasta sulkemaan kädet kaksi kertaa kevyesti nyrkkiin, jos hän haluaa jatkaa harjoitusta ilman kumppanin koskettamisen ajattelua.

Suhdekatsastus-harjoite on syntynyt läheisten kanssa tehtävässä työskentelyssä. Tehtävän tarkoituksena on pysähtyä oman suhteen sekä omien tarpeiden ja toiveiden äärelle. Tehtävä on osoittautunut hyvin havahduttavaksi, ja se on alun perin syntynyt spontaanisti asiakastapaamisen yhteydessä. Tehdessäni tehtävää asiakkaan kanssa olen ensiksi pyytänyt asiakasta kirjaamaan hänelle suhteessa tärkeitä asioita sen enempää asiaa pohjustamatta. Sen jälkeen olen antanut asiakkaalle toisen paperin, johon olen pyytänyt asiakasta kirjoittamaan asioita, joita ei halua suhteeseensa. Tämän jälkeen olen pyytänyt asiakasta ympyröimään asiat, jotka ovat läsnä hänen parisuhteessaan tällä hetkellä. Asiakkaalla ei siis ole ennakoon ollut tietoa, että tehtävä liittyisi jollain tavalla hänen tämänhetkiseen läheiseen ihmissuhteeseensa. Oli vaikea saada tämä tehtävä valmiiksi tulostettavaan muotoon, sillä pohdin, toimiiko se samalla tavalla, mikäli asiakas lukee koko tehtävän aluksi. Ratkaisuna laitoin erilliselle sivulle omaan suhteeseen asioita peilaavan sivun, jonka voi antaa asiakkaalle ensimmäisen sivun täyttämisen jälkeen. Harjoitteen avulla voidaan tarkastella kaikenlaisia läheisiä ihmissuhdemuotoja, ja esimerkiksi sillä ei ole merkitystä, onko kyseessä monogaaminen tai polyamorinen suhde.

Omien rajojeni tutkiminen

Miten rajaan omaa seksuaalisuuttani?

Seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa meillä jokaisella on omat rajamme sen suhteen, mitä haluamme jakaa itsestämme muille. Joskus on myös hyödyllistä pysähtyä miettimään, onko rajat itseäsi ja toisia kunnioittavia ja miksi jokin asia on esimerkiksi yksityistä, vain itselle tarkoitettua seksuaalisuutta ja keiden kanssa voit tai et voi, turvallisesti ja toisia kunnioittavasti jakaa seksuaalisuuteesi liittyviä asioita. Pääset tässä harjoitteessa pohtimaan näitä asioita Maatuska-nukke mallin avulla. Maatuska-nuket ovat sisintä nukkea lukuun ottamatta onttoja nukkeja, jotka asettuvat sisäkkäin. Nämä kuvastavatkin tässä harjoituksessa seksuaalisen minuutesi rajoja ja kerroksellisuutta. Tavoitteena on tutkia ja tehdä näkyväksi omaan seksuaalisuuteen liittyviä rajoja ja mahdollista rajattomuutta.

Yksityinen seksuaalisuus kuvaa tässä harjoitteessa sitä osaa seksuaalisuudestasi, jota et halua jakaa muiden kanssa. Seuraava kerros kuvaa läheistä tai erityisen luottamuksellista ihmissuhdetta, kuten seurustelusuhdetta ja niitä asioita, joita koet voitavasi ja haluavasi siinä jakaa. Jos sinulla on useampi kumppani, joille jaat eri asioita, voit tässä osiossa halutessasi myös tehdä jokaiselle oman osionsa. Tämän osion täyttäminen ei vaadi esimerkiksi olemassa olevaa parisuhdetta, myös sinkkuna tai satunnaisia suhteita omaavana, voit pohtia, miten romanttisessa, seksuaalisessa- ja/tai muulla tavalla läheisessä ihmissuhteessa haluaisit ja kokisit luontevaksi jakaa seksuaalisuutesi puolia. Kolmas kerros kuvaa kavereille/ muulle sosiaaliselle piirillesi jakamiasi asioita ja ulommainen kerros ulkoista seksuaalisuuttasi, jonka koet olevan näkyvää tai jaettavissa kaikkien kanssa. Voit myös jaotella tässä osassa kaveripiiriäsi esimerkiksi läheisiin ystäviin ja kavereihin. Jos koet, että kerroksia on enemmän, voit vapaasti lisätä niitä ja mikäli käyt esimerkiksi seksuaaliterapiassa, voit pohtia, mitkä osat sinusta ovat terapiassa käsiteltävissä olevia. Älä myöskään epäröi nimetä kerroksia eri tavalla, jos koet sen tarpeelliseksi! Tämä harjoitus on tarkoitettu sinua varten ja voit muokata sitä itseäsi parhaiten palvelevaksi. Muista tehtävää tehdessäsi pohtia seksuaalisuutta kokonaisvaltaisesti. Löydät osviittaa seksuaalisuuden eri puolista *"Seksuaalinen mieltymys osana minua"* -harjoitteen kaaviosta.

Ulkoinen kerros

Läheisessä ihmissuhteessa jaettava

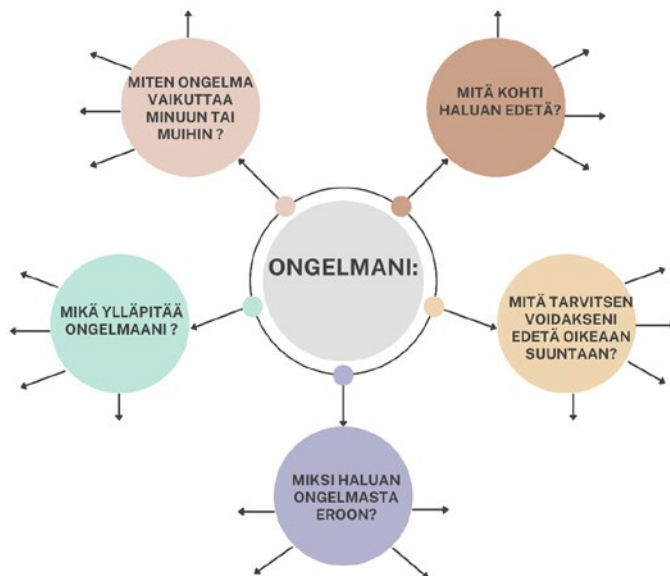


Kavereille/ystäville jaettava

Vain minulle tarkoitettu

Haasteeni tutkiminen

Pohdi, mitkä asiat mielestäsi liittyvät ongelmaasi. Tehtävän tavoitteena on saada mahdollisimman selkeä kuva mielekästä elämääsi haastavasta ongelmasta. Nimeä keskimäiseen palloon ongelmasi ja lähde sitten vastaamaan kysymyksiin. Älä anna tehtävään merkittyjen viivojen rajoittaa vastaustesi määrää. Voit lisätä vastauksia kysymyksiin niin monta kuin olennaiseksi koet.



Riskitekijöiden tunnistaminen

Tämä tehtävä soveltuu sinulle, mikäli olet huolissasi siitä, että voisit rikkoa toisen ihmisen seksuaalisia rajoja ja oikeutta koskemattomuuteen. On tärkeää ymmärtää, mitkä tekijät voisivat lisätä todennäköisyyttä siihen, että syyllistyisit laittoman materiaalin käyttöön, seksuaaliseen häirintään, seksuaaliväkivaltaan tai muuhun toisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta rikkovaan tekoon. Kun tunnistat mahdolliset riskialttiit tilanteet tai olosuhteet, pystyt myös ottamaan oikeanlaisia estomenetelmiä ja toisin toimimisen tapoja käyttöösi. Voit vaikuttaa toimintaasi tekemilläsi valinnoilla.

Riskitekijät voivat liittyä tiettyihin tilanteisiin, ympäristöön, tunteisiin, ajatuksiin tai toimintaan.

Pohdi seuraavia riskitekijöitä:

- 1. TILANTEET JA YMPÄRISTÖ:** Tuleeko mieleesi joitain tiettyjä tilanteita, joissa riski voisi olla suurempi? Millaisessa ympäristössä riski kasvaa? Esimerkiksi julkinen tai yksityinen tila, tietynlainen pukeutuminen joissain ajanviettopaikoissa tai harrastuspaikoissa. Vaikuttaako tilanteen vapaamuotoisuus riskiin? Millaisten henkilöiden läsnäolo tai poissaolo voisi lisätä riskiä?

- 2. AJATUKSET:** Millaisilla ajatuksilla ikään kuin myyt itsellesi toiminnan? Esimerkkeinä: "Olen ansainnut tämän", "Tässä tilanteessa tällä ei ole enää väliä", "Kyllä sekin jollain tasolla haluaa", "Mun on vaan saatava kosketusta". Herättääkö joku fantasia huolesi siitä, että tekisit käytännön elämässä toisia rikkovia tekoja?

3. **TUNTEET:** Joskus esimerkiksi haastavat tai voimakkaat tunteet voivat yllyttää toimimaan haitallisella tavalla. Tunnistatko itsesi kohdalla tällaisia tunteita, jotka voisivat lisätä riskiä? Millaisia tunteita?

4. **TOIMINTA:** Miten toimintasi ja aktiivisuutesi vaikuttaa riskiin? Pohdi tässä myös mahdollista päihteiden käyttöä. Miten sosiaalinen toiminta tai läheisyyttä sisältävä toiminta vaikuttaa riskiin? Entä sosiaalisen toiminnan vähyys? Miten netin käyttö, sosiaalinen media tai pelaaminen voisivat vaikuttaa riskiin kohdallasi? Entä seksuaalinen aktiivisuus?

Haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen

1. AJATUKSEN TUTKIMINEN	2. KYSEEN- ALAISTAMINEN	3. SOPIVAN & TOIMIVAN AJATUKSEN KEHITTÄMINEN	4. TOIMIVIEN AJATUSTEN HARJOITTELU
• Mitä konkreettisia ajatuksia sinulla tilanteessa oli? • Mitä mielessäsi liikkui? • Mitä sanoit itsellesi tuolla hetkellä?	• Oliko ajatus avuksi sinulle? • Mikä sinut sai ajattelemaan niin? • Mitä etuja tai haittoja sinulle koitui, kun ajattelit näin? • Pohjautuiko ajatus tosiasioihin? Miten voit todistaa ajatuksen olleen tosi? • Mikä puhuu ajatuksen puolesta ja mikä sitä vastaan? • Onko ajatus looginen?	• Mitä voisit tulevaisuudessa sanoa itsellesi vastaavassa tilanteessa? • Mitä ajattelet nyt, olisitko voinut ajatella toisin tilanteessa? • Mitä ajattelet, että joku läheisesi esimerkiksi äitisi, olisi ajatellut samassa tilanteessa? • Mikä tulkinta tilanteesta nyt jälkikäteen tuntuisi todennukaisimmalta?	• Toista nyt luomasi toimiva ja todellisuuteen pohjautuva ajatuksesi yhä uudelleen mielessäsi • Kuvittele kuinka voit toistaa tämän ajatuksen itsellesi tulevissa haastavissa tilanteissa • Kirjoita tämä ajatus itsellesi ylös • Pysähdy pohtimaan, mitä etuja tässä ajatuksessa on

Mukaillen Beier (toim.) 2020, 17. Worksheets BEDIT, Fig. 17 IS Mistaken thoughts

Haastavaksi koetun tunteen tarkkailu

Tunne haitallisen toiminnan laukaisijana

Toisinaan jokainen ihminen kokee haastavia ja voimakkaita tunteita, jotka voivat yllyttää toimimaan haitallisella tavalla. Joskus voi olla hyödyllistä muuttaa toimintaansa tunteen vastaiseksi ja ottaa tunteeseen hieman etäisyyttä. Tunnetta vastakkaisesti toimimisen taidossa on tärkeää tunnistaa aluksi tunne, nimetä se mielessään tai ääneen ja hyväksyä tunne. Tarkoitus siis ei ole turruttaa tai paeta tunnetta johonkin toimintaan, jos tunne tuntuu vaikealta sietää. Tarkoitus on ennemminkin tunnistaa tunne ja pohtia toimintatapoja, jotka palvelevat sillä hetkellä omaa hyvinvointia. Tätä voisi ajatella esimerkiksi juoksulenkki-vertauskuvalla. Juokset kovaa vauhtia ja sinusta alkaa tuntua tukalalta, tunnet rintakehälläsi puristuksen tunnetta ja hengittäminen on haastavaa. Tavoitteesi on juosta pitkä lenkki, mutta tässä tapauksessa hyvinvointiasi palvelee paremmin pysähtyminen. Pysähdyt, kuuntelet kehosi viestejä, rauhoittuvaa hengitystä ja helpottuvaa oloa. Kun olo on helpottunut, voit päättää, jatkatko juoksemista vai olisiko ehkä reipas kävely parempi vaihtoehto.

Kun lähdetään tutkimaan haastavaa tunnetta, on tavoitteena saada lisää keinoja tunteen sietämiseen ja tunteen kautta rakentavaan toimimiseen. Kirjatessasi ylös asioita voit myös keskittyä haastavaksi kokemaasi tunteeseen monipuolisemmin. Jo haastavaksi koetun tunteen ääreen pysähtyminen ja sen nimeäminen ovat hyödyllisiä keinoja, ja saat näin myös järkimieltäsi tunnemielen rinnalle. Jokaista haastavaksi kokemaasi tunnetta ei tarvitse yksittäin kirjata, vaan voit myös päivältä nivoa yhteen kokemuksia. Jos haastava tunteesi on pettymys, voit kirjoittaa esimerkiksi: ”Tänään koin pettymystä kahdesti, koska... Huomasin kehossani, että... muut pettymyksen tunteet olivat pieniä ja huomaamattomia.”

Haastavaksi kokemasi tunteen tarkkailu

Tee tarkkailua noin viikon ajan. Tarkkaile haastavaksi kokemaasi tunnetta arjessa ja erityisesti sitä, miten se sai sinut toimimaan. Voit pysähtyä esimerkiksi illalla pohtimaan päivän tilannetta, tai jos tilanteeseen sopii, kirjoittaa heti ylös ajatuksiasi, mutta älä kuitenkaan juuri ennen nukkumaan menoa. Tarkoitus on saada tietoa siitä, miten haastava tunne arjessa näyttäytyy.

1. Jos koit tänään haastavaa tunnetta, mikä sen aiheutti? Esimerkiksi: en saanut jotain, mitä toivoin saavani, tai en onnistunut haluamallani tavalla.
2. Mitä kehossasi tapahtui, kun koit kyseisen tunteen? Muuttuiko kehotuntemusten voimakkuus?
3. Miten tunne vaikutti ajatuksiisi tai havaintoihisi? Mihin se vei huomiosi?
4. Mihin tunne sinua yllytti? Voit pohtia esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Saiko se sinut yrittämään kovemmin? Saiko se sinut lopettamaan tekemisen ja kokeilemaan jotain toista toimintatapaa? Saiko se sinut lopettamaan tekemisen tai yrittämisen? Hyväksyitkö tunteen tai sen tuoman viestin? Auttoiko se sinua suuntamaan eteenpäin paremmin toimivalla tavalla? Saiko se sinut pakenemaan tunnetta?
5. Mitä tunne kertoi siitä, mikä on sinulle tärkeää?

Toimintayllykkeen tarkkailu

Tässä harjoituksessa keskitytään tarkkailemaan, mitä mielessämme ja kehossamme tapahtuu, kun emme toimi toimintayllykkeemme mukaisesti. Ehkä olet lapsuudessasi leikkinyt leikkiä, jossa piti jähmettyä, kun musiikki loppui. Lähdetään kokeilemaan, mitä tämä liikkeen jähmettyminen saa sinussa aikaan.

1. Liiku vapaasti jalkojasi ja käsiäsi heilutellen huoneessa. Laske mielessäsi kahteenkymmeneen ja pysähdy paikoillesi jähmettyen, kun valmistut laskuissasi.
2. Huomaatko kehossasi tarvetta liikkua? Missä kohdassa?
3. Huomioi ajatuksesi. Mitä ne pyytävät sinua tekemään? Pane ajatukset vain merkille, älä toimi niiden mukaisesti. Palauta mieleesi, mitä olet nyt tekemässä.
4. Huomioi, mitä muuta tunnetta kehossasi on kuin ehkä liikkumisen tarvetta. Koetko epämiellyttäviä tunteita? Ovatko ne aaltoilevia, voimistuvia, laantuvia, miten kuvaisit niitä? Koetko tunteita, jotka eivät liity tähän tehtävään. Millaisia?
5. Kun sinusta tuntuu, että olisi syytä jo lähteä liikkeelle, vedä vielä keuhkot täyteen happea, pidä pieni tauko ja uloshengitä pitkään ja rauhallisesti. Tee sitten mielessäsi päätös, että lähdet liikkeelle.

Mitä huomioita teit liikkumisen yllykettä tarkkaillessasi?

Millainen oli voimakkain yllyke? Mikä sinua auttoi?

Suostumuksen kehä

Suostumus ja rajat läheisyyden mahdollistajana

Suostumus on ehdoton osa turvallista ja osapuolia kuulevaa fyysistä läheisyyttä. Suostumuksen ilmaisemisen ja kuulemisen avulla pystymme olemaan varmoja, että emme riko toisten fyysisiä tai sisäisiä rajoja, itsemääräämisoikeutta ja oikeutta koskemattomuuteen. On tärkeää myös tiedostaa, missä omat rajat menevät, mihin olen suostuvainen nyt ja mihin en. Rajat ovat muuttuvia, ja sama teko voi toisessa hetkessä ja tunnetilassa tai toisen henkilön kanssa tuntua ajatuksena hyvin epämiellyttävältä. Kun tiedostamme rajamme, pystymme suojelemaan itseämme ja tekemään valintoja, jotka huomioivat mieltymyksemme, oikeutemme, tarpeemme ja toiveidemme kunnioittamisen. Kun rajat tiedostetaan, pystytään myös ylläpitämään toimivia ihmissuhteita ja kunnioittamaan toisen rajoja läheisissäkin ihmissuhteissa. Terveiden rajojen oppiminen edellyttää niin psyykkistä kuin fyysistäkin tuntumaa omiin mieltymyksiin ja tarpeisiin, oikeudentuntoon ja toiveisiin. Yllättävän paljon kyse on viestinnästä toiselle ja toisen viestien tulkinnasta.

Voi olla myös tarpeen pohtia, ovatko rajat liian tiukat, liian löysät, terveet tai epäselvät. Miten ilmaisen niitä? Joskus voimme ajatella, että toivomme läheisyyttä, mutta toisen tullessa lähelle huomaammekin siirtyvämme hieman kauemmas. Ehkä kehomme kertoo meille tärkeää viestiä. Mieleemme ei osannut täysin kertoa, mihin fyysisesti olemme valmiita. On tärkeä muistaa, että asetamme omia rajojamme niin sisäisesti kuin ulkoisestikin.

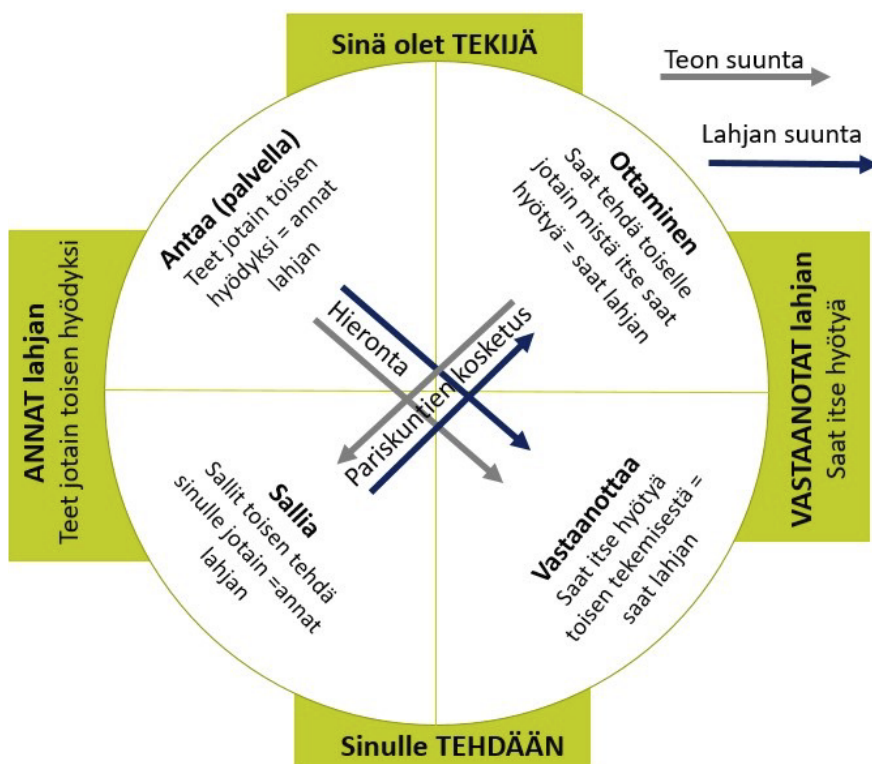
Suostumuksen kehä

Eräs tapa tutustua suostumukseen on Betty Martinin kehittämä suostumuksen kehä, joka on tässä suomennettuna ja tehtäväksi muotoiltuna. Se on yhdistetty Harry Faddisin alun perin kehittämään kolmen minuutin peliin, jonka Betty Martin on muokannut kosketukseen keskittyväksi. Tässä harjoituksessa opetellaan tunnistamaan erilaisia rooleja ja suostumuksellisia tapoja koskettaa ja olla kosketettavana.

Suostumuksen kehällä näkyvät erilaiset roolit. Ylhäällä olevat sektorit kuvaavat toista koskettavan henkilön tapoja koskettaa, ja kehän alaosa kuvaa kosketuksen kokijan vastaanottamisen tapoja. Suostumuksen kehän avulla voi ymmärtää, milloin kosketus lähtee omista tarpeista ja haluista käsin ja milloin toisen haluista ja tarpeista. Usein tilanne voi olla, etteivät esimerkiksi pariskunnat tiedä, missä kohdassa kehää he ovat. Voidaan kuvitella esimerkiksi, että kosketaan toista tavalla, josta toinen pitää, eli palvellaan toista ja toinen vastaanottaa. Kosketettavana oleva henkilö voi sen sijaan luulla, että toinen koskee häntä haluamallaan tavalla. Koskettamisen tapa ei ole hänen toivomansa, mutta

hän sallii sen toiselle. Nautintoa voi esiintyä missä roolissa tahansa. Avainasemassa on usein tieto siitä, mitä toinen haluaa ja toivoo ja mihin itse on valmis. Myös luottamuksen rooli on tärkeää, ja avoin keskustelu rajoista ja suostumuksen suullinen vahvistaminen ovat omiaan vahvistamaan luottamusta.

Suostumuksen kehällä kuvatut koskettamisen ja kosketettuna olemisen tavat sisältävät aina suostumuksen. Ilman suostumusta tehtävät teot eivät ole kehän sisäisiä, ja niissä kohdin rikotaan herkästi toisen rajoja.



Mukaillen Betty Martin "The wheel of consent"

Kolmen minuutin peli

Peliin tarvitaan vähintään kaksi ihmistä. Pelissä osallistujat tutustuvat suostumuksen kehän eri osa-alueisiin ja harjoittelevat samalla omien toiveidensa ja rajojensa sanoittamista. Mikäli peliä pelataan romanttisessa ja/tai eroottisessa lähisuhteessa olevien henkilöiden välillä, on hyvä aloittaa aluksi ei-seksuaalisten alueiden koskettamisella, jolloin seksuaalinen jännite ei tuo heti lisähaastetta koskettamiseen. Peliä voi pelata tällä rajauksella myös esimerkiksi kaverin kanssa. Vaikka tässä peli esitetään harjoitteena, voi ajatella, että kyseessä on elämän mittainen peli, mitä voi harjoitella milloin vain ja löytää uusia kerroksia jatkuvasti.

Peli perustuu suostumukselliseen koskettamiseen, ja siinä tehdään kaksi kysymystä vuorotellen.

Ensimmäinen kysymys

Tämän kysymyksen kohdalla kysyjä antaa kosketusta ja vastaaja saa vastaanottaa kosketusta. Rooleja vaihdetaan niin, että osapuolet saavat kokea koskettamisen kummassakin roolissa.

1. KYSYMYKSI:

Miten haluat, että kosketan sinua 3 minuuttia?

Ohjeet kysyjälle eli antamisen vaiheet pelissä:

1. Laita sivuun se, mitä sinä haluat (sisältäen myös sen, minkälaisen reaktion toivot näkeväsi toimintasi seurauksena).
2. Kysy, mitä kumppanisi haluaa – ja odota rauhassa vastausta. Tilan ja ajan antaminen vastaamiselle on tärkeä osa kokonaisuutta.
3. Päätä, oletko valmis ja halukas tekemään pyydettyä. Kunnioita omia rajojasi. Onko toivottu koskettamisen tapa sellainen, jonka rehellisesti olet valmis toiselle tekemään? Jos se ei ole täysin sopivalta tuntuva, kerro se toiselle. Jatkaa keskustelua ja toisen toiveiden kuulemista, kunnes olette sellaisen koskettamisen äärellä, joka tuntuu molemmista sopivalta.
4. Kun sovittu koskettamisen tapa on valittu, toteuta se parhaimpasi mukaan.
5. Lopuksi voit sanoa "Ole hyvä!", sillä olet antanut toiselle lahjan.

Ohjeet vastaajalle eli vastaanottamisen vaiheet pelissä:

1. Laita itsesi etusijalle. Unohda, mikä sinusta olisi ”ihan ok”. Hae sitä, mikä tuntuisi mahtavalta ja mitä todella nyt haluaisit!
2. Käytä reilusti aikaa sen miettimiseen, mitä sinä haluat. Tämä on tärkein asia ja monesti myös vaikein hetki.
3. Kerro niin tarkasti ja suoraan kuin vain voit. Ei vinkkejä, ehkiä tai arvoituksia. Kysy: ”Voisitko koskea minua XX (mihin ja miten)?”
4. Älä keskity sinua koskettavaan osapuoleen ja siihen, miltä hänestä nyt tuntuu koskettaa sinua. Hän on nyt sinua varten, ja hän koskettaa sinua toiveidesi mukaisesti omasta suostumuksestaan.
5. Vaihda mielipidettäsi milloin vain ja pyydä jotain erilaista, jos se, mitä vastaanotat, ei toimi.
6. Kiitä lopuksi, sillä olet saanut lahjana toivomaasi kosketusta.

Toinen kysymys

Tässä kysymyksessä kysyjä sallii kosketuksen ja kysymykseen vastaaja ottaa kosketusta. Tämä on kysymyksenä hieman harvinaisempi, ja monesti keneltäkään ei ole kysytty sitä. Tämä kysymys voikin tuntua vaikealta. Aluksi on hyvä käydä läpi, mitkä ovat kosketettavan henkilön rajat, ja näissä tulee pysyä tarkasti.

2. KYSYMYKS:

Miten haluat koskettaa minua 3 minuuttia?

Ohjeet kysyjälle eli sallimisen vaiheet pelissä:

1. Kerro, mitkä ovat sinun rajasi, esimerkiksi, mille kehon alueille koskettaminen saa kohdistua. Tässä tehtävässä harjoittelet sallimista, mutta sinulle sopivissa rajoissa. Sinulla on valinta päättää, miten sallit sinua kosketettavan. Salliminen on lahja, jonka annat toiselle. Lahjana on mahdollisuus koskettaa sinua. Minkälaisen sallimisen lahjan voit antaa toiselle?
2. Odota sisäistä KYLLÄ-päätöstä, mitä voit sallia.
3. Jos epäröit, se voi johtua jostain seuraavista asioista: tarvitset lisää tietoa, et halua sallia pyydettyä ja ”ei” on tulossa, tietyillä rajoilla olet valmis sanomaan kyllä, mitä ne rajat ovat?
4. Kun toinen on koskettanut sinua kolme minuuttia, voit sanoa: ”Ole hyvä!”

HUOM! Sallimisen tulee olla suostumuksellista koko kolmen minuutin ajan. Mikäli huomaa, että rajasi olivatkin tiukemmat, mitä aluksi sanoit, kerro tästä toiselle. Älä alistu kosketukseen, joka tuntuu pahalta, sillä tällainen kosketus ei kuulu suostumuksen kehälle!

Ohjeet vastaajalle eli ottamisen vaiheet pelissä:

1. Pohdi rauhassa, millä tavalla haluaisit koskettaa toista, ja huomioi toisen asettamat rajat. Älä lähde haastamaan niitä.
2. Kun tiedät, miten haluaisit koskettaa toista, kysy: "Saanko minä xxx?"
3. Keskustelkaa asiasta. Haluaako toinen ehkä tarkennusta? Kun on löytynyt molemmille sopiva tapa, voitte aloittaa 3 minuutin pelin koskettamisen osuuden.
4. Käytä kosketustasi tuntemiseen, ei palvelemiseen. Liiku hitaasti. Mitä hitaammin toimit, sitä enemmän tunnet.
5. Jos lipsahdat antamisen puolelle, pysähdy ja keskity, sillä tämä 3 minuuttia on nyt sinua varten.
6. Lopuksi voit kiittää toista lahjasta.

Kun olette kokeilleet kaikkia rooleja, keskustelkaa vielä hetki siitä, miltä kolmen minuutin peli tuntui. Oliko jokin rooli toista vaikeampi? Miltä tuntui rajata tai tuoda omia toiveita esille?

Läheisyys välillämme

Ohjeistus yhdessä tehtäviin harjoituksiin

Seksuaalisuuteen liittyvien haasteiden kanssa työskenteleminen lähisuhteessa vaatii kärsivällisyyttä ja halua muuttaa asioita. Näitä harjoitteita tehdessä on tärkeää olla rehellinen omalle kumppanille, ovathan kyseessä yhteiset asianne, teidän välinen suhde. Harjoitusten tekeminen voi lisätä luottamusta ja läheisyyttä välillänne. Harjoitus on suunniteltu kahden kumppanin välillä tehtäväksi, mutta suhdemuodolla itsessään ei ole merkitystä harjoituksessa.

Jotkut harjoituksen osat voivat tuntua vaikeilta. Tällöin on hyvä pysähtyä ja pohtia yhdessä, miksi harjoitus tuntuu vaikealta. Mikä siitä voisi tehdä helpomman? Tällainen keskustelu auttaa teitä ymmärtämään paremmin toisianne ja itseänne. On täysin luonnollista, että tehtävien aikana olo voi tuntua kiusalliselta tai turhautuneelta. Myös näitä tunteita on hyvä miettiä yhdessä.

On hienoa, että olette hakeneet apua suhteeseen, sillä se on merkki siitä, että arvostatte toisianne. Muistakaa, että voitte aina kysyä apua, jos tehtävä on vaikea ymmärtää tai tarvitsette siinä apua.

Läheisyys suhteessa

Läheisyys nähdään usein tärkeänä osana romanttista ihmissuhdetta. Jokaisella ihmisellä on omanlainen tarve läheisyyteen, mutta myös tarve omalle tilalle ja erillisyydelle. Kumppaneiden tarpeet voivat erota toisistaan paljonkin. Toiselle esimerkiksi läheisyyden tarve voi olla suurempi.

Fyysinen läheisyys suhteessa voi tarkoittaa esimerkiksi lähekkäin olemista, silittelyä, toisen hiusten harjaamista, halaamista, suukottelua ja seksin tekemistä yhdessä. Psykinen läheisyys voi tarkoittaa esimerkiksi asioiden jakamista tai ääneen sen kertomista, kuinka tärkeä toinen on.

Läheisyyden tarve vaihtelee suhteen ja elämän aikana. Läheisyys voi aiheuttaa suhteessa kriisin, jos suhteen osapuolet kokevat, ettei heidän läheisyytensä tai erillisyyden tarve tule huomioiduksi tai kunnioitetuksi suhteessa. Toinen voi esimerkiksi toivoa enemmän fyysistä läheisyyttä, ja tämä voi tuottaa paineita osapuolelle, jolle fyysinen läheisyys tuntuu juuri tuolla hetkellä haastavalta. Jos läheisyyttä kumppanilta hakiessa tulee torjutuksi, voi torjutuksi tuleva osapuoli kokea itsensä hylätyksi tai ei-halutuksi. Torjutuksi tuleminen voi myös nostaa pintaan muita omaan elämään aiemmin kuuluneita hylkäämisen ja torjumisen kokemuksia. Myös se osapuoli, joka torjuu toisen läheisyyden yritykset, painii usein haastavien tunteiden ja asioiden kanssa. Tällaisia haastavia asioita voivat olla esimerkiksi riittämättömyyden tunne ja toisen välttely, jotta ei joutuisi uudelleen tilanteeseen, jossa joutuu torjumaan toisen lähestymisyrityksen.

Seuraava tehtävä auttaa teitä ymmärtämään ja hahmottamaan läheisyyteen liittyvät omat toiveenne ja toisen toiveet. Tehtävä voi myös helpottaa asiasta keskustelua ja toisen ymmärtämistä ja kuulemista.

Sopiva läheisyys minulle, sinulle ja meille

1. Tulostakaa molemmille seuraavan sivun paperi, jossa näkyy kolme laatikkoa, tai piirtäkää molemmille vastaavat omat laatikot paperille.
2. Ottakaa oma tila ja aika ja täyttäkää laatikot. **Ylimpään vastauslaatikkoon tulevat asiat, jotka koet itsellesi miellyttäväksi läheisyydeksi suhteessanne tällä hetkellä.** Apuna voit pohtia vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaista läheisyyttä meillä on tällä hetkellä? Mikä minusta on tuntunut hyvältä läheisyydeltä?
3. Keskimmäiseen vastauslaatikkoon kirjaa sellaisia **läheisyyteen liittyviä tekoja, joihin olisit valmis suhteessanne tällä hetkellä tai joita toivoisit välillenne lisää.**
4. Alimpaan vastauslaatikkoon kirjaa ylös **läheisyyteenne liittyviä asioita, jotka koet haastavina tai joita et halua yhteiseen läheisyyteenne tällä hetkellä.**
5. Kun olette rauhassa täyttäneet omat vastauksenne, **esitelkää ne toisillenne.** Sopikaa, kumpi aloittaa. Anna toiselle aikaa puhua ja kertoa omista ajatuksistaan. Älä keskeytä, sillä teillä on myöhemmin aikaa keskustella yhdessä. **Kommentoi vasta, kun kumppanisi on saanut kerrottua kaiken.** Ethän kritisoi kumppanisi ajatuksia, sillä ne ovat hänen ajatuksiaan läheisyydestä. Sinulla on nyt mahdollisuus pysähtyä niiden äärelle, olla tukena ja ymmärtäjänä. Voit toki kertoa, miltä tuntui kuulla kumppanisi ajatuksia. On myös hyvä pysähtyä pohtimaan, miksi asioiden kuuleminen herätti juuri näitä tunteita.
6. **Vaihtakaa rooleja.** Nyt on toisen vuoro jakaa oma vastauksensa.
7. Pohtikaa lopuksi yhdessä, mitä samaa vastauksissanne oli. Löytyykö sellaista läheisyyttä, jota toivoisitte molemmat lisää tai joista molemmat pidätte? Miettikää, miten voisitte lisätä tällaista läheisyyttä. Kirjoittakaa ajatuksianne laatikoiden viereen tai erilliselle paperille. Onko esimerkiksi jokin yhteinen seksin tekemisen tapa tai yhdyntä asia, joka tällä hetkellä tuottaa suhteessanne vaikeita tunteita molemmille tai toiselle osapuolelle? Tällaisessa tilanteessa voitte myös sopia, että ilmaisetse läheisyyttänne tavoilla, jotka molemmista tuntuivat hyvältä, ja seksiin eteneminen ei nyt kuulu tällä hetkellä siihen. Tämä voi mahdollistaa muusta läheisyydestä nauttimisen. Se voi myös vähentää toisen koskettelun välttelyä, joka voi johtua ajatuksesta, että toiminta johtaa seksiin tai muuhun ei-toivottuun läheisyyteen. Muistakaa, että jos teette tällaisen päätöksen, se ei tarkoita, että kieltäytyisitte pysyvästi yhteisestä seksistä. On hyvä pysähtyä näiden toiveiden äärelle säännöllisesti. Jonkin ajan kuluttua kumppanisi tai sinä voittekin toivoa jo erilaista läheisyyttä.

VASTAUSPAPERI – Läheisyys välillämme

1.

Asiat, jotka koet
itsellesi miellyttäväksi
läheisyydeksi
suhteessanne
tällä hetkellä.

2.

Läheisyyteen liittyviä
tekoja, joihin olisit valmis
suhteessanne tällä
hetkellä tai joita toivoisit
suhteeseenne lisää.

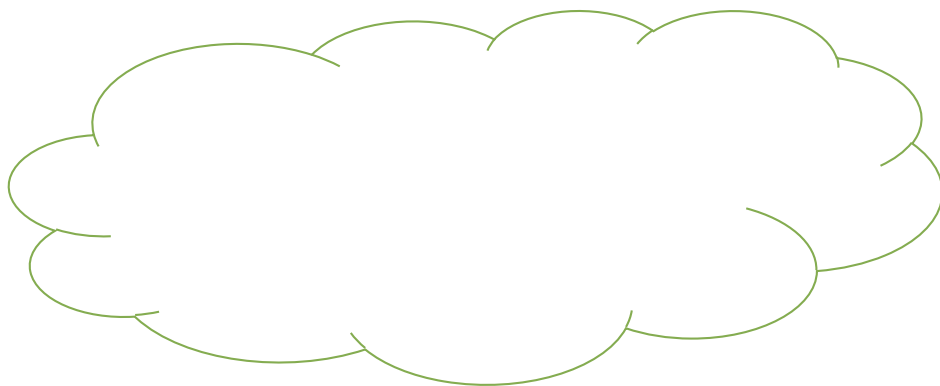
3.

Asioita, jotka
läheisydessänne koet
haastavina tai joita et halua
yhteiseen läheisyyteenne
tällä hetkellä.

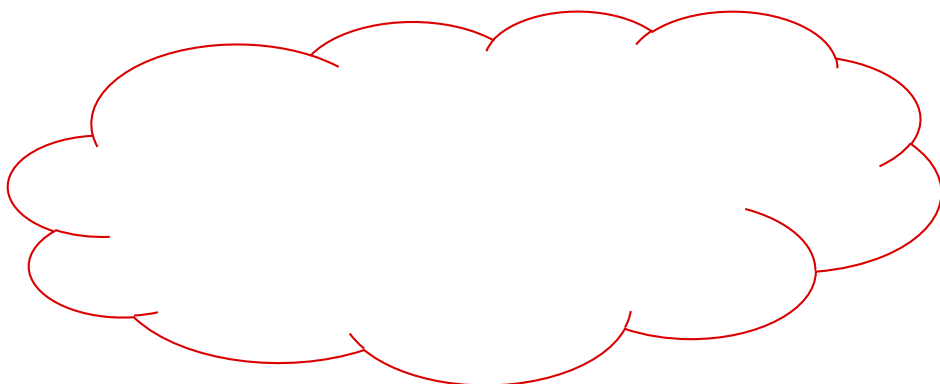
Suhdekatsastus

Tämä harjoitus on tarkoitettu henkilölle, joka elää tällä hetkellä sitoutuneessa lähisuhteessa tai lähisuhteissa. Suhdemuodolla ei ole merkitystä. Tässä harjoituksessa pohdit omia tarpeitasi ja toiveitasi. Kirjoita ylem্পään pilveen asioita, jotka koet tärkeäksi suhteessa. Alempaan pilveen kirjoita asioita, joita et halua suhteeseen.

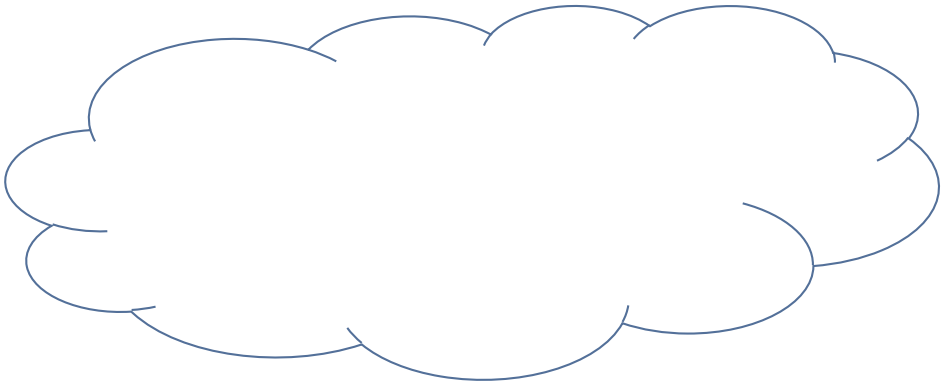
Asioita, jotka koen tärkeäksi lähisuhteessa:



Asioita, joita en halua lähisuhteeseen:



Ympyröi lopuksi molemmista pilvistä asiat, jotka sopivat tämän hetken suhteeseesi. Tee näistä sanoista tämänhetkinen suhdepilvi alle. Mikäli sinulla on useampi kumppani, voit kirjata pilveen eri värein eri suhteissa ilmenevät asiat tai esimerkiksi jakaa pilven osiin.



Pohdi hetki, mitä tunteita suhteesta tai suhteistasi muodostuva kuva sinussa herättää. Tuliko esille asioita, joita et sinne halua? Millaisia? Huomaatko tämän hetken suhteestasi tai suhteistasi puuttuvan asioita, joita kaipaisit? Mitä ne ovat?

Mitä pitäisi tapahtua, että suhteesi muuttuisi toiveittesi suuntaan? Olisiko tällä suhteella mahdollisuus muuttua toivomaasi suuntaan? Milloin ja miten muutos olisi mahdollinen? Jos olet tyytyväinen suhteeseen tai suhteittesi tämän hetken tilanteeseen, pohdi, miten tilanteen pystyisi ylläpitämään.

Kosketuksen viesti

Tässä yksin tehtävässä harjoituksessa tutkit, millaisia tunteita ja ajatuksia kumppanisi kosketus sinussa herättää.

Sulje silmäsi ja etsi mahdollisimman mukava asento istuen tai seisten. Hengitä aluksi syvään sisään ja tunnustele, miltä kehossasi tuntuu, kun keuhkosi täyttyvät hapella. Keskity kehosi tuntemuksiin myös ulos hengittäessäsi. Ota muutamia syviä hengityksiä, kunnes sinusta tuntuu, että olet valmis harjoitukseen.

Kuvittele nyt kumppanisi mielessäsi. Miltä hän näyttää? Mitä ajattelet hänestä, kun tarkkailet häntä mielikuvissasi. Kuvittele kumppanisi kädet. Miltä ne näyttävät kämmenpuolelta, entä toiselta puolelta? Kuvittele, miltä kumppanisi käsien iho voi tuntua.

Kuvittele sitten, että kumppanisi lähestyy sinua. Miltä tämä ajatus tuntuu? Mitä huomaat kehossasi ja mielessäsi tapahtuvan. Keskity ajatuksesi siihen, miltä kumppanisi näyttää, ja päätä, mille etäisyydelle hän mielikuvissasi jää. Voisiko hän ottaa askeleen sinua kohti ja laskea kätensä olkapäällesi? Jos sinusta tuntuu, ettet halua kuvitella kumppanisi kosketusta, tai jos se myöhemmässä vaiheessa osoittautuu epämiellyttäväksi, siirry ohjeistuksessa osaan B. Muussa tapauksessa voit jatkaa harjoitusta (kohta A).

- A. Siirrä nyt oikea kätesi vasemmalle olkapäällesi ja vie kättäsi olkapäältä alaspäin niin pitkälle kuin se mukavalta tuntuu. Kuvittele, että tämä kätesi sinulle tuoma kosketus on kumppanisi kosketus. Tunne käden turvallinen ja hyväksyvä lämpö. Kuvittele, että kumppanisi tahtoo tällä kosketuksella ilmaista sinulle välittämistään ja hän haluaa silittää sinua juuri niin kuin sinusta tuntuu hyvältä. Mitä hän voisi sanoa silittäessään sinua hyväksyvästi? Kuvittele hänet sanomaan nuo sanat sinulle samalla, kun jatkat silyksiä. Huolehdi siitä, että silytyksesi on juuri sellainen, millaista toivot. Voit vaihtaa välillä vasempaan käteen silittäen oikeaa käsivarttasi. Lopuksi pysäytä kätesi hetkeksi sopivan tuntuiseen kohtaan ja kiitä mielessäsi kumppaniasi. Hengitä sitten muutama syvä hengitys ennen kuin palaat tähän hetkeen.
- B. Jos ajatus koskettamisesta tuntuu epämiellyttävältä, siirry hengityksen tarkkailuun. Kun olet tehnyt tätä jonkin aikaa, vie kätesi ristikkäin ja aseta kämmenesi rintakehälle. Vie oikea kämmenesi vasemmalle puolelle rintakehäsi niin, että keskisormesi on suunnilleen solisluusi kohdalla. Vasemman käden keskisormesi on puolestaan oikealla puolella rintakehäsi solisluun kohdalla. Aseta muut sormet enemmän kaulaasi kuin käsiäsi kohti. Voit halutessasi kietoa peukalosi ikään kuin perhosen ruumiiksi niin, että peukaloidesi sisäpuolet ovat vastakkain. Pidä silmäsi suljettuna tai kohdista katseesi kauas alaviistoon välttämällä katseesi kohdistamista mihinkään tiettyyn kohteeseen. Anna nyt käsiesi taputella lempeästi rintakehäsi. Millainen perhosen halaus tuntuu nyt sopivalta? Onko se rauhallinen ja voimakas vai ehkä nopea ja kevyt? Liikkuvatko sormesi vai onko kosketus tasainen? Keskity tuntemuksiisi. Jos haluat, voit rytmittää taputuksen hengityksesi tai sykkeesi tahtiin

mukailevaksi. Jos ajatuksesi lähtee harhailemaan, huomaa se ja ohjaa mielesi takaisin harjoitukseen. Lopuksi jätä kämmenet hetkeksi lepäämään rintakehällesi ja hengitä muutaman kerran sisään ja ulos syvään ja keskittyen. Avaa silmät ja kiitä itseäsi huolehtivasta kosketuksesta ja omien rajojen kuulemisesta.

Tehtävän jälkeen pohdi seuraavia kysymyksiä:

Mitä tunteita sinussa heräsi harjoituksen aikana?

Mitä harjoitus kertoi sinulle siitä, mikä on sinulle tärkeää?



HARJOITUKSIA TOIMINTAYLLYKKEIDEN HALLINNAN HAASTEISIIN

Yllykkeiden hallinta estomenetelmin	91
Toimintayllykkeiden hallinnan päiväkirja	100
Häiritsevän mielikuvan häivyttäminen.....	101

Harjoituksia toimintayllykkeiden hallinnan haasteisiin

Menetelmäoppaasta löytyvät harjoitukset: Yllykkeiden hallinta estomenetelmin (tavoitteen asettelu, ulkoiset ja sisäiset estomenetelmät), toimintayllykkeiden hallinnan päiväkirja ja häiritsevän mielikuvan häivyttäminen.

Kenelle: Kohderyhmä vastaava samoin kuin rajojen tunnistamisen haasteiden tehtävissä.

Toimintayllykkeiden hallinta on asia, jota suurin osa Seritатыön asiakkaista toivoo saavuttavansa. Halusinkin luoda tähän aiheeseen liittyen konkreettisia tehtäviä, joista asiakas saa itselleen ikään kuin toimintaohjeet tilanteisiin, joissa mielihalu on vaarassa saada vallan. Toimintayllykkeiden hallinta liittyy tunnereaktioiden hallintaan. Tunnereaktioiden hallinta on itsesäätelyn haaste, jonka ajatellaan kuuluvan seksuaaliväkivaltaiselle käytökselle altistaviin dynaamisiin riskitekijöihin. Olennaista on, että kun nämä riskitekijät tunnistetaan, niitä voidaan oikeasti lähteä muuttamaan. Itsesäätelyn haasteisiin ajatellaan tunnereaktioiden hallinnan lisäksi lukeutuvan impulsiivisuuden ja puutteellisen ongelmanratkaisutaidon haasteet. Muita dynaamisia riskitekijöitä, joita on havaittu tutkittaessa seksuaalirikoksiin altistavia tekijöitä, ovat seksuaalisen kiinnostuksen kohteet, seksuaalinen itsesäätely, vääristyneet ajatukset ja sosio-afektiivinen toimintakyky. (Ward & Siegerts 2002, 139–141.) Tavoitteena on, että riskitekijöiden tunnistamisen jälkeen asiakkaan on helpompi muuttaa omaa toimintaansa ja valintojaan oikeaan suuntaan. Jos riskialttiita tilanteita vain vältellään, ei asiakas kohtaa toimintansa perimmäisiä syitä.

Tehtävässä **Yllykkeiden hallinta estomenetelmin** tavoitteena on auttaa asiakasta toimivien estomenetelmien luomisessa. Tehtävän aluksi kirkastetaan vielä asiakkaan muutostomivaatiota. Mikään estomenetelmä ei toimi, jos sitä ei käytä, ja toimintayllykkeiden hallitseminen vaatii asiakkaalta tahtoa ja työtä oman viisaan mieleen kanssa. Harjoitteessa on eritelty ulkoiset ja sisäiset estomenetelmät ja annettu esimerkkejä näihin liittyen. Pääpaino on asiakkaan omassa pohdinnassa: Mikä näistä voisi toimia minulla ja miten? Tehtävään sisältyy paljon kirjoittamista. Asiakas luo ikään kuin oman toimintasuunnitelmansa ja pohtii konkreettisien oman elämän vaikuttimien kautta asioita. Tätä harjoitetta seuraa **toimintayllykkeiden päiväkirja**. Kyseistä sivua on tarkoituksenmukaista tulostaa asiakkaalle useampi kappale. Päiväkirjan avulla asiakas voi tutkia itse sekä terapeutinsa kanssa, mitkä menetelmät ovat toimineet ja mitkä eivät. Tärkeää on kirjata myös ne tilanteet, jolloin estomenetelmää ei käytetty. Mikä tässä tilanteessa oli toisin

verrattuna tilanteisiin, joissa estomenetelmä on ollut käytössä? On myös hyvä keskustella, millä asiakas oikeutti itselleen toiminnan, joka oli vastoin hänen tavoitettaan. Tässä on kyse ajatusvääristymistä, tavoista, joilla ihminen myy itselleen toiminnan, jonka tietää olevan väärin. Ajatusvääristymiin liittyen menetelmäoppaasta löytyy oma harjoitteensa *Haitallisia tekoja oikeuttavan ajatusvääristymän haastaminen*, joka on esitelty aiemmin.

Toisinaan asiakkailta on myös häiritseviä mielikuvia, joiden hallintaan he toivovat apua. Mielikuvat voivat liittyä esimerkiksi CSAM-materiaaliin, jonka sisältö on jäänyt kummitelemaan mieleen ja joka nousee aika ajoin mieleen traumamuistojen tapaan. Tähän liittyen olen tehnyt harjoitteen nimeltään *Häiritsevän mielikuvan häivyttäminen*. Kyseisen harjoituksen tavoitteena on lisätä asiakkaan kokemusta oman mielen hallinnasta mielikuvien voimakkuutta hillitsemällä. Lisää tällaisissa tilanteissa hyödynnettäviä mielikuvien ja niiden herättämien tunteiden hallitsemisen harjoitteita löytyy esimerkiksi Rothschildin ja Randin Apua auttajalle -kirjasta (2010, 142–143). Harjoitteissa asiakas pyrkii rajoittamaan mielikuvien ja niiden herättämien tunteiden voimakkuutta esimerkiksi kuvittelemalla voivansa säätää mielikuva, sen kokoa ja siihen liittyviä ääniä samoin kuin television toimintaa kaukosäätimellä tai ääntä ääninauhurilla. Tämän kaltaiset harjoitteet voi soveltaen lukea asiakkaalle ääneen, ja asiakas voi tallentaa äänitteenä harjoitteet puhelimensa äänimuistioon.

Vaikka edellä mainittu kirja on suunnattu auttajien auttamiseen, harjoitukset ovat sovellettavissa hyvin myös asiakastyöhön. Asiakas voi myös hyödyntää erilaisia maadoitavia harjoituksia, kuten hengitysharjoituksia, tai paikkaan ja aikaan sitovia aistihavaintoharjoituksia rauhoittaakseen itseään tilanteissa, joissa häiritsevä mielikuva nousee pintaan. Erityisesti väkivaltaisten häiritsevien mielikuvien häivyttämisessä ja hallinnassa asiakkaat ovat kokeneet myös auttavaksi harjoitteen, jossa olemme lähteneet yhdessä pohtimaan, voisiko asiakas muuttaa itsensä mielikuvassa auttajaksi tai pysäyttäjäksi ja pohtia tämän jälkeen, mitkä hänelle tärkeät asiat ja arvot ovat tällöin läsnä. Tämän harjoitteen voi asiakkaan kanssa tehdä vapaasti keskustellen tai mielikuvaharjoitteena. Harjoitetta edeltävästi on hyvä pohtia, miksi mielikuva tai muistikuva on asiakkaalle häiritsevä, mitä se edustaa ja onko se vastaan jotain asiakkaalle tärkeää periaatetta tai ajatusta.

Yllykkeiden hallinta estomenetelmin

Arjessa voidaan tarvita yllykkeen vastustamisen taitoa. Nämä taidot voivat auttaa selviämään ahdingon tai haastavan tunteen kanssa pahentamatta tilannetta. Näiden taitojen tarkoituksena ei ole poistaa haastavaa tunnetta, vaan auttaa selviämään sen kanssa. Osa ympäristöstä tai tunteista tulevista laukaisevista tekijöistä voi olla ennakoitavissa, jolloin niitä on helppo välttää. On myös sellaisia laukaisevia tekijöitä, joiden ilmaantumiseen sinulla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa.

Kun olet selvittänyt itsellesi, miten haluat toimia, ja olet tunnistanut jonkin toiminnan itsellesi tai muille haitalliseksi, voit lähteä ohjaamaan toimintaa toivottuun suuntaan. Tämä on mahdollista, mutta vaatii tahtoa ja työtä oman viisaan mielen kanssa niin järki- kuin tunnetasollakin. Seksuaalinen halu ja himo ovat hallittavissa. Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten reagoit mielihaluusi, oli kyse sitten riippuvuuskäyttäytymisestä tai seksuaalisen halun kohteen tai tavan vahingollisuudesta. Tässä harjoituksessa aloitetaan toimivien estomenetelmien luomisesta ja kerrotaan, mitä nämä keinot voivat esimerkiksi olla. Tärkeää on kuitenkin saada selvyyttä ja tukea toiminnan taustalla oleviin tekijöihin tai taustasyihin. Näihin taustalla oleviin tekijöihin pääsee helpommin käsiksi, kun riippuvuuskäyttäytyminen tai muu vahingollinen seksuaalikäyttäytyminen saadaan hallintaan. Näissä asioissa sinua voi auttaa esimerkiksi asiaan perehtynyt seksuaaliterapeutti, psykoterapeutti tai lyhytterapeutti.

Muista, että tärkeintä on tavoitteesi. Tavoitteiden tulisi olla saavutettavissa olevia ja myönteisiä. Kiinnitä erityisesti huomiota siihen, ettei tavoitteesi kerro, mistä haluat eroon, vaan mitä haluat tilalle tai mitä kohti haluat mennä. Esimerkiksi, jos haluat eroon laittoman materiaalin katsomisesta, voisi tavoite liittyä seksuaalisen mielihyvän löytämiseen toimivilla tavoilla, jotka kunnioittavat omia ja toisten oikeuksia. Jos taas olet huolissasi siitä, että rikot toisen ihmisen rajoja, voi tavoitteesi liittyä esimerkiksi siihen, miten haluat kohdata näitä ihmisiä tai mitä haluat huomioda haastavia toimintayllykkeitä herättävissä kohtaamisissa. Tavoitteen tulee lähteä sinusta itsestäsi, ja sen tulee olla sellainen, jota kohti haluat edetä.

Tavoitteeni:

ULKOISET ESTOMENETELMÄT

Ulkoiset estomenetelmät kuvaavat tapoja, joilla voit muokata ympäristöäsi, erityisesti omaa kotiasi, sellaiseksi, ettei se tue ei-toivottua toimintaa. Voit valita, millaisiin tilanteisiin lupaudut lähtemään, keiden kanssa vietät aikaa ja millaisissa tilanteissa.

Millaiset olosuhteet voivat altistaa ei-toivotulle ja vahingoittavalle toiminnalle?

Millaiset olosuhteet voivat suojata sinua ja estää ei-toivottua toimintaa?

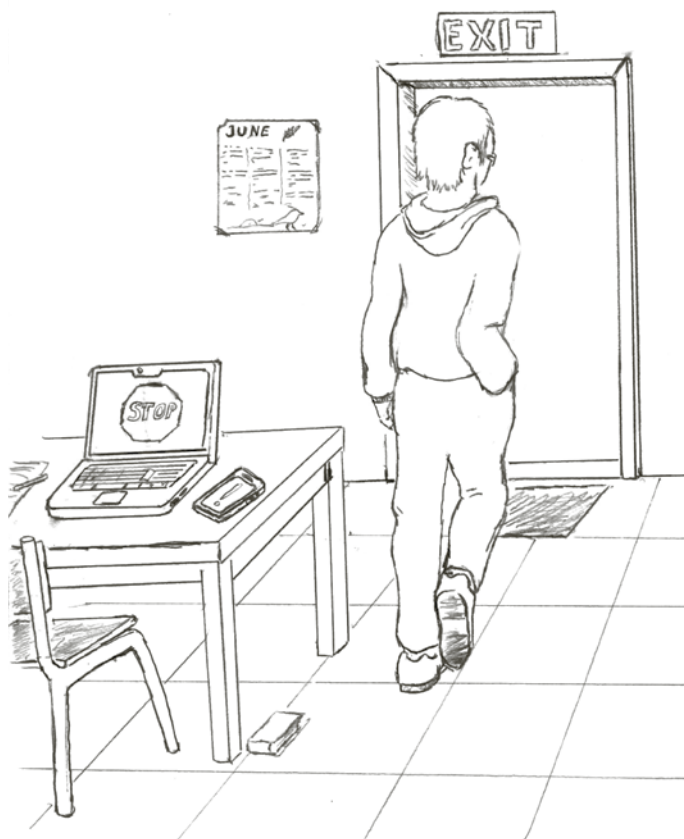
Mikäli ongelmasi liittyy netistä löytävän materiaalin tai palveluiden käyttöön, voivat ulkoiset menetelmät olla esimerkiksi asetettuja rajoituksia puhelimelle tai tietokoneelle. On olemassa erilaisia sovelluksia, joilla voit vaikkapa estää netin käytön puhelimestasi asettamanasi aikana. On myös olemassa lukittavia ajastimellisia laatikoita, joihin voit laittaa puhelimesi niin sanotusti määrääjäksi jäähyllle. Toiset saatavat väliaikaisesti luopua laitteistaan, mutta tämä voi tuoda haastetta muuhun arkeen. Joskus myös näyttökuvan tai salasanasasi vaihtaminen voi auttaa. Voisiko näyttökuvasi tai salasanasasi muistuttaa sinua jollain tavalla siitä, mikä on sinulle tärkeää? Joissain tapauksissa maksurajoitukset tileille tai korteille voivat auttaa. Nämä keinot voivat jarruttaa toimintaasi mielihalun herätessä ja auttaa sinua muistamaan tavoitteesi ja toimimaan sen mukaisesti.

Voisiko rajoituksista tai teknisistä muistutuksista olla sinulle hyötyä? Millaisista?

Ulkoisiksi estomenetelmiksi voi ajatella myös esimerkiksi mahdollisen kumppanin tai muun arjessasi olevan henkilön kanssa sovitut käytännöt, joissa esimerkiksi kumppani pitää koneen tai tabletin pois saatavilta sovittuina aikoina tai tarkastaa laitteiden käyttöä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sinun valintasi ja toimintasi eivät ole toisen vastuulla ja yhteiset pelisäännöt tulee käydä tarkasti läpi. Joskus pelkästään se, ettei jää yksin toimintayllykkeitä aktivoivissa tilanteissa, on merkityksellistä. Tieto siitä, että toiseen voi olla yhteydessä haastavissa tilanteissa, voi myös auttaa.

Jos toivot apua kumppaniltasi tai muulta tukihenkilöltäsi, tulisi teidän ennakkoon käydä läpi haasteisiisi liittyviä asioita ja pohtia yhdessä, haluaako toinen olla tukena ja millaista tuki voisi olla. Missä menee yksityisen ja jaetun raja? Miten toista voi tukea ilman, että se aiheuttaa ristiriitoja suhteeseen? Onko tämä mahdollista? Suhteenne tulisi olla niin turvallinen, että toinen varmasti uskaltaa sanoa, jos ei pysty tai halua olla aktiivisena tukena. Se ei useinkaan tarkoita, ettei toinen toivoisi sinulle parasta. On tärkeää, että myös kumppani tai muu läheinen henkilö tunnistaa omat rajansa. Läheisesi voivat käydä läpi omaa toipumisprosessiaan, ja myös siihen voi hakea apua.

Toivotko apua tai tukea läheisiltäsi? Millaista se voisi olla ja keneltä voisit sitä saada? Jos et halua aktiivista tukea tai apua läheisiltäsi toimintayllykkeidesi hallintaan, mitä se kertoo sinusta?



SISÄISET ESTOMENETELMÄT

Sisäiset estomenetelmät ovat eteenpäin vieviä. Ne mahdollistavat sen, että voit tehdä sinun ja toisten hyvinvointia tukevia valintoja. Kyseessä on yksinkertaistettuna se, miten ohjaat mieltäsi haluttuun suuntaan hallitsemalla mielihaluasi. Pitkälti kyse on myös siitä, mikä on sinulle tärkeää ja mitä et halua menettää.

Millä tavoin ei-toivottu toimintasi on ristiriidassa henkilökohtaisten arvojesi kanssa?

STOP-taito

On olemassa erilaisia muistisääntöjä ja ohjenuoria siihen, miten voit vastustaa mielihaluasi ja tehdä tietoisia valintoja, kun kohtaat toimintayllykkeen. Eräs tällainen taito on dialektisessa käyttäytymisterapiassa käytettävä STOP-taito. Yksinkertaistettuna STOP-taito on tietoista pysähtymistä ja huomion suuntaamista. Voit aluksi harjoitella STOP-taitoa jonkin harmittoman arkisen yllykkeen ilmaantuessa. Tarkkailtava yllyke voi olla aluksi vaikkapa makean himo, kutiavan kohdan raapiminen tai tarve kohottaa silmälaseja. Voit ehkä huomata, kuinka sen valta pienenee tarkkailun aikana. Voit arvioida yllykkeen tai mielihalun voimakkuutta ja voimakkuuden muutosta mielessäsi esimerkiksi asteikolla 1–10. Asteikolla 10 kuvaa äärimmäisen voimakkaaksi kokemaasi yllykettä tai mielihalua ja vastaavasti asteikon alkupää kuvaa hyvin lievää yllykettä tai mielihalua. Voit myös kokeilla, millaisia toimintayllykkeitä koet, jos nostat kätesi ilmaan. Voit hetken aikaa keskittyä vain toimintayllykkeiden huomaamiseen ja siihen, ettet toimi niiden mukaan. Päätä sitten mielessäsi, että nyt lopetat harjoituksen ja jatkat toimiasi.

S = Seis. Pysähdy paikallesi. Jos olit liikkeessä, pysähdy. Tunteesi ollessa voimakas jää ajattelu helposti vähemmälle. Havahdu huomaamaan laukaiseva tekijä, jonka koet mahdollisena ei-toivotun käyttäytymisen laukaisevana tekijänä. Älä aliarvioi mielihalusi voimaa.

T = Taaksepäin askel, lähde pois tilanteesta. Ota tauko tilanteesta, vedä syvään henkeä ja keskitä hetkeksi ajatuksesi hengitykseen. Vie tietoisesti huomiosi pois tunteesta, ajatuksesta, asiasta tai tapahtumasta, joka saa olosi pahenemaan. Olet nyt huomannut laukaisevan tekijän ja pysähtynyt, ja sinun tulisi pystyä poistumaan. Voit ottaa avuksesi laskemisen. Kun lasket päässäsi ”yksi”, vedä happea keuhkoihin ja keskity hengitykseesi. Kun lasket ”kaksi”, paina katseesi alas tai toisaalle ja hengitä ulos. Kun pääset numeroon kolme, poistu tilanteesta.

O = Olotila. Havainnoi olotilaasi ja tuntemuksiasi tässä hetkessä ja tilanteessa. Mitä tilanteessa tapahtuu tai oli tapahtumassa? Jäikö jokin asia huomaamatta? Mitä sinä tunnet juuri nyt? Millaisia ajatuksia mielessäsi on tässä hetkessä? Arvioi myös, mitä mahdollisesti läsnä olevat muut henkilöt sanovat tai tekevät.

P = Pysy tietoisena. Ole tietoinen yllykkeestäsi, mutta valitse itsesi kannalta hyvinvointiasi ja arvojesi vastaava toimintatapa. Onko sinulla jonkunlainen suunnitelma tällaisia tilanteita varten? Voit esimerkiksi rauhoittaa itseäsi hengitysharjoituksin, meditoiden, kuunnellen musiikkia, liikkuen. Pyri saamaan olosi mukavaksi. Mitä tarvitsisit juuri nyt? Voit myös siirtää huomiotasi muualle soittamalla jollekin sinulle tärkeälle henkilölle tai keskittyä esimerkiksi aistiesi avulla ympäristöön. Aistien avulla keskittymisessä toimii esimerkiksi aistihavaintojen laskeminen. Etsi viisi asiaa, joita näet ensiksi, ja nimeä ne mielessäsi. Etsi sitten viisi ääntä ja nimeä ne mielessäsi. Tämän jälkeen voit etsiä esimerkiksi viisi väriä ja viisi tuoksua.

Millaisissa tilanteissa fyysinen sokki voisi auttaa sinua? Miten voisit valmistautua ennakoon tämän menetelmän käyttämiseen?

Havahduttaminen

Sisäisenä estomenetelmänä voi käyttää myös peiliin katsomista. Katso itseäsi peilistä silmiin ja kerro ääneen tavoitteesi tai kysy itseltäsi, tahdotko tätä todella. Myös ei-seksualisoiva puhe voi auttaa. Jos esimerkiksi ongelmasi liittyy laittomaan materiaaliin, voit pohtia, mitä materiaalissa näkyvän henkilön läheisin ihminen toivoisi hänelle.

Voisiko mukanasi kulkea jotain, joka muistuttaisi sinua siitä, mitä et halua menettää ja mitä kohti haluat kulkea? Joillekin se voi olla koru, kuva rakkaasta ihmisestä, revitty pala saadusta tuomiosta tai merkityksellisestä lainauksesta. Voit myös kuljettaa mukanasi tavoitettasi, jonka olet kirjoittanut paperille. Voit tehdä erilaisista toimintatavoista itsellesi muistilappuja, jotka kulkevat mukanasi esimerkiksi kännykkätaskussa, takin taskussa tai lompakossa.

Mitä sinä voisit kuljettaa mukanasi muistuttamassa itseäsi? Miten peiliin katsominen tai ei-seksuaalinen puhe voisi auttaa sinua?

Tärkeintä on, että käytät estomenetelmiä ja etsit itsellesi toimivimmat tavat mielihalusi hallitsemiseen. Toimivien tapojen ymmärtämisessä sinua voi auttaa esimerkiksi yllykkeiden hallinnan päiväkirja, jonka löydät myös Harjoituksia seksuaalisten rajojen tunnistamiseksi ja vahvistamiseksi -tehtävävihkosta. Kun olet saanut mielihalusi hallintaan, voit siirtyä hyvinvointiasi tukevien asioiden pariin. Mitä todella tarvitset nyt? Olet tehnyt valinnan ja jarruttanut, kun olet kokenut haastavan tilanteen. Tämän jarruttamisen jälkeen on tärkeää jatkaa eteenpäin, mutta sellaisen toiminnan pariin, joka on todella sinulle hyväksi. Voit myös hakea tukea muista ihmisistä niin halutessasi. Älä koskaan unohda, mitä voit menettää. Sinulla on mahdollisuus valita ja vaikuttaa valintoihisi.



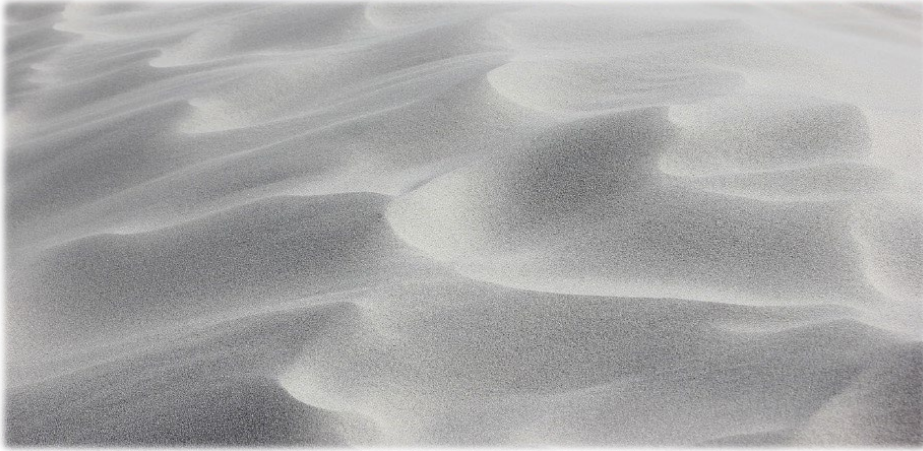
Toimintayllykkeiden hallinnan päiväkirja

Päivä- määrä	Tilanne	Estomenetelmäni	Toimivuus (0-10)

Häiritsevän mielikuvan häivyttäminen

Miten oppia hallitsemaan häiritseviä mielikuvia?

Tämä harjoitus on tarkoitettu häiritsevien mielikuvien hallitsemisen tueksi. Olet ehkä joskus nähnyt jotain materiaalia, joka toisinaan palaa toivomattasi vahvoina mielikuvina mieleesi. Kyse voi myös olla fantasiasta tai tosielämän tapahtumasta, joka herättää häiritseviä visuaalisia mielikuvia ja voi esimerkiksi vaikeuttaa toimintayllykkeiden hallintaa. Tämän harjoitteen voi lukea ääneen ja tallentaa esimerkiksi puhelimesi ääninauhurilla, jolloin voit kuunnella harjoitteen, kun koet sitä tarvitsevasi. Muutaman kerran harjoitteen kuunneltuasi olet todennäköisesti sisäistänyt harjoituksen tarkoituksen etkä tarvitse enää äänitettä tuekseen häivyttäessäsi häiritsevää mielikuvaa. Aloita harjoittelu mielikuvista, jotka eivät ole kaikkein häiritsevimpiä tai ahdistavimpia. Kun menetelmä tulee tutummaksi, voit hiljalleen siirtyä haastavimpien mielikuvien pariin. Älä kuitenkaan harjoittelua varten varta vasten palauta mieleesi ahdistavimpia mielikuviasi, vaan käytä harjoitetta tilanteissa, joissa mielikuva on jo noussut mieleesi. Voit myös käyttää erilaisia *maadoittavia harjoituksia*, *jännitä–rentouta-harjoitusta*, *hengitysharjoituksia*, intensiivistä liikuntaa tai esimerkiksi kehosi herättelyä pesemällä kasvosi kylmällä vedellä.



Harjoitus 1: Hiekkataulu

Sulje silmäsi. Kuvittele mielikuvasi tauluksi, jolla voi myös olla liikettä. Tarkastele taulua ja sen tapahtumia muutaman sisään ja uloshengityksen ajan. Kuvittele nyt, että taulu on tehty hiekasta ja jokaisella uloshengityksellä puhaltuu osa sen kuvasta ja mahdollisesta liikkeestä pois. Anna kuvan hiljalleen hävitä jokaisella uloshengitykselläsi. Sinun hengityksesi on voimakkaampi kuin tuo mielikuva, joka lipuu pois taululta hiekanjyvä hiekanjyvältä jättäen jälkeensä vain valkokankaan tai tumman ruudun. Kuva ei voi takertua taustaansa, vaan se haihtuu hiljalleen pois hengityksesi tahdissa. Kun olet saanut taulun tai ruudun tyhjäksi, tutki hetki tyhjää taustaa. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ja keskity hetkeksi aistimaan hengitystäsi. Kuvittele nyt maalaavasi tyhjä taulu lempivärilläsi. Voit maalata taulun sudilla tai telalla, kunnes se on kokonaan haluamasi värinen. Tutki tätä uutta väritaulua hetki ja avaa silmäsi.



Harjoitus 2: Mielikuvapilvi

Sulje silmäsi. Kuvittele mielikuvasi pilveksi. Mielikuvasi on näkyvissä yhden pilven sisällä sinisellä taivaalla. Tutki sitä hetki. Miltä pilven ympärillä näyttää? Onko ympärillä muita pilviä? Näkykö sen ympärillä olevalla taivaalla rajoja tai horisonttia vai vaikuttaako taivas äärettömältä, rajattomalta? Kuvittele nyt, että jokaisella sisäänhengitykselläsi hengität sisääsi tuulta, joka uloshengityksellä siirtää pilveäsi kauemmaksi. Näe, kuinka mielikuvasi pienenee ja sumenee. Jos mielikuvaasi kuului ääntä, huomaat, kuinka samalla ääni hiljenee, kun pilvi siirtyy kauemmas. Pilvi siirtyy jokaisella uloshengitykselläsi kauemmaksi ja kauemmaksi. Lopulta et enää voi nähdä tai kuulla sitä. Kiinnitä nyt huomiosi muihin pilviin tai ympäröivään taivaaseen. Rauhoita hengityksesi ja tutki ympäristöä, jossa mielikuvasi pilvi ei enää näy. Kuvittele auringonnousu, joka tuo auringonvaloa taivaalle. Hiljalleen taivas muuttuu sinisestä keltaisemmaksi, valoisaksi. Keskity ajattelemaan tätä värien ja valon muutosta. Tarkkaile, kuinka hengityksesi virtaa omaan tahtiin. Sisäänhengityksen aikana ilma virtaa sieraintesi kautta keuhkoihin ja vatsasi kohoaa ulospäin. Uloshengityksesi aikana vatsasi laskeutuu alas. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Voit nyt aukaista silmäsi.



HARJOITUKSIA OMAN SEKSUAALISEN MIELIHALUN HYVÄKSYMISEN TUEKSI

Seksuaalinen mieltymys osana minua.....	108
Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia.....	111
Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia -vastauspaperi	112
Mitä mielihalun herättävässä tilanteessa tapahtuu?.....	113

Harjoituksia oman seksuaalisen mielihalun hyväksymisen tueksi

Menetelmäoppaasta löytyvät harjoitukset: Seksuaalinen mieltymys osana minua, seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia & seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia -vastauspaperi ja mitä mielihalun herättävässä tilanteessa tapahtuu?

Kenelle: Lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen omaaville henkilöille ja muille oman seksuaalisen mielihalunsa ja seksuaalisen puolensa hyväksymisen kanssa kamppaileville.

Hyväksyntä omasta seksuaalisesta mieltymyksestä toimii perustana muutokselle. Erityisesti lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavat usein kamppailevat hyväksymisen kanssa. Sen sijaan, että yritetään muuttaa seksuaalista mieltymystä tai taistella sitä vastaan, tulisi kuitenkin pyrkiä muuttamaan ja/tai kontrolloimaan omaa käytöstä, joka auttaa välttämään seksuaalisia väärinkäytöksiä ja lisää tyytyväisyyttä ja mielihyvää. Oman seksuaalisen mielihalun hyväksyminen ei tarkoita jonkin asian sallitaksi tekemistä, vaan tosiasioiden tunnustamista. Hyväksyntä mahdollistaa voimavarojen kiinnittämisen nykyhetkeen ja vähentää tuskaa. (Institute for sexology and Sexual medicine 2015, 65–68.) Itsensä hyväksymisessä tärkeä osa on oman erillisyyden ymmärtäminen tunteistaan, ajatuksistaan, mahdollisesta ongelmakäyttäytymisestään, aikaansaannoksistaan ja rooleistaan. On tärkeää erottaa pysyvä minä alati vaihtuvista kokemuksista tai ajatuksista. (Pietikäinen 2021, 152–163.) Hyväksyntää ja lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen integroimista osaksi omaa seksuaalista minäkuvaa haastaa kuitenkin vahvasti häpeä. Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa on kuvannut teoksessaan Hirveä häpeä (2018, 33–37), kuinka voimakas ja pitkäkestoinen häpeä voi kehittyä itseinhoksi. Viljamaa käyttää stigmatisoitumista psykologisenä terminä, jolla kuvataan negatiivista leimaamista. Stigma voidaan nähdä poikkeavana ominaisuutena suhteessa yhteisön määrittelemään normaaliin. Stigma on niin hävettävä, että kantaja pyrkii piilottamaan sen. Viljamaa lainaa kirjassaan tunnettua sosiaalipsykologia Erving Goffmania seuraavasti:

Goffmanin kuvaaman stigman taustalla on polttomerkki, jolla esimerkiksi orjat aikoinaan merkittiin. Stigmatisoitunut on usein itse innokkaimpana lyömässä itseensä poltinmerkkiä, joka eristää hänet muista. Kun stigmansa kanssa jää yksin, se paisuu järjettömän suureksi.

Seksuaalinen suuntautuminen ja seksuaalisen mielihalun kohteet eivät ole nykytietämyksen valossa valinta-asioita, ja tuskin kukaan haluaisi valita seksuaalisen mieltymyksen kaupasta itselleen mieltymystä, jota ei voi toteuttaa, jonka joutuu kätkemään ja joka aiheuttaa kamppailua tai kärsimystä. Onkin erittäin ymmärrettävää, että lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavat henkilöt haluavat kätkeä tämän puolen itsestään. Se on kuin sotkuinen huone, jonka haluaa pois näkyvistä, mutta se ei häviä mihinkään oven sulkemalla. Seritatyössä näkyy, että apua haetaan usein reilusti yli vuosikymmenen kestäneen sisäisen kamppailun jälkeen. Kärsimystä aiheuttanut seksuaalinen mieltymys on saanut ihmisen usein kokemaan häpeää, huonommuutta, itseinhoa ja voimattomuutta. Usein asiakkaat kuvaavat itseään mieltymyksensä kautta, ikään kuin sisäisesti leimattuina. *Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia* -harjoituksessa onkin tarkoituksena saada asiakasta tutkailemaan laajemmin omaa seksuaalisuuttaan ja sitä, millä tavoin seksuaalinen mieli, asiakkaan käsitys omasta seksuaalisuudesta ja seksuaalinen käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa ja missä eivät. Useimmiten lapsikohteinen seksuaalinen kiinnostus on inklusiivista, jolloin asiakkaalla on kiinnostusta myös aikuisiin (Liskola, 2020), ja tällöin esimerkiksi jo osio, jossa pohditaan mielen seksuaalisuutta, irrottaa yksinomaan lapsikohteisen kiinnostuksen kautta itsensä määrittelystä. Asiakas tulee tällöin nähtynä kokonaisena seksuaalisena olentona, jonka yksi osa on lapsikohteinen kiinnostus. Mikäli lapsikohteinen seksuaalinen kiinnostus on eksklusiivista eli yksinomaan lapsiin kohdistuvaa, hyötyy asiakas yhteyksien tutkailusta seksuaalisuuden osa-alueiden välillä ja valintojen näkyväksi tekemisestä. Tällöin päästään luontevasti keskustelemaan asiakkaan arvoista ja hänelle merkityksellisistä asioista ja hyväksynnässä tapahtuneissa mahdollisissa muutoksissa. Asiakkaalla on myös tilaisuus puhua lapsikohteisuudesta sellaisena kuin hän sen kokee. Tämä koostava harjoitus on suunniteltu useammalla kerralla tehtäväksi ja täydennettäväksi. Tehtävään liittyy myös psyykoedukatiivinen osio, joka löytyy harjoituskirjasta otsikolla *"Seksuaalinen mieltymys osana minua"*, jossa avataan seksuaalisuutta biologisena, sosiaalisena, kulttuurisena, eettisenä ja psyykkisenä elementtinä ja kerrotaan tehtävän tausta-ajatuksista.

Tehtävässä *"Mitä mielihalun herättämässä tilanteessa tapahtuu?"* pyritään saamaan todenmukaista käsitystä siitä, mitä mielihalun herättäneessä tilanteessa tapahtui. Tutkitavana voivat olla esimerkiksi tilanteet, joissa seksuaalisen mielihalun kohde on sellainen, ettei seksi olisi laillista tai suostumusta ei voida varmistaa. Se soveltuu myös tilanteisiin, joissa voimakas seksuaalinen mielihalu on herännyt paikassa, jossa sen mukaan toimiminen ei ole ollut sopivaa, laillista tai toisia tai ympäristöä kunnioittavaa. Ajatuksenani tehtävää tehdessä oli, että kun ymmärtää tarkemmin, mitä tapahtui ja miksi, on helpompi hallita vastaavia tilanteita jatkossa ja ymmärtää tapahtuman meissä herättämiä tunteita. Mielihalusta voi myös tulla hallittavamman oloinen, kun se nähdään yhtenä osana isoa kuvaa ja tapahtumaketjua. Tässä harjoitteessa käytetään sovelletusti dialektisesta käyttäytymisterapiasta tuttua ketjuanalyysia, jolla tavallisesti tutkitaan ongelmia tuottavaa käyttäytymistä. Tähän harjoitukseen on yhdistetty myös itsemyötätuntoharjoitteiden elementtejä sekä tunteiden tunnistamista. Harjoituksessa asiakas myös antaa itselleen palautetta siitä, miten hän on selvinnyt, ja pysähtyy sen äärelle, mitä hän on tällaisessa tilanteessa todella tarvinnut.

Koska lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavat henkilöt kokevat usein esimerkiksi itseinhoa, häpeää ja voimattomuutta, voi olla hyödyllistä kokeilla itsemyötätuntoa vahvistavia ja herätteleviä harjoitteita. Esimerkiksi Ronnie Grandellin kirjassa *Itsemyötätunto on hyviä sovellettavia harjoitteita myötätunnon herättämiseen omaa sisäistä kriitikkoaan kohtaan ja myötätuntoiseen ongelmanratkaisuun*. Tiedetään, että liiallinen itsekritiikki on rakentavan palautteen vastakohta. Se voi vaikeuttaa esimerkiksi avun hakemista ja mielekkään omien arvojen mukaisen elämän saavuttamista. Siinä, missä itsekritiikki ampuu alas ja herättää epätoivoa, antaa rakentava palaute toivoa. Toivo on lämminhenkinen motivaattori. (Grandell 2015, 126–135, 187–204.) Arto Pietikäisen kirjassa *Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC* löytyy lisäksi hyviä harjoituksia monipuoliseen pysyvän minän erottamiseen esimerkiksi tunteista tai käyttäytymisestä (Pietikäinen 2021, 165–167, 223–228, 274–280).

Seksuaalinen mieltymys osana minua

Seksuaalisuus on kehittyvä ja olennainen osa jokaista ihmistä, ja se vaikuttaa minäkuvaan. Jos pystymme hyväksymään seksuaalisuuden osaksi identiteettiämme, se vaikuttaa positiivisesti itsetuntoomme ja hyvinvointiimme. Nykytietämyksen valossa seksuaalinen suuntautuminen ja seksuaalisen mielihalun kohteet eivät ole valinta-asioita. Kun omaa mieltymystään ei voi valita, korostuu mieltymyksen hyväksymisen merkitys. Lähes aina pyrkimys päästä eroon psykologisesta tuskasta kasvattaa sen voimaa. Ajatellaan esimerkiksi tilannetta, jossa kesken talon rakennusta joutuisit onnettomuuteen. Loukkaantuessasi menetit käsiesi täyden toimintakyvyn ja tiedät, ettet pysty saattamaan uutta kotia asumiskuntoon ja vanhasta tulisi jo pian muuttaa. Rahat ovat tiukilla, etkä pysty lisäämään remonttifirmojen työn osuutta. Sinua ei auta tilanteen vastustaminen, vaikka koet varmasti kärsimystä tilanteessa. Kun hyväksyt, että tilanne on tämä, pystyt etsimään toimivia ratkaisuvaihtoehtoja tilanteeseen. Mitä pystyt tekemään? Mikä toimii tai miten se saadaan toimimaan? Vaikka esimerkki voi kuulostaa kaukaiselta, on siinä paljon yhtymäkohtia oman seksuaalisen minuutesi hyväksymisessä. Kenties on olemassa seksuaalisia mielihaluja, joita et voi toteuttaa, ja se ymmärrettävästi voi aiheuttaa psykologista tuskaa. Itsensä määrittelemisen ensisijaisesti tai ainoastaan esimerkiksi jonkin seksuaalisen mieltymyksen tai halun kautta on sen sijaan armotonta ja tarpeetonta, samoin tältä osalta silmien sulkeminen. Jos jäät kiinni omaan tarinaasi, jossa esimerkiksi leimaat itsesi jonkun mielihalusi kautta, saatat unohtaa, miten paljon kaikkea muutakin sinussa on. Alla olevassa kuvassa on yksi lähestymiskulma siihen, miten moniulotteinen asia seksuaalisuus on.

S E K S U A L I S U S	BIOLOGINEN, KEHOLLINEN 	• Oma keho esim. sukuelimet • Sukupuolihormonit • Mielihyvän tunteminen, kiihottumisreaktiot • Kehon toiminta esim. siemensyöksy, erektio ja raskaus
	SOSIAALINEN 	• Suhteet muihin ihmisiin • Millainen olen muiden seurassa • Toisen ihmisen tunteiden ja toiveiden huomiointi • Seurustelu ja jaettu seksuaalisuus • Omat fyysiset rajat esim. etäisyys toisiin
	KULTTUURINEN 	• Mikä on sopivaa tässä yhteisössä? Esim. erilaiset suhdemuodot, sukupuoliroolit ja odotukset, irtosuhteet, pukeutuminen, avioliitto, vaietut aiheet ja suhtautuminen itsetyydytykseen • Uskontojen vaikutus • Lait, normit, yhteisöjen ihanteet • Historian vaikutus, maahanmuutto
	EETTINEN 	• Mikä on oikein? • Mikä on hyväksyttävää? • Toisten oikeuksien kunnioittaminen • Suostumuksellisuus • Omien ja toisten arvojen kunnioitus ja jatkuva pohdinta
	PSYKKINEN 	• Mielitymukset, fantasiat • Tunteet, halua, intohimo, rakkaus ja kiintymys • Seksikkyden tunne • Häpeä, synnintunto • Kehonkuva • Omat sisäiset rajat • Henkisyys

Ensimmäisiin askeleisiin oman seksuaalisen mieltymyksensä hyväksymisessä voi ohjata tietoisuuden rakentaminen siitä, mitä kaikkia ulottuvuuksia omaan seksuaalisuuteen kuuluu. Mistä sinun seksuaalinen minuutesi muodostuu ja mitkä asiat siihen vaikuttavat?

Tehtävässä "Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia" pohdit muun muassa, miten seksuaalinen mielesi, käsityksesi seksuaalisuudestasi ja seksuaalinen käyttäytymisesi ovat yhteydessä toisiinsa. Pohdit myös, mitä näihin osa-alueisiin lukeutuu ja mitkä tekijät niihin vaikuttavat. Seuraavalta sivulta löydät ohjeet ja apukysymykset, joiden avulla voit täydentää vastauspaperin kuvan. Jatka tarvittaessa vastauksiasi vastauspaperin taakse tai erilliselle paperille.

Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia

Mielen seksuaalisuus:

Millaiseksi kuvailisit fantasiaku-
vastoasi? Onko se monipuoli-
nen? Onko se selkeästi tietyn-
laiseen seksiin, ihmistyyppiin,
kohteeseen tai ikäryhmään
keskittyvä?

Millaiset asiat tai tilanteet
toimivat laukaisevana tekijänä
halulle?

Miten suhtaudut omiin fantasioi-
hisi ja seksuaaliseen haluusi?

Mitä sinulle merkitsee rakkaus,
ihastuminen, intohimo, läheisyys
tai kiintymys?

**Millainen yhteys on
mielihaluillasi ja
käyttäytymiselläsi?**

Käsityksesi seksuaalisuudestasi:

Miten kuvaisit seksuaalisuuttasi ja sukupuolikokemustasi? Mitkä asiat
vaikuttavat siihen, miten ilmaiset ja toteutat itseäsi seksuaalisesti?
Miten näkemyksesi seksuaalisuudestasi on muovautunut sellaiseksi,
kun se nyt on? Miten muuttuva käsityksesi on?



Ulkoiset vaikuttimet:

Esim. yhteisön ja
yhteiskunnan arvot,
asenteet, kuvasto ja lait
sekä seksuaalikulttuuri

Toiveeni ja haaveeni

Seksuaalinen käyttäytyminen:

Jaettu seksuaalisuus (seksuaaliset
kontaktit), ihastumisen, rakkauden ja
läheisyyden osoittaminen ja kokeminen.
Itselleen nautinnon tuottaminen.

Kosketushistoria: Miten sinua on
kosketettu ja miten olet koskettanut
toista (esim. suostumuksellisuus, kipu,
nautinnon hakeminen tai tuottaminen,
läheisyyden osoittaminen, seksityöläisen
antama kosketus, seksisuhteet, kosketta-
minen läheisessä ihmissuhteessa).

Haasteet seksuaalisissa toiminnoissa.

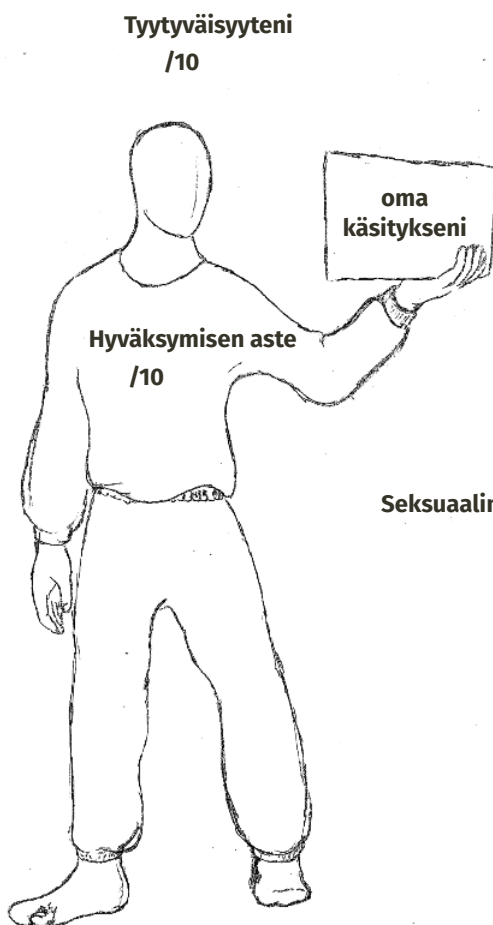
Mikä voisi estää sinua hyväksymästä seksuaalista mieltäsi ja mieltymystäsi? Mikä voisi auttaa sinua hyväksymään
seksuaalisen mieltymyksesi?

Miten mielen seksuaalisuutesi, käsityksesi seksuaalisuudestasi ja käyttäytyminen ovat yhteydessä toisiinsa? Entä
ulkoiset vaikuttimet? Kuvaa yhteyksiä nuolin, katkoviivoin tai muilla visuaalisilla keinoilla vastauspaperille.

Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia -vastauspaperi

Mielen seksuaalisuus:

Käsityksesi seksuaalisuudestasi:



Miten nämä eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa? Millainen tämä yhteys on?
Vedä nuolia osa-alueesta toiseen vastaten kokemustasi näiden osa-alueiden yhteyksistä.

Onko joitain ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat osa-alueiden välisiin yhteyksiin?
Mikäli tällaisia on, kirjaa niitä oikeaksi kokemuksi kohtiin.

Mitä mielihalun herättävässä tilanteessa tapahtuu?

Tehtävän ohjeistus

Tässä harjoituksessa pyritään saamaan todenmukaista käsitystä siitä, mitä mielihalun herättäneessä tilanteessa tapahtuu. Kun ymmärtää tarkemmin, mitä tapahtui ja miksi, on helpompaa hallita vastaavia tilanteita jatkossa ja ymmärtää tapahtuman meissä herättämiä tunteita. Tässä harjoitteessa käytetään pohjana ketjuanalyysiä sovelletusti. Ketjuanalyysi on paljon käytetty dialektisen käyttäytymisterapian menetelmä, jolla tavallisesti tutkitaan ongelmia tuottavaa käyttäytymistä. Tähän harjoitukseen on yhdistetty myös itsemyötätuntoharjoitteiden elementtejä sekä tunteiden tunnistamista. Harjoitus on suunniteltu tilanteiden tutkimiseen jälkikäteen.

Tutkittavana voivat olla esimerkiksi tilanteet, joissa seksuaalisen mielihalun kohde on sellainen, ettei seksi olisi laillista tai suostumusta ei voida varmistaa. Se soveltuu myös tilanteisiin, joissa voimakas seksuaalinen mielihalu on herännyt paikassa, jossa sen mukaan toimiminen ei ole ollut sopivaa, laillista tai toisia tai ympäristöä kunnioittavaa. Tehtävässä pohdit, mitä tunteita ja ajatuksia tilanne sinussa herättää, mitkä näihin vaikuttavat ja mitä todella tarvitsisit. Pysähdyt myös miettimään, mitä viestit itsellesi, alkaako mielessäsi esimerkiksi kriitikko torua tai myötätuntoinen puolesi lohduttaa tai ymmärtää.

Ensimmäisestä kuvasta löydät ohjeistukset kysymyksineen. Täydennä vastauksesi erilliselle vastauspaperille. Kuvan tarkoitus on visualisoida tapahtumia ja jättää näin selvempi muistijälki menetelmästä. Kohtia ei tarvitse täydentää järjestyksessä. Usein on helpointa aloittaa tilanteen kuvaamisesta eli kohdasta **"laukaiseva tapahtuma"**. Palauta mieleesi joku viime aikoina kokemasi haastava tilanne, jossa seksuaalinen mielihalusi on herännyt. Nimeä tilanne esimerkiksi seuraavasti: "Kuljin kaupungilla ja näin edessäni..., joka oli minusta..." Tästä on helppo jatkaa siihen, mitä tunteita ja toimintaa tilanne herätti.

Tilanteen sinussa herättämään ensireaktioon lukeutuu pisarana kuvattu **primaaritunne**. Primaaritunne tarkoittaa sitä alkuperäistä tunnetta, joka sinussa herää tapahtumaan liittyen. Tämän alkuperäisen tunteen tunnistaminen on tärkeää, mutta joskus myös haasteellista. Jos esimerkiksi joku henkilö herättää sinussa kiinnostusta, voi ensisijaiseksi tunteeksi nousta innostuneisuus tai uteliasuus. Jos joku puolestaan tönäisee sinua, saattaisit säikähtää ja mielessä voisi käväistä kysymys, mitä ihmettä tapahtuu. Primaaritunne voisi tällöin olla esimerkiksi pelko.

Salamana kuvassa ilmenevät **tuomitsevat tai arvostelevat ajatukset**. Ne kuvaavat mielen sisäistä kohinaa, joka tapahtumasta aiheutuu. Saatat esimerkiksi pohtia, ettei näin saisi tuntea, ja myötätuntoisempi puoli mielesi kohinasta saattaa taas viestiä esimerkiksi, että selviän tästä. Mielessä kohisee myös pohdintaa siitä, mihin tunteesi ja ajatuksesi sinua houkuttelisivat eli **mitä haluaisit tehdä (toimintayllyke)**. Tästä on vielä matkaa siihen, miten todellisuudessa päätät toimia. On hyvä tiedostaa, että mielihalu määrittää

sosiaalista havaitsemista. Tätä voisi kuvata mielihalun lasien kautta tilanteen katsomiseksi. Tilanteita on helppo tulkita tavalla, jotka palvelevat omaa mielihalua. Tämän takia sinun voi olla haastava pohtia, mitä todella tapahtui tilanteessa.

Hiljalleen alkuperäinen tilanne, sen laukaisema tunnereaktio ja mielen sisäinen kohinasi luovat yhdessä **sekundaaritilanteen**, jossa vaikuttavat jo usein ensimmäisestä reaktiostasi selkeästi poikkeavat tunnetilat ja ajatukset. Esimerkkinä voisimme käyttää taas tilannetta, jossa sinua tönäistään. Olisit siis säikähtänyt ja tunnistanut pelon tunteen. Ehkä kääntyisit nopeasti suuntaan, josta tönäisy tuli, ja näkisit, että sinua tönäissyt henkilö ei aio pyytää anteeksi, ja sinussa heräisi sekundaaritunteena ärtymystä tai vihaa. Mikäli myötätuntoinen puheesi ei olisi apunasi tuona hetkenä ja sisäinen tuomitseva tai jopa itseinhoinen puheesi olisi vahvaa, saattaisit esimerkiksi ajatella, että mitäpä tuolla väliä, siinäpähän tönii. Saattaisit ajatella, että tuokin inhoaa minua ja sillä on siihen oikeus. Tätä sekundaaritilanteen kohtaa kuvassa ilmentää sateenvarjo pääsi päällä. Sateenvarjossa on reikiä, joista sinua lähestyvät **tunteesi ja ajatuksesi**, ja ne muistuttavat sinua siitä, että on tehtävä valintoja. Mitä nyt teet? Miten suhtaudut tilanteeseen? Voisiko **itsemyötätuntoinen osasi** sädehtiä viisauttaan sateenvarjosi alle ja pysäyttää sinut pohtimaan, mitä tarvitsisit tässä tilanteessa? Jälkikäteen voit myös pohtia, miten selvisit tuossa tilanteessa ja mikä ehkä auttaisi sinua myöhemmin vastaavassa tilanteessa.

Maassa kasvava kasvi kuvaa maanpäällisellä osallaan **lyhyen aikavälin vaikutuksia**. Millä tavoin autoit itseäsi tilanteessa? Toiko toimintasi ja selviämistapasi hetken helpotuksen tai avun? Oliko valitsemasi tapa toimia sellainen, johon olet tyytyväinen?

Kasvin juuret kuvaavat **pitkän aikavälin muutoksia**. Mitä tarvitsisit, jotta voisit saada pitkällä aikavälillä muutosta tai apua näihin tilanteisiin? Mitä kohtaa kuvasta haluaisit vahvistaa tai häivyttää? Minkä ajattelet altistavan sinua tällaiselle tunne- ja toimintatavalle?

Kun olet täydentänyt kuvan, pohdi vielä seuraavia kysymyksiä:

1. Miten tyytyväinen olit toimintaasi ja pärjäämiseesi tilanteessa?
2. Miten mielestäsi olisi parasta toimia vastaavassa tilanteessa?
3. Miten voisit jatkossa toimia toivomallasi tavalla, mitä tarvitsisit voidaksesi toimia niin?
4. Missä kohdissa koet, että voisit parhaiten pysäyttää tai muuttaa tapahtuma- ja tunneketjua, jos se on tarpeen?

TAUSTATEKIJÄT

Miksi reagoin tai tunnen näin?

Esim. seksuaalinen kiinnostus, riippuvuus

LAUKAISEVA TEKIJÄ

Mitä tapahtui?

Mielen
sisäinen
kriittikki
Arvostelevat
ajatukset

PRIMAARITUNNE

Mikä tunne?

Voimakkuus?

Mitä se kertoo?

TOIMINTAYLLYKE

Mitä tekisi mieli?

MYÖTÄTUNNON ÄÄNI
Mitä nyt tarvitsisin?

SEKUNDAARITILANNE

Tilanteen
aiheuttamat
tunteet

Mitä päätän tehdä?

Miten selvisin?
Mitä tarvitsen?

Ulkopuoliset vaikuttimet

Lyhyen
aikavälin
seuraukset

Pitkän
aikavälin
seuraukset





HARJOITUKSIA TYÖSKENTELYN LOPETTELUVAIHEESEEN

Tukenani jatkossa -toimintasuunnitelma..... 120

Työskentelyn selviytymiskeskeinen lopettaminen

Työskentelyn aikana käytetyt työvälineet pyritään työskentelyä lopeteltaessa siirtämään asiakkaan aktiiviseen itsenäiseen käyttöön. Asiakasta tulee myös valmistaa siihen, etteivät ongelmat lopu työskentelyn päättymiseen, vaan muutosprosessi jatkuu ja tulevat haasteet voi nähdä haasteina ja harjoittelutilanteina. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 257.) Tässä viimeisessä harjoituksessa asiakkaan kanssa rakennetaan erilaisia toimintasuunnitelmia haastavista tilanteista selviämiseen ja kartoitetaan myös tukiverkoston. Kun asiakkaan kanssa on ennalta kartoitettu mahdollisia vaikeita tilanteita ja niissä selviämisen tapoja, syntyy asiakkaalle hallinnan ja ennakoitavuuden tunteita (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 258). Harjoituksen tarkoituksena on myös tehdä näkyväksi asiakkaan onnistumisia ja myönteisen muutoksen jatkumisen mahdollistavia tekijöitä, tukea muutosmotivaatiota työskentelyn loputtua sekä lisätä asiakkaan turvallisuuden ja selviämisen kokemusta. Harjoitteen avulla asiakas voi lisäksi kertoa, mistä on hyötynyt, mitä kokee oppineensa ja mitä mahdollisesti on jäänyt vielä kesken.

Myös läheisen kanssa työskennellessä on hyvä lopuksi pohtia, millaisia mahdollisia haastavia tilanteita jatkossa voi tulla ja miten näissä tilanteissa voi toimia ja auttaa itseään. On myös tärkeää varmistaa, että asiakas tietää, mistä voi saada apua. Läheisten selviämisen mahdollistavia tekijöitä, vahvuuksia ja onnistumisia on myös tärkeä tuoda esille. Yhdessä voidaan pohtia, mitkä olisivat seuraavat askeleet kohti mielekästä elämää ja miten asiakas lähtee tätä toteuttamaan.

Kaikkien asiakasryhmien kohdalla pyritään selvittämään myös mahdollisen jatkohoidon tai muun hoidon tarpeellisuutta ja ohjaamaan asiakasta näihin hakeutumisessa tai yhteyden ottamisessa.

Tukenani jatkossa -toimintasuunnitelma

Olet tehnyt paljon työtä myönteisen muutoksen saavuttamiseksi. Työskentely kohti mielekästä elämää ja oikeita valintoja jatkuu kuitenkin edelleen. Olet vahvistanut taitoja, jotka auttavat sinua eteenpäin. Tässä harjoituksessa pohdit, miten pidät kiinni valitsemastasi suunnasta ja kuinka toimit haastavan tilanteen tullessa eteen.

Mikä on ollut työskentelysi tavoite?

Mitä se kertoo siitä, mikä on sinulle tärkeää (arvoistasi)?

Mitä tärkeitä oivalluksia olet tehnyt työskentelyn aikana?

Mistä haluat pitää kiinni? Mikä on toiminut hyvin?

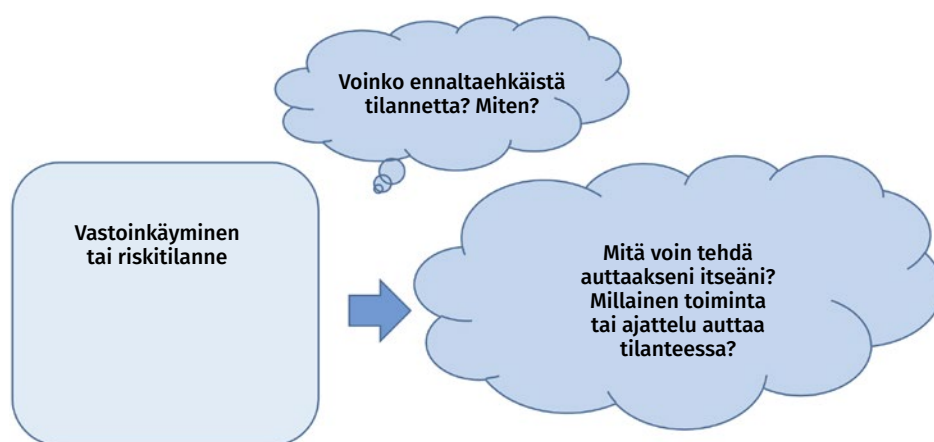
Mikä asia, vahvuus, voima tai luonteenpiirre sinussa on mahdollistanut edistymisen tai muutoksen? Miten tästä piirteestä tai asiasta voi pitää kiinni?

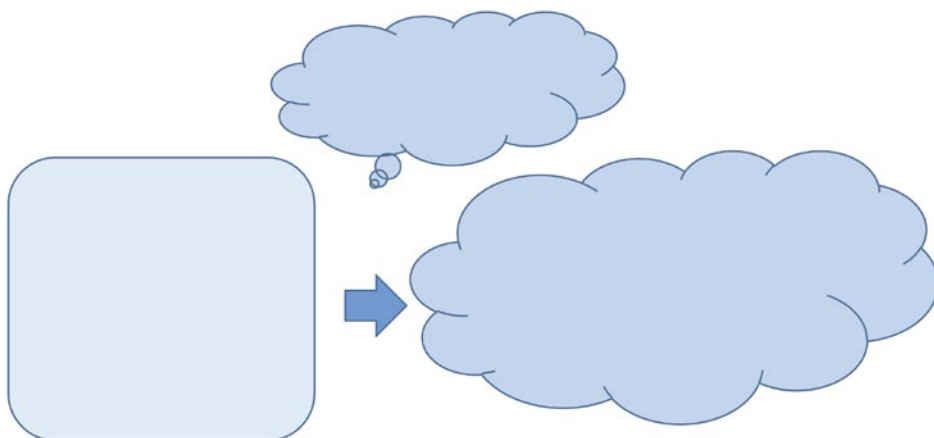
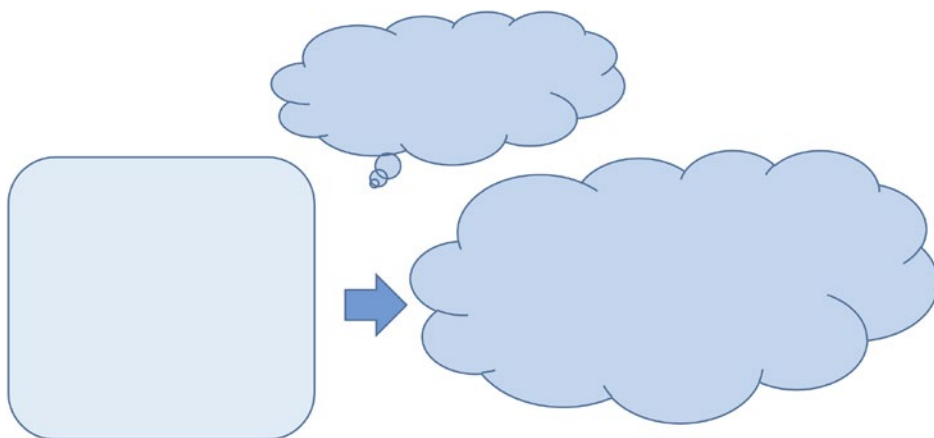
Millaisia keinoja sinulla on itsesi rauhoittamiseen ja huomiosi suuntaamiseen vaikeassa tilanteessa, jossa on riski ei-toivottuun toimintaan (esimerkiksi harjoituksia, mielikuvia, toimintoja, musiikkia)? Kerää tarvittaessa harjoituksia, päiväkirjasi merkintöjä tai muistiinpanojasi tähän liitteeksi.

Mitä tukea tarvitset jatkossa ja mistä tätä tukea saat? Jäikö jokin asia kesken?

Mihin tai keneen voit ottaa yhteyttä, jos tarvitset apua haasteeseesi? Kirjoita tarvittaessa yhteystiedot tähän:

Tee vielä lopuksi toimintasuunnitelma mahdollisten vastoinkäymisten varalle. Tarkoitus on, että ennakoiden pohdit, miten voit auttaa itseäsi toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla näissä tilanteissa. Nimeä mahdollinen vastoinkäyminen tai riskitilanne vasemmalle ja kirjaa oikealla olevaan pilveen, mitä tässä tilanteessa voit tehdä. Pohdi myös, voisitko välttää tämän vastoinkäymisen ja miten. Kirjaa tämä ylös ajatuskuplaan.





Muistathan, että vastoinikäyminen tai retkahdus ei tarkoita sitä, että polkusi kulkisi nyt taaksepäin. Kaikki se, mitä olet oppinut itsestäsi ja esimerkiksi toimintayllykkeiden hallinnasta, on yhä sinussa. Sinulla on mahdollisuus valita oikea toiminta aina uudelleen ja uudelleen. Hiljalleen valinta käy helpommaksi, mutta on luonnollista, että eteneminen voi aaltoilla. Mikäli koet, että otat ajoittain taaksepäin askelia, pysähdythän pohtimaan, miksi näin kävi. Mitä olisit tarvinnut, jotta olisit voinut valita toisin? Miten tuo tarvitsemasi asia voisi olla enemmän läsnä nyt ja tulevaisuudessa?

Loppusanat

Toivon, että menetelmäoppaani rohkaisee asiakasryhmäämme kuuluvien henkilöiden kanssa työskentelyyn ja kenties tuo uusia ideoita tai ajatuksia kohtaamisiin. Olen kiitollinen siitä, että olet pysähtynyt tämän oppaan äärelle. Olen myös kiitollinen kaikille asiakkaille, jotka tähän mennessä ovat uskaltaneet avata haasteitaan ja toisinaan pitkäänkin vaiettuja pelkojaan. Tämän uskalluksen kautta on avautunut mahdollisuus vahvistaa toimivia toimintatapoja ja lähteä etsimään niitä rakennuspaloja, joita mielekäs, omia ja toisten rajoja kunnioittavan elämän rakentuminen ja vahvistuminen ovat vielä kaivanneet. Jokainen asiakas on tehnyt suuren työn itsensä kanssa, ja kunnioitan sitä suuresti. Haluan kiittää jokaista asiakasta, sillä olen oppinut teiltä paljon. Lisäksi haluan muistaa kiitoksin myös kaikkia kollegoita ja yhteistyökumppaneita. Tätä työtä ei todellakaan tehdä yksin.

Näin lopuksi koen tarpeelliseksi pysähtyä vielä hetkeksi Seritatyöhön liittyvän vahvan ihmisoikeusnäkökulman äärelle. Tätä jo sivusin seksuaalioikeuksista kirjoittaessani. Tarkoitukseni on tarkastella asiakasryhmämme palveluiden kehittämisen tilannetta mielenterveysoikeudellisen ja yhdenvertaisen kohtelun kautta. Mielenterveysoikeuksilla tarkoitan tässä yhteydessä Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman mukaisesti ihmisoikeuksiin ja perustuslaillisiin perusoikeuksiin pohjautuvia yksilön ihmisarvoa kunnioittavia ja syrjinnältä suojaavia periaatteita. Näiden tarkoituksena on suojata yksilön mielenterveyttä ja vahvistaa yhteiskunnan mielenterveyttä tukevia rakenteita. Kun mielenterveysoikeudet toteutuvat, huomioidaan asiakkaan itsemääräämisoikeus, tahdonvapaus ja koskemattomuus. (Kosloff ym. 2020, 25–28.) Yhdenvertaisuus-näkökulmalla nojaan erityisesti yhdenvertaisuuslakiimme, jonka mukaisesti viranomaisilla on oltava suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Syrjinnän kielloissa on laissa mainittu myös yksilön terveydentila tai oletus henkilön terveydentilasta sekä seksuaalinen suuntautuminen (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 5 §, 8 §).

Tänäkin päivänä mielen hyvinvointia haastavista asioista, ajatuksista ja sairauksista puhumista värittää kielteinen leima. Vaikka esimerkiksi vaikeasti pornoriippuvainen ihminen havahtuisi siihen, että tarvitsee apua, ja kumppani olisi kirjoittanut hänen tietokoneensa ruudulle post-it-lappuun mielenterveystoimiston numeron ja isoilla kirjaimilla ”SOITA, ME TARVITAAN APUA!”, voi olla vielä monta mielen estettä ennen kuin henkilö hakeutuu avun piiriin. Useasti asiakkaat kuvaavat, kuinka asiasta tulee totta, kun sen sanoo ääneen esimerkiksi ammattilaiselle puhelimesta. Vaikka asian myöntäminen tuntuu vaikealta ja se voi nostaa pintaan tuomitsevia ajatuksia ja häpeää, samalla se muuttuu myös käsiteltäväksi: asiasta voi puhua ja sille voi tehdä jotain. Yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyden haasteisiin ja riippuvuuksiin liittyvien stigmojen ja syrjinnän tunnistaminen ja vähentäminen esimerkiksi kansallisessa

mielenterveysstrategiassa ehdotetun valtakunnallisen kehittämis- ja valvontaohjelman avulla olisi tärkeää, sillä mielenterveys- ja riippuvuussairauksien kanssa kamppailevat kokevat maassamme yhä syrjintää ja ennakkoluuloja. Tämä haastaa mielenterveys- ja perusoikeuksien toteutumista ja voi viivästyttää hoitoon hakeutumista. (Kosloff ym. 2020, 26–28; Kotovirta ym. 2021, 13.) Ikävä kyllä Seritatyön asiakaskunnan, kuten seksuaaliväkivaltaa toisiin kohdistaneen henkilön, lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksen tai pornoriippuvuuden omaavan henkilön, auttamiseen liittyviä asioita on kansallisissa mielenterveys- ja riippuvuussairauksia koskevissa strategioissa ainakin tällä hetkellä etsittävä rivien välistä, vaikka puhummekin hyvin stigmatisoiduista asiakasryhmistä.

Tuon kielteisen leiman jäljen häivyttämisen tärkeyteen on kuitenkin herätty ja positiivista muutosta on ollut nähtävillä. Asiakkaiden ohjautumista avun piiriin on Seritatyössä kuultu usein hidastavan häpeän ja pelon tunteet. Asiakasta voi pelottaa puhua esimerkiksi lapsikohtaisesta seksuaalisesta kiinnostuksesta tai väkivaltaisista seksuaalisista mielihaluista, koska asiat ovat yleisesti hyvin vaiettuja ja halveksittuja julkiseen keskusteluun ja ilmapiiiriin peilaten. Tieto siitä, että he voivat asioida anonymisti paikassa, jossa nämä teemat ovat työntekijöille tuttuja, on asiakkaiden taholta koettu erittäin tärkeäksi. Yhä enenevässä määrin Seritatyöhön tulee kuitenkin yhteydenottoja esimerkiksi aiempaa nuoremmilta lapsikohtaisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavilta henkilöiltä, jotka ovat vastikään havahtuneet tähän puoleen itsessään. Monet asiakkaat ovat tuoneet esille, kuinka rohkaistuivat hakemaan apua, kun olivat lukeneet esimerkiksi lehtijutun henkilöstä, joka on kamppaillut samojen haasteiden parissa. Tuolloin ehkä heräsi tunne, että tästä voikin selvitä enkä ole yksin. Joku toinen on voinut löytää netistä itsehoito-ohjeita tai tietoa palveluista ja saattaa ehkä kokea, että on itsekin auttamisen arvoinen. Sillä, mistä ja miten puhumme, on valtaisia merkitys niin yksilö- kuin yhteisötasollakin.

Rohkenen kuitenkin esittää muutaman kysymyksen. Voidaanko nähdä syrjivänä tai välillisesti syrjivänä, mikäli asiakasryhmämme jätetään huomioimatta valtakunnallisissa ja paikallisemmissa hyvinvointia edistävissä strategioissa? Entä miten toteutuu asiakasryhmämme oikeus hyvään hoitoon riippumatta asuinpaikasta tai varallisuudesta? Kansallisessa mielenterveysstrategiassa esitetään mielenterveysoikeuksia koskevissa linjauksissa muun muassa syrjinnän ilmiöiden seuranta osana tutkimustyötä ja osana sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden laatuja järjestelmiä sekä syrjivien toimien sanktioiminen (Kosloff ym. 2020, 28). Jos tutkitaan olemassa olevia järjestelmiä, saammeko kiinni asiakkaista, jotka eivät ohjaudu julkisiin palveluihin, koska eivät koe niiden vastaavan tarpeisiinsa tai koska eivät halua potilas- ja asiakastietojärjestelmiin jäävän merkintöjä? Saammeko kiinni siitä, millä tavoin Lanzaroten sopimuksessa (88/2011, artikla 7) mainitut tehokkaat interventio-ohjelmat ovat saatavilla esimerkiksi lapsikohtaisen seksuaalisen mielihalun omaavalle henkilölle?

Kansallisen mielenterveysstrategiamme (Kosloff ym. 2020, 29) linjauksissa kirjoitetaan ihmisten tarpeiden mukaisista ja laaja-alaisista palveluista seuraavasti:

*Palvelut vastaavat ihmisten tarpeita, kun varmistetaan, että...
ne noudattavat yhdenvertaisuusperiaatetta eli palvelua tai
palvelukokonaisuutta suunniteltaessa otetaan huomioon erityisesti ne
ryhmät, jotka ovat vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan, kuten päihde- ja
mielenterveyskuntoutujat.*

Toivon, että asiakasryhmämme tähänkin nojaten nostettaisiin näkyvämmäksi osaksi palveluita kehitettäessä. En usko liioittelevani, jos sanon, että suurin osa asiakkaittamme kuuluu näihin eriarvoiseen asemaan herkästi jääviin. Virke voisi yhtä hyvin loppua seuraavasti: "..., jotka ovat vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan, kuten lapsikohteen seksuaalisen kiinnostuksen omaavat ja henkilöt, jotka kokevat haasteita väkivaltaisten seksuaalisten toimintayllykkeiden hallinnassa." Seritатыn toimialueella Pohjois-Pohjanmaalla tuodaan hyvinvointialueen strategiassa vuosille 2023–2030 hyvin saman suuntaisesti esille, että haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien tarpeet tulisi huomioida palveluissa. Strategisiin painopisteisiin on nostettu yhtenä kärkenä osallisuus, varhainen tuki, onnettomuuksien ennaltaehkäisy sekä omaehtoinen terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden parantaminen. Palvelurakenteessa tavoitellaan ehkäisevää ja ennakoivaa työtä ja mielenterveyspalveluiden suuri tarve alueella tuodaan myös esille. (Pohde 2022, 10, 16.) Pohteen strategiassa ei puhuta suoraan seksuaaliväkivallan tai väkivallan ennaltaehkäisystä. Sama toistuu aiemmin mainitussa Mielenterveysstrategiassa, jossa sana seksuaaliväkivalta esiintyy nolla kertaa ja väkivalta yhden kerran ja tällöinkin WHO:lta lainatussa kaaviossa. Näin siitä huolimatta, että Maailman terveysjärjestö WHO on todennut väkivallan olevan johtava maailmanlaajuisen kansanterveysongelma, johon tulee puuttua aktiivisilla kansanterveyttä edistävillä toimilla kansainvälisesti ja kansallisesti. Näihin toimiin kuuluu muun muassa eri alojen välisen osallistumisen edistäminen väkivallan ehkäisy- ja hallintatyössä. (WHO 1996, 2.) Me haluamme pitää osaltamme huolta siitä, että näitä ilmiöitä ja ihmisiä ei ohitetaisi tai unohdetaisi, jotta yhteiskuntamme voisi olla turvallisempi meistä jokaiselle.

Kirjoittamishetkellä ajankohtainen hyvinvointialueuudistus on vaatinut ja tulee vaatimaan aktiivista rakenteiden ja toimintojen tarkastelua myös eri tahojen yhteistyön näkökulmasta. Näen tämän tuovan tärkeitä mahdollisuuksia asiakaslähtöisempien ja saavutettavampien palvelupolkujen luomisessa. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategisissa painopisteissä on mainittu tiiviin yhteistyön tärkeys järjestöjen ja sidosryhmien kanssa, ja hyvinvointialueella onkin yhdyspintatyöhön nimetty useita työntekijöitä (Pohde julkaisuajankohta tuntematon; Pohde 2022, 16). Kolmannella sektorilla on tehty pitkäjänteisesti työtä seksuaaliväkivaltatyön ja laajemmin myös väkivaltatyön kehittämiseksi. Seritатыn tarjoama väkivaltaa ehkäisevä tekijätyö mahdollistaa

parhaimmillaan varhaisen tuen ja tilanteeseen puuttumisen ja ehkäisee näin muita kasaantuvia ongelmia ja haavoittavia tekoja. Jokaista tahoa tarvitaan, kolmannen sektorin rinnalla myös julkista ja yksityistä sektoria. Nämä kaikki sektorit ovat myös edustettuina Seritatyön moniammatillisissa verkostoissa. Mikäli koet, että nämä teemat koskevat myös sinua, olet äärimmäisen tervetullut paikalliseen seri-verkostoomme. Löydät yhteystietomme nettisivuiltamme.

Ennaltaehkäisevä tekijätyö on vaikutuksiltaan kuin viuhka, joka avautuu hiljalleen asiakkaiden hakeutuessa tuen piiriin. Aluksi vaikutuksia voidaan nähdä asiakkaan itsensä kohdalla inhimillisen kärsimyksen vähentymisenä. Kun viuhkaa hieman avataan, voimme nähdä vaikutukset lähipiiriin esimerkiksi asiakkaan mahdollisen eristäytymisen vähentyessä. Asiakkaalla voi myös ilmetä paremmin voimavaroja ja uskoa ihmissuhteisiin. Läheiset saattavat myös hakeutua tuen piiriin, ja perheen toimijuus voi vahvistua. Kun viuhka levitetään kokonaan auki, voimme nähdä laajemmin yhteisöä ja yhteiskuntaa koskevat vaikutukset. Mikäli yksikin seksuaaliväkivallan teko ennaltaehkäistään, säästyy suuri määrä inhimillistä kärsimystä niin uhrien, tekijöiden kuin heidän molempien läheistensäkin tahoilta. Myös turvallisuuden tunne yhteisössä pysyy ehyempänä. Näiden kaikkien tähden me tarvitsemme tätä työtä, ja turvallisen toisten rajoja kunnioittavan yhteiskunnan vahvistamiseen tarvitsemme teistä jokaista

Lähteitä

Ahola, K., Gould, R., Virtanen, M., Honkonen, T., Aromaa, A. & Lönnqvist, J. 2009. Occupational burnout as a predictor of disability pension: a population-based cohort study. *Occupational and environmental medicine* 66 (5), 284–290. <https://dx.doi.org/10.1136/oem.2008.038935>.

Alakärppä, T. Road-hankkeesta. Yksityinen sähköpostiviesti 13.3.2023. Viestin saaja: Minja Lappalainen.

de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M. & Montejó, A. L. 2019. Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't-A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), p. 91. doi:10.3390/jcm8010091

Antikainen, J. 2005. Seksuaalisesti hyväksikäytettyjen lasten ja nuorten hyväksikäyttäjien auttaminen. Kirjallisuuskatsaus. Työpapereita 13/2005. STAKES. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/76136/Tp13-2005.pdf?sequence=1>.

Arnold, D., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. & Cann, A. 2005. Vicarious Posttraumatic Growth in Psychotherapy. *The Journal of humanistic psychology*, 45, 239–263. <https://dx.doi.org/10.1177/0022167805274729>.

Artigas, L. & Jarero, I. 2014. The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation. *butterfly-hug.pdf (emdrfoundation.org)* Viitattu 1.3.2023.

Asen, E. & Fonagy, P. 2017a. Mentalizing Family Violence Part 1: Conceptual Framework. *Family process*, 56 (1), 6–21. <https://doi.org/10.1111/famp.12261>

Asen, E. & Fonagy, P. 2017b. Mentalizing Family Violence Part 2: Techniques and Interventions. *Family process*, 56 (1), 22–44. <https://doi.org/10.1111/famp.12276>

Asetus 53/2015. Valtioneuvoston asetus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta tehdyn Euroopan neuvoston yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen lainsäädännön alaan kuuluvien määräysten voimaansaattamisesta annetun lain voimaantulosta. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2015/20150053>. Viitattu 1.3.2023.

Beier, K. M. (toim.) 2021. Pedophilia, Hebephilia and Sexual Offending against Children. Springer.

Bell, H., Dalton, L. & Kulkarni, S. 2003. Organizational Prevention of Vicarious Trauma. *Families in society* 2003, 84 (4), 463–470. <https://dx.doi.org/10.1606/1044-3894.131>.

Ben-Porat, A. & Itzhaky, H. 2009. Implications of Treating Family Violence for the Therapist: Secondary Traumatization. Vicarious Traumatization and Growth. *Journal of Family Violence* 24, 507–515. <https://dx.doi.org/10.1007/s10896-009-9249-0>

Bitna, K., Benekos, P. & Merlo, A. 2016. Sex Offender Recidivism Revisited: Review of Recent Meta-analyses on the Effects of Sex Offender Treatment. *Trauma, violence & abuse*, 17(1), 105–117. <https://doi.org/10.1177/1524838014566719>.

Brewer, G. & Tidy, P. 2019. Sex addiction: Therapist perspectives. *Sexual and relationship therapy*, 34(1), 40–53. <https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1347618>

Broto, L. 2018. Better sex through mindfulness: How woman can cultivate desire. Greystone books.

Brusila, P. 2020. Lääkkeettömät hoitomahdollisuudet: Sooma ja psykyke - terapian mahdollisuudet. Teoksessa Seksuaalilääketiede. Toim. Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. toim. 594–635. Helsinki: Duodecim.

Brusila, P. 2008. Parisuhdeväkivallan kohtaaminen vastaanotolla. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2008;124(1):50–5. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96966>. Viitattu 1.3.2023.

Calleja, N. G. 2013. Integrating research into practice: The Forward-Focused Model of adolescent sexual behavior treatment. Aggression and violent behavior, 18(6), 686–694. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.07.023>.

Carrellas, B. 2017. Urban Tantra Second Edition: Sacred Sex For The Twenty-First Century. Berkeley: Random House USA Inc.

Cimino, S. & Cerniglia, L. 2023. Psychological profiles, including emotion regulation characteristics, defence strategies and mentalisation capacity, of male adolescents involved in fights among peers. BJPsych open, 9(1), e24. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.634>

Dunderfelt, T. 2016. Läsäoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fisher, P. & Ogden, P. 2016. Sensomotorinen psykoterapia: Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Grandell, R. 2015. Itsemystätunto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Haapasalo, J. 2017. Kriminaalipsykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hakanen, J. 2004. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Väitöskirja. Työterveyslaitos: Työ ja ihminen tutkimusraportti 27. <https://urn.fi/URN:9789522618153>

Hall, P. 2019. Koukussa seksiin. Latvia: Bazar kustannus oy.

Hannus, R. 2011. Naisen työntekijänä, tutkittua ja koettua, 201–225. Teoksessa Riitta Hannus, Sirkku Mehtola, Luru Natunen & Auli Ojuri (toim.) Veitsen terällä - Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino oy.

Hanson, K., Bourgon, G., Helmus, L. & Hodgson, S. 2009. The Principles of Effective Correctional Treatment Also Apply To Sexual Offenders: A Meta-Analysis. Criminal justice and behavior, 36(9), 865–891. <https://doi.org/10.1177/0093854809338545>

Harkins, L., Flak, V. E., Beech, A. R. & Woodhams, J. 2012. Evaluation of a Community-Based Sex Offender Treatment Program Using a Good Lives Model Approach. *Sexual abuse*, 24(6), 519–543. <https://doi.org/10.1177/1079063211429469>

Harris, D. A, Pedneault, A. & Willis, G. 2019. The Pursuit of Primary Human Goods in Men Desisting From Sexual Offending. *Sexual abuse*, 31(2), 197–219. <https://doi.org/10.1177/1079063217729155>

Harris, R. 2016. Onnellisuusansa – elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Riika: Kustannus oy Duodecim.

Hayes, S.C & Smith, S. 2009. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla. Jyväskylä: Gummerus.

Hietanen, O. 2021. Työnohjaaja psykoterapeutiksi kasvamisen tukena tietämisen ja ei-tietämisen maastoissa. Psykoterapia-verkkolehti 2021, 40(3), 232–242 <https://www.psykoterapia-lehti.fi/verkkolehti/wp-content/uploads/pdf/2021/03/Hietanen.pdf?a=3865>. Viitattu 1.3.2023.

Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Sadeniemi, M. & Tsokkinen, A.-L. 2019. Viisas mieli – opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

- Insoll, T., Ovaska, A. & Vaaranen-Valkonen, N. 2021. CSAM Users in the Dark Web: Protecting Children Through Prevention. Suojellaan Lapsia ry. ReDirection Survey Report 2021.
- Institute for sexology and sexual medicine Charité Berlin. 2013. Bedit The Berlin Dissexuality Therapy Program. Charité Berlin: Berlin.
- Johnson, S. 2015. Suojelen sinua kaikelta – Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi. Helsinki: Hogrefe Psychologien kustannus.
- Kabat-Zinn, J. 2013. Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatkus.
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. 2015. Lyhytterapeuttinen työote. Juva: PS-kustannus.
- Karila, I. & Koivisto, M. 2020. Keskeiset työtavat. Teoksessa Kognitiivinen psykoterapia. Toim. Kähkönen, S., Karila, I., Koivisto, M. & Holmberg, N. Kustannus oy Duodecim.
- Konttila, U.-M. & Lappalainen, M. 2021. Lapsiin ja nuoriin kohdistuva seksuaalinen kaltoinkohtelu – ajankohtaista tietoa ilmiöstä -webinaari 9.11.2021. Seritatyö seksuaalirikosten ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä. Luentodiat.
- Kontula, O. 2017. Mielen seksuaalisuus - matka kiihottumisen alkulähteille. Kustannus oy Duodecim. Livonia Print: Riika.
- Kosloff, A., Larivaara, M., Rotko, T. & Vorma H. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>. Viitattu 16.11.2022.
- Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen, I. 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia - yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:17. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9891-9>. Viitattu 16.11.2022.
- Kuusinen, K.-L. 2020. Terapeuttinen vuorovaikutus. Teoksessa Kognitiivinen psykoterapia. Toim. Kähkönen, S., Karila, I., Koivisto, M. & Holmberg, N. Kustannus oy Duodecim.
- Liskola, J. 2020. Pedofilia ja psykiatriset häiriöt. Luentomateriaali. SeriE päätösseminaari 19.11.2020.
- Malja, M. & October, M. (toim.) 2022. Lanzaroten sopimus Kansallinen toimeenpanosuunnitelma vuosille 2022–2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2022:8. Valtioneuvoston julkaisuarkisto. Verkkojulkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8675-6>.
- Martela, F., Paakkanen, M., Pessi, A. & Rantanen, J. 2017. Miten vahvistaa myötätuntoa eri elämänaalueilla? Kuinka oppia tunnetaitoja? 124–147. Teoksessa Anne Birgitta Pessi, Frank Martela & Miia Paakkanen (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Martin, B. The wheel of consent. <https://www.schoolofconsent.org/wheel>. Viitattu 23.11.2022.
- Martin, B. School of consent. <https://schoolofconsent.org/>. Viitattu 1.3.2023.
- Mattila-Holappa, P., Selinheimo, S., Valtanen, E., Vilén, J., Sauni, R. & Vastamäki, J. 2018. Työn muokkauksen keinot, kun mielenterveyden häiriö vaikuttaa työkykyyn. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-777-4>. Viitattu 1.3.2023.
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. *Mielenterveyslaki 1116/1990 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®*. Viitattu 1.3.2023.

Mielenterveystalo.fi 2023. Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma. Viitattu 1.3.2023. **Tervetuloa lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi.**

Morgan, A. 2008. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Kuva ja Mieli oy. Gummerus Kirjapaino oy: Jyväskylä.

Mpofu, E., Athanasou, J. A., Rafe, C. & Belshaw, S. H. 2018. Cognitive-Behavioral Therapy Efficacy for Reducing Recidivism Rates of Moderate- and High-Risk Sexual Offenders: A Scoping Systematic Literature Review. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 62(1), 170–186. <https://doi.org/10.1177/0306624X16644501>. Viitattu 16.9. 2022.

Myllyniemi, P. & Uusi-Hallila F. 2017. Työhyvinvointi ja motivaatio järjestöpohjaisessa väkivaltatyössä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017060111683>.

Myllyviita, K. 2020. Häpeän hoito. Tallinna: Kustannus oy Duodecim.

Nakken, C. 2015. Minä ja riippuvuus. Kuopio: Scanria oy.

Netto, N. R., Carter, J. M. & Bonell, C. 2014. "A Systematic Review of Interventions That Adopt the "Good Lives" Approach to Offender Rehabilitation." *Journal of Offender Rehabilitation* 53, no. 6 (2014), 403–432. <https://doi.org/10.1080/10509674.2014.931746>.

Nissinen, J. 2020. Seksuaalisuuden monimuotoisuus. Teoksessa Seksuaalilääketiede. Toim. Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M., 133–147. Helsinki: Duodecim.

Nurminen, N. 2015. UUSI SUUNTA – yksilökuntoutusohjelma ohjelma- ja teoriakäsikirja. Rikosseuraamuslaitoksen käsikirja 1/2015. KopioNiini.

Nurminen, N. & Taivaloja, N. 2020. Potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden hoito, tuki ja kuntoutus. Teoksessa Miten toteutuu väkivaltaa kokeneen lapsen psykososiaalinen tuki? – tuki ja hoitomuodot sekä potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden ehkäisevä kuntoutus. Toim. Laajasalo, T. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 17/2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-587-2>

Ogilvie, C. A., Newman, E., Todd, L. & Peck, D. 2014. Attachment & violent offending: A meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 19 (4), 322–339. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.04.007>

Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2017. Sexfullness yhdessä jaettu nautinto. Jyväskylä: Docendo.

Oulun kaupunki 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 ja Oulun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. https://www.ouka.fi/documents/112792/131455/Varhaiskasvatussuunnitelman+perusteet+2022+ja+Oulun+kaupungin+varhaiskasvatussuunnitelma_net_sa2022.pdf/441d38d9-0a14-4890-950c-3d51d50eabfd. Viitattu 1.3.2023.

Paalanen, T. 2021. Suostumus seksuaalisen toiminnan eettisenä reunaehtona. Seks2021-koulutuspäivä: Sexpo.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja, 11, 1050–1057.

Pietikäinen, A 2021. Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. Kustannus oy Duodecim. Printon: Tallinna.

Pietikäinen, A. 2020. Kohti arvoistasi. Kustannus oy Duodecim.

Pohde (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue) julkaisuajankohta tuntematon. Hyvinvoinnin edistäminen. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivut. **Hyvinvoinnin edistäminen - Pohde**. Viitattu 1.3.2023.

Pohde (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue) 2022. Hyvinvointi, terveys ja turvallisuus – yhdessä tehden Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategia 2023–2030. **Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen strategia 2023–2030 (pohde.fi)**. Viitattu 1.3.2023.

Rikoslaki 19.12.1889/39. 20. luku seksuaalirikoksista 19.12.1889/39. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>. Viitattu 1.3.2023.

Rothschild, B. & Rand, M. L. 2010. Apua auttajalle - myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Oulu: Kalevaprint oy.

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Kustannus oy Duodecim.

Scalora, M. J. & Garbin, C. 2003. A Multivariate Analysis of Sex Offender Recidivism. International journal of offender therapy and comparative criminology, 47(3), 309–323. <https://doi.org/10.1177/0306624X03047003005>

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Jyväskylä: PS-kustannus oy.

SerieE 2022. Hae apua. <https://serie.fi/hae-apua/>. Viitattu 1.3.2023.

Seritatyö 2022. Yhteistyökumppanille. Seritatyön nettisivut. <https://www.seritatyo.fi/yhteistyokumppanille/>. Viitattu 1.3.2023.

Setlementti Tampere ry 2022. Välitäl-seksuaaliväkivaltatyö, vaikuttamistyö. <https://www.seksuaalivakivalta.fi/palvelut/vaikuttamistyö/>. Viitattu 1.3.2023.

Skovholt, T. 2012. Becoming a Therapist : On the Path to Mastery. Hoboken: John Wiley and Sons. **Ebook Central Academic Complete**.

Sniewski, L., Farvid, P. & Carter, P. 2018. The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: A review. *Addictive behaviors*, 77, 217–224. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.010>

Suutari, H. 2020. Kaikki kääntyy hyväksi harjoituskirja. Atena kustannus oy.

Stenberg, J.-H. & Stenberg, J. 2019. En se minä ollut – itsen suojaamisen ja harhauttamisen perusteet. Helsinki: Duodecim.

Suomen seksologinen seura, julkaisuaikankohta tuntematon. Seksuaaliterapeutti. <https://seksologinenseura.fi/kliininen-tyo/>. Viitattu 1.3.2023.

Suvanto-Witikka, R. 2021. Työkirja pakko-oireiden hoitoon. Helsinki: Duodecim.

Tenhunen, T. 2019. Lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan ehkäisy. Teoksessa Väkivallaton lapsuus toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. Sosiaali- ja terveysministeriö, 279–289. Verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4123-6>.

Työturvallisuuskeskus (TUKES) 2018. Tue mielenterveyttä työssä. https://ttk.fi/ajankohtaista/teemat/tue_mielenterveytta_tyossa.7675.news#2becde19. Viitattu 1.3.2023.

Vauhkonen, T., Kaakinen, M. & Hoikkala, T. 2021. Seksuaalirikosten tekijät, tekotilanteet ja ennaltaehkäisemisen mahdollisuudet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:56. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-488-0>.

Viinikka, M. & Kettukivi, K. (toim.) 2022. Turvallista kasvu ympäristöä rakentamassa – seksuaaliväkivaltaa ennaltaehkäisseen Turvallinen Oulu -hankkeen loppuraportti. Painatuspalvelut Monetra Oulu Oy.

- Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä – suomalaisten häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon. Atena.
- Voimauttava valokuva 2023. Voimauttavan valokuvan menetelmä, dialogisen näkemisen tapa työvälineenä oman itsen ja toisen korjaavaan katsomiseen. Verkkosivut. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>. Viitattu 1.3.2023.
- Vuolle Setlementti ry julkaisuajankohta tuntematon. Via Vis väkivaltatyö. Vuolle Setlementin nettisivut. <https://vuolleoulu.fi/hyvinvointi-ja-yhteisty/toiminnot/via-vis-vakivaltatyo/>. Viitattu 1.3.2023.
- Väestöliitto 2019. Seksuaalioikeudet. Väestötietosarjan osa 29. Nord Print Oy, Helsinki 2019.
- Välitä!-seksuaaliväkivaltatyö 2022. Jos olet tekijä. Verkkosivut. <https://www.seksuaalivakivalta.fi/hae-apura/jos-olet-tekija/#token-184246>. Viitattu 1.3.2023.
- Ward, T., Mann, R. E. & Gannon, T. A. 2007. "The Good Lives Model of Offender Rehabilitation: Clinical Implications." *Aggression and Violent Behavior* 12(1), 87–107. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.03.004>.
- Ward, T. & Siegerts, R.J. 2002. Toward a comprehensive theory of child sexual abuse: A theory knitting perspective. *Psychology, crime, and law* no 8. 319–351. Viitattu 1.3.2023 https://www.researchgate.net/publication/233451835_Toward_a_comprehensive_theory_of_child_sexual_abuse_A_theory_knitting_perspective
- White, M. 2016. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Kuva ja Mieli oy. Printon AS: Tallinna.
- World Health Organization (WHO) 1996. World Health Assembly 49, 1996. Prevention of violence: public health priority. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/179463>. Viitattu 1.3.2023.
- World Health Organization (WHO) 2014. Global status report on violence prevention 2014. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564793>. Viitattu 1.3.2023.
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>. Viitattu 1.3.2023.
- Yleissopimus 88/2011. Euroopan neuvoston yleissopimus lasten suojelemisesta seksuaalista riistoa ja seksuaalista hyväksikäyttöä vastaan. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2011/20110088/20110088_2. Viitattu 1.3.2023.
- Zerach, G. & Shalev, T. B.-I. 2015. The Relations Between Violence Exposure, Posttraumatic Stress Symptoms, Secondary Traumatization, Vicarious Post Traumatic Growth and Illness Attribution Among Psychiatric Nurses. *Archives of Psychiatric Nursing* 29 (3), 135–142. <https://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2015.01.002>.

Kuvat ja kaaviot

Kaikki kaaviot: Minja Lappalainen

Valokuvat: Minja Lappalainen, lukuun ottamatta alla mainittuja, joissa lähteenä Pixabay CCO: Tietoinen itsetyydytys & kosketus -harjoitteen linnunsulka-kuvituskuva, estomenetelmät- harjoitteen kuvituskuva, Häiritsevän mielikuvan häivyttäminen -harjoituksen kuvat, Kosketuksen viesti -harjoitteen kuvituskuva, Tukenani jatkossa -harjoituksen kuvituskuva

Kuvittajat: Jussi Heikkilä ja Lydia Ikonomidis

Seuraavat kuvitukset on kirjoittajan hahmotelmiin perustuen piirtänyt Jussi Heikkilä:

- Mitä mielihalun herättävässä tilanteessa tapahtuu? -harjoituksen kuvitukset
- Seksuaalisen minuuteni ulottuvuuksia -harjoituksen kuvitukset
- Toimintayllykkeiden hallinnan harjoituksen kuvitus

Kuvituksen Omien rajojeni tutkiminen- harjoitteeseen on toteuttanut Lydia Ikonomidis.

Suosittelen tutustumaan

Betty Martinin *Suostumuksen kehän (The wheel of consent)* videomateriaalit ja *The Wheel of Consent* -animaatio.

DIDAR-hankkeen 2016 julkaisema *Kunnian ja häpeän ristipaineessa -opas* ammattilaisille kunniaan liittyvän väkivallan tekijöiden kohtaamiseen

Mielenterveystalon Omaha-ohjelma henkilöille, joilla on seksuaalista kiinnostusta lapsia kohtaan

Oulun kaupungin verkkosivujen Huolta herättävä seksuaalinen kiinnostus -osio, jossa lueteltu esimerkiksi hoitoon hakeutumisen kanavia

Pelastakaa Lapset ry:n *opas ammattilaisille lapsiin kohdistuvan seksuaalisen väkivallan ennaltaehkäisyyn ja lapsikohteisen seksuaalisen kiinnostuksen omaavien nuorten tukemiseen*

ReDirectionin *omahoito-ohjelma CSAM-materiaalin (child sexual abuse material) käytön lopettamiseen*

ReDirection 2022: *ReDirection Project Final Report*

ROAD-hankkeen työkalupakki ammattilaisille (2022). Saatavilla pyynnöstä: road@siltavalmennus.fi

Seritатын verkkosivuilta löytyvä blogi, jossa kirjoituksia työn teemoista, joita tässäkin oppaassa käsitellään

THL:n julkaisu 2020 *Miten toteutuu väkivaltaa kokeneen lapsen psykososiaalinen tuki? : Tuki ja hoitomuodot sekä potentiaalisten lapsiin kohdistuvien seksuaalirikosten tekijöiden ehkäisevä kuntoutus*

Turvallinen Oulu -hanke 2022: *Tunne- ja turvataitomateriaaleja varhaiskasvatuksesta perusopetuksen loppuun*

Ulla Konttilan kirjat *Mielihalu ja järkiminä* (sähköinen versio, äänikirja ja käännös englanniksi) sekä *Mielihalu ja järkiminä 2* (sähköinen versio) lapsikohteisen ”Juhanin” tarinasta

Välitä!-seksuaaliväkivaltatyön 2022 julkaisema *Miten kohdata nuoria, jotka ovat syyllistyneet tai saattavat syyllistyä seksuaaliseen väkivaltaan – opas ammattilaisille ja auttajille*

Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta haavoittaa yksin Suomessa vuosittain tuhansia henkilöitä, ja tiedämme, että näitä haavoittavia ja traumatisoivia tekoja jää yhä tänäkin päivänä paljon piiloon. Tekojen haavoittavuus ylittää laajalle eikä rajoitu ainoastaan uhrien kärsimykseen. Jokainen ehkäisty seksuaaliväkivallan teko säästää suuren määrän inhimillistä kärsimystä niin uhrien, tekijöiden kuin heidän molempien läheistensäkin tahoilta. Myös turvallisuuden tunne yhteisöisämme pysyy tällöin ehyempänä.

Turvallisen ja jokaisen ihmisen ihmisoikeuksia kunnioittavan yhteiskunnan vahvistamiseen tarvitaan meistä jokaista. Se vaatii myös vahvaa tahtotilaa auttaa ja ymmärtää niitä henkilöitä, jotka ovat elämässään tehneet valinnan satuttaa toista ihmistä, sekä halua ja uskallusta tarkastella, miksi tällainen teko on tapahtunut. Vain tämän kaltaisen ymmärryksen kautta voimme lähteä rakentamaan ja vahvistamaan toimintamalleja, jotka kunnioittavat jokaisen ihmisen oikeutta koskemattomuuteen. Korjaavasta työstä meidän tulisi päästä yhä vahvemmin ennaltaehkäisytyöhön, joka ei voi olla ainoastaan suojelukeskeistä, jolloin esimerkiksi opetetaan turvataitoja nuorille. Tämä on tärkeä osa seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyä, mutta se ei yksin riitä. Kokonaisvaltainen seksuaaliväkivaltaa ennaltaehkäisevä työ huomioi myös ihmiset, joilla on kohonnut riski seksuaaliväkivallan tekoon, ja se pyrkii vaikuttamaan siihen, ettei seksuaalisten rajojen ylityksiä tapahtuisi.

Tämä menetelmäopas on tarkoitettu avuksi ja ymmärryksen rakentumisen vahvistamiseksi ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään henkilöitä, joilla on huoli omasta seksuaalisesta kiinnostuksestaan tai käyttäytymisestään tai jotka ovat rikkoneet toisten henkilöiden seksuaalisia rajoja ja oikeutta koskemattomuuteen. Opas soveltuu myös henkilöille, jotka haluavat tietää enemmän tämän asiakasryhmän parissa työskentelystä ja ymmärtää paremmin, miten näitä henkilöitä voidaan tukea ja miksi avun tarjoaminen tälle asiakasryhmälle on tärkeää. Oppaassa avataan tutkimustietoon pohjautuen asiakkaiden tuen tarpeita sekä kerrotaan hoito- ja kuntoutuspalveluiden tilanteesta maassamme. Lisäksi kirjoittaja esittelee asiakastyöhön kehittämäänsä ja käyttämiään menetelmiä, joiden avulla vahvistetaan muun muassa asiakkaan tiedostamisen ja valitsemisen kykyä.



Tämän menetelmäoppaan on kirjoittanut Seritatyössä seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijana työskentelevä Minja Lappalainen. Seritatyössä tehdään matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää ja korjaavaa työtä. Asiakkaat voivat olla seksuaalirikostaustaisia tai henkilöitä, joilla on kohonnut riski tehdä seksuaaliväkivallan teko. Lisäksi asiakkaina voivat olla henkilöt, jotka ovat huolissaan esimerkiksi lapsikohteisesta seksuaalisesta

kiinnostuksestaan. Palveluita on tarjolla myös läheisille. Tämä julkaisu on osa Seritatyössä tehtävää asiakastyön menetelmien kehittämistä ja tiedon jakamista. Seritatyön tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää seksuaalirikoksia sekä kehittää asiakastyön menetelmiä, joilla elämänmuutos mahdollistuu.



SERITATYÖ