

Avioliiton hajoamisen jälkeen

Fiona on maanviljelijän vaimo ja neljän nuoren aikuisen lapsen äiti. Fiona luopui maatilän ulkopuolisesta työstään ollakseen kokopäiväisesti kotona ja auttaakseen maatilän hoidossa pari vuotta avioitumisensa jälkeen. Hänen mielestään työskentely muualla kuin kotona ja aamuin illoin maatilän töissä auttaminen oli väsyttävää ja uuvuttavaa. Fiona korosti, että työstä luopuminen jätti hänet taloudellisesti riippuvaiseksi aviomiehestään ja muista hänen perheenjäsenistään, jotka myös osallistuivat maatalousyritykseen. Nämä uudet olosuhteet synnyttivät tunteita eristäytyneisyydestä, heikosta itsetunnosta ja identiteetin menettämisestä.


[Lue lisää ↓](#)

Fiona on maanviljelijän vaimo ja neljän nuoren aikuisen lapsen äiti. Fiona luopui maatilän ulkopuolisesta työstään ollakseen kokopäiväisesti kotona ja auttaakseen maatilän hoidossa pari vuotta avioitumisensa jälkeen. Hänen mielestään työskentely muualla kuin kotona ja aamuin illoin maatilän töissä auttaminen oli väsyttävää ja uuvuttavaa. Fiona korosti, että työstä luopuminen jätti hänet taloudellisesti riippuvaiseksi aviomiehestään ja muista hänen perheenjäsenistään, jotka myös osallistuivat maatalousyritykseen. Nämä uudet olosuhteet synnyttivät tunteita eristäytyneisyydestä, heikosta itsetunnosta ja identiteetin menettämisestä.

Haastateltavan nimi	Fiona Casey
Maataloustoiminnan tyyppi	Yhdistetty kotieläin - ja kasvinviljelytila, maitotilayritys.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Korkea stressitaso, ahdistuneisuus ja masennus, jotka johtuvat avioliiton rikkoutumisesta. Avioliitto päättyi henkisesti, emotionaaliseen ja toisinaan fyysisestä hyväksikäytöstä ja pakonomaisesta kontrolloinnista johtuen.

Mikä on sinun tarinasi?

Fiona ilmaisi olleensa vaikeassa, ei-rakastavassa parisuhteessa. Hän joutui siinä yhä useammin fyysisen, henkisen ja emotionaalisen väkivallan kohteeksi; hän ei tiennyt, keneltä tai mistä hän voisi hakea apua tai keneen hän voisi luottaa olevan hänen tukenaan. Hän tunsii olevansa hämmentynyt joutuessaan tällaiseen tilanteeseen eikä halunnut rasittaa omia läheisiä perheenjäseniään. Fiona ilmaisi, miten merkit siitä, että hänen avioliittonsa alkoi hajota, vaikuttivat häneen henkisesti.

Itsenäisyyden menettäminen ja se, että hänellä ei ollut juurikaan tai ei lainkaan yhteyttä ystäviin ja ihmisiin muualla kuin maatilalla, vaikutti ajan myötä hänen itsetuntoon ja itseluottamukseen. Avioliitto muuttui yhä vaikeammiksi siedettäväksi. Fiona alkoi myös huomata, miten hänen avioliittonsa heikkeneminen vaikutti heidän lapsiinsa. Heidän isänsä yritti monesti vaikuttaa heihin häntä vastaan. Hän alkoi myös ymmärtää, että hän oli pakkosuhteessa, joka oli hyvin epäterve, äärimmäisen vaikea ja kontrolloiva.

Hän huolestui omasta ja lastensa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Fiona totesi, että yksi suurimmista haasteista, joita hänen oli kohdattava, oli saada julkisesti ja perhejuhliissa kaikki näyttämään normaaliilta. Hän sanoi, että hänellä oli "valtavia paineita vaikuttaa tyytyväiseltä ihmiseltä muiden ihmisten seurassa".

Tilanteen käsittely

Fiona kertoi, kuinka hän ei hakenut apua tilanteeseensa, koska tunsii itsensä äärimmäisen noloksi eikä tiennyt, miten hänen oma perheensä ja sukulaisensa reagoivat. Hän jatkoi hiljaista toimintaa parhaansa mukaan ja ajattelee nyt, että hän kieltäytyi uskosta tilanteensa todellisuutta.

Hänellä oli tilaisuus avautua henkilökohtaisesta traumastaan, kun hän kävi keskustelemassa ammattilaisen kanssa saadakseen tukea hyvin läheisen perheenjäsenensä itsemurhan käsittelyyn. Hänellä oli hyvin syvä ja erityinen perhesuhde menetettyyn henkilöön. Erään tapaamisen aikana hän kertoi avioliitossaan kokemastaan henkilökohtaisesta traumasta, pakonomaiseen kontrollointiin liittyvistä huolenaiheistaan ja vaikutuksista, joita näillä olosuhteilla oli hänen silloin nuoriin lapsiinsa.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun hän puhui luottamuksellisesti henkilökohtaisista tilanteestaan, ja se oli hänen mukaansa suuri helpotus. Näiden istuntojen aikana auttaja tunnisti hänen kokemansa trauman ja stressin. Fiona sanoi: "Ammattilainen auttoi minua kuorimaan stressin kerrokset pois. Tämä oli minulle ensimmäinen tilaisuus saada kaikki pois kurkustani. Olin ollut ansassa enkä tiennyt, miten selviyttyä".

Näiden istuntojen jälkeen ja tajuamalla, että hänen oli erottava miehestään, hän alkoi tehdä järjestelyjä poistua kotoaan perheensä kanssa. Tämä oli hyvin stressaavaa ja vaikeaa, ja oli tarpeen hakea oikeudellista tukea. Tämä synnytti uuden esteen, koska hänen aviomiehensä kieltäytyi yhteistyöstä. Puoliso ei suostunut avioliitto- tai sovitteluneuvontaan. Fiona oli hyvin rajalliset henkilökohtaiset varat, mutta hän teki päätöksen siirtyä eteenpäin ja päästä pois tilanteesta. Fiona oli turvaututtava siihen, että hän haastoi miehensä oikeuteen saadakseen oikeudellista ja taloudellista tukea itselleen ja heidän lapsilleen. Tämä oli hyvin vaikea, stressaava ja kallis matka.

Fiona totesi, että häntä auttoi eniten oman perheensä tuki, kun hän oli avautunut heille saamansa keskusteluavun tuella. Hän oppi myös, että hän tarvitsi tällaista välittävää tukea ja tajusi, ettei hänen tarvinnut jäädä vaikeaan, väkivaltaiseen ja kontrolloivaan suhteeseen, joka vaikutti hänen ja heidän lastensa henkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Fiona totesi, että vaikka se oli vaikeaa ja on edelleen vaikeaa, oikeustoimiin ryhtyminen ja tuomioistuimeen meneminen oli tärkeä askel hänen oikeuksiensa vahvistamiseksi eronneena henkilönä, taloudellisen tuen saamiseksi itselleen, talon vuokraamiseksi ja lasten koulunkäynnin järjestämiseksi.

Fionalle oli tärkeää myös se, että nyt kun hän asui poissa maatilalta, hän pystyi uudistamaan ja palauttamaan useita menetettyjä ystävyysuhteita. Tämä auttoi häntä saamaan itseluottamusta ja uskoa itseensä.

Fiona hyödynsi mahdollisuuksia uudelleen kouluttautumiseen ja ammattitaidon parantamiseen, mikä antoi hänelle uutta itseluottamusta ja itsetuntoa. Näiden uusien saavutusten ansiosta Fiona onnistui saamaan mielekkään tilapäistyön, joka on sittemmin avannut uusia mahdollisuuksia.

Johtopäätökset ja vinkit

Fiona totesi, että häntä auttoi eniten oman perheensä tuki, kun hän oli avautunut heille saamansa keskusteluavun tuella. Hän oppi myös, että hän tarvitsi tällaista välittävää tukea ja tajusi, ettei hänen tarvinnut jäädä vaikeaan, väkivaltaiseen ja pakottavaan suhteeseen, joka vaikutti hänen ja heidän lastensa henkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Fiona totesi, että vaikka se oli vaikeaa ja on edelleen vaikeaa, tarvittavien oikeustoimien toteuttaminen ja tuomioistuimeen meneminen oli tärkeä askel. Tällä toimenpiteellä vahvistetaan hänen oikeutensa eronneena henkilönä, ja hänelle myönnetään taloudellista tukea, jotta hän voi vuokrata asunnon ja tarjota koulutusta lapsilleen. Fiona asuu nyt itsenäisesti lastensa kanssa.

Fionalle oli tärkeää myös se, että nyt kun hän asui poissa maatilalta, hän pystyi uudistamaan ja palauttamaan useita menetettyjä ystävyysuhteita. Tämä auttoi häntä saamaan itseluottamusta ja uskoa itseensä.

Fiona hyödynsi mahdollisuuksia uudelleen kouluttautumiseen ja ammattitaidon parantamiseen, mikä antoi hänelle uutta itseluottamusta ja itsetuntoa. Näiden uusien saavutusten ansiosta Fiona onnistui saamaan mielekkään tilapäistyön, joka on sittemmin avannut uusia mahdollisuuksia.

Tämä hänen kokemansa trauma on auttanut häntä suhtautumaan empaattisesti muihin samankaltaisissa tilanteissa oleviin ihmisiin. Hän ymmärtää, että ihminen voi joutua vaikean parisuhteen kohteeksi eikä tiedä, mistä hakea apua.

Hän on palauttanut itseluottamuksen itseensä ja tietää, että hänellä on paljon annettavaa muille eletyn kokemuksensa ansiosta.

Fionan sanoin hänelle on tärkeää, kuteen hän toteaa: "Olen ylpeä siitä, että käsitellin tilanteen itseni ja perheeni kanssa".

Vinkkejä muille viljelijöille

Fiona totesi seuraavaa kaikille, jotka saattavat joutua tällaiseen tilanteeseen. Häneltä voimme oppia, että on tärkeää toimia ennakoivasti, kun on haavoittuvassa tilanteessa. Täältä löydät muutamia vinkkejä:

- Vahvista itseluottamusta osallistamalla tukiryhmien henkilökohtaisen kehityksen kursseille, jotka ovat saatavilla paikallisesti tai verkossa.
- Puhuminen on erittäin hyödyllistä. Avaudu ihmisille, joihin voit luottaa, sillä on tärkeää olla varovainen sen suhteen, kenelle puhut tällaisessa tilanteessa.
- Etsi riippumatonta ammattilaista tukea, ei siis jotakuta, joka tuntee molemmat perheet, kuten perhelääkäri tai lakimies, koska he voivat olla puolueellisia ja ottaa puolensa, jos heidän on annettava oikeudenkäyntilausuntoja. Vältä siis perhelääkärin käyttöä, etsi toinen yleislääkäri huolehtimaan tarpeistasi ja mahdollisista lääketieteellisistä todistuksista, joita saatetaan tarvita.
- Fiona korosti olevansa tietoinen siitä, että olosuhteet ja tilanne, johon hän joutui, eivät itse asiassa ole epätavallisia ja että apua ja tukea on saatavilla keskusteluavun, lääketieteen ja oikeudellisen neuvonnan muodossa.
- Jos mukana on nuorempia perheenjäseniä, hanki heille asianmukaista tukea/neuvontaa, jotta he ymmärtävät tilanteen ja selviytyvät siitä.
- Voi myös olla hyödyllistä oppia tuntemaan kontrolloinnin varoitusmerkit, jotta syntyvään tilanteeseen voidaan puuttua mieluummin ennemmin kuin myöhemmin.
- Käytä tukea tarjoavia neuvontapalveluja

EU:ssa vuonna 2021 tehtiin noin 1,7 miljoonaa avioliittoa ja arviolta 0,7 miljoonaa avioeroa tuoreimpien saatavilla olevien tietojen mukaan.

Epäilemättä avioliiton hajoaminen on erittäin stressaavaa ja järkyttävää syistä riippumatta. Kun näin tapahtuu, ammattimainen neuvonta on ratkaisevan tärkeää, jotta osapuolet ja perheenjäsenet pääsevät parhaaseen lopputulokseen.

Maanviljely ei ole vain työtä, vaan se on elämäntapa, ja maanviljelijäperheiden elämä maatilalla ja elämä kotona sekoittuvat toisiinsa. Se voi olla kuin asuisi myymälätilojen yläpuolella. Työ on aina ovella. Useimmissa tilanteissa puoliso voi olla myös liikekumppani, joko äänettömästi tai muuten, ja hän on vastuussa suuresta osasta säännöksiin ja määräysten noudattamiseen liittyvästä paperityöstä. Maatilalla pitäminen voi aiheuttaa paineita avioliitto- ja perhesuhteille – pitkät työpäivät liittyvät maanviljelyyn, tärkeät tapahtumat jäävät väliin, taloudelliset vaikeudet ja niin edelleen. Mikä tahansa asia voi järkyttää ja johtaa henkiseen rasitukseen parisuhteessa.

Menestyksekkäs perheviljely edellyttää säännöllistä avointa ja rehellistä vuoropuhelua osapuolten välillä. Tällainen lähestymistapa voi vähentää riskiä siitä, että perheviljelmän toiminta vaarantuu, että se saattaa päätyä oikeusriitaan, johtaa mielenterveys- ja fyysisiin terveysongelmiin ja pahimmillaan jopa itsemurhaan.

Perheväkivallan uhrit tuntevat usein pelkoa, häpeää ja leimaantumista tilanteestaan, mikä yhdessä muiden tekijöiden kanssa voi estää heitä hakemasta ansaitsemaansa ja tarvitsemaansa apua ja tukea.

"Pakonomainen kontrollointi on poikaystävän, kumppanin, aviomiehen tai ex-puolison jatkuva kontrolloiva, pakottava ja uhkaava käyttäytymistä, johon sisältyy kaikki tai jotkin perheväkivallan muodot (emotionaalinen, fyysinen, taloudellinen, seksuaalinen ja uhkailu). Se vangitsee naiset suhteeseen ja tekee suhteesta lähtemisen mahdottomaksi tai vaaralliseksi... Pakonomainen kontrollointi voi vahingoittaa naisen fyysistä ja emotionaalista hyvinvointia."

Menestyksekkäs perheviljely edellyttää säännöllistä avointa ja rehellistä vuoropuhelua osapuolten välillä. Tällainen lähestymistapa voi vähentää riskiä siitä, että perheviljelmän toiminta vaarantuu, että se saattaa päätyä oikeusriitaan ja sietä se johtaa mielenterveys- ja fyysisiin terveysongelmiin.

Tutustu näihin Irlannin yksiköiden resursseihin:

[Women's Aid Ireland](#)

On tärkeää huomata, että myös miehet voivat joutua näiden perheväkivaltaan ja pakkokontrolliin liittyvien kysymysten kohteeksi.

[Men's Aid](#) -järjestön toimitusjohtaja on todennut, että maanviljelijäyhteisön osalta se on "hyvin tietoinen" tilanteista "kotiövien takana", joissa on osakkaita, jotka "hallitsevat maatilaa, hallitsevat taloutta, hallitsevat myös perhettä, ja osa siitä on todellakin isän, aviomiehen, hallintaa". <https://www.agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/>.