

**Hermostuessani
läpsäisen
kaveriani tai
kumppaniani.**

**Lyöminen
parantaa
oloani.**

**Hermostuessani
tartun lähimpään
esineeseen ja
heitän sillä toista.**

**Riita eskaloituu
ja tartun toiseen
kuuntelematta
hänen kieltojaan tai
kipua.**

**Käytän herkästi potkimista,
retuuttamista, kuristamista,
raapimista, repimistä,
puremista saadakseni
tahtoni helpommin tai
varmemmin lävitse.**

**Jalkapallo-ottelussa
tönäisen vastustajaa
suuttuessani ja
menettäessäni
itsehillintäni.**

**Kun en saa
haluamaani,
uhkailen toista
erolla.**

**Jos joku uhkailee
minua erolla,
uhkaan häntä itseni
vahingoittamisella.**

**Kuulen koko ajan
vähättelyä
omista
saavutuksistani.**

**Yritän puheillani saada
ystäväni tai kumppanini
tekemään vasten
tahtoaan asioita
haluammallani tavalla tai
häntä painostaen.**

**Nuori yrittää
kontrolloida jatkuvasti
ystävänsä tai
kumppaninsa menemisiä
tai sitä ketä hän saa
tavata.**

**Raivostun toiselle hänen
tekemisistään tai
tekemättä
jättämisistään, vaikka
syy olisikin pieni.**

**Suhtaudun itseeni
armottomasti ja
kriittisesti. Mikään
ei mielestäni riitä.**

**Itseään satuttamalla
nuori voi yrittää
saada apua
häätänsä.**

**Itsen satuttaminen
voi olla keino
säädellä omia
tunteitaan.**

**Puhun itsestäni / itselleni
negatiivisesti kuuntelematta,
mitä muut sanovat tai
kertovat minusta
positiivisissa merkeissä.**

**Pistän aina muiden tarpeet
omieni edelle huolimatta
omien tarpeideni
laiminlyöntien
vakavuudesta.**

**Tämä väkivallan muoto
satuttaa usein
molempia osapuolia
mm. parisuhteessa.**

**Nuori ei salli itselleen
hyviä asioita tai
tasapainoa itselleen
kelpaamattomuuden
pelossa.**

**Nuori eristää toisen irti
ihmissuhteista, joista ei
itse pidä ja yrittää
kontrolloida toisen
sosiaalista elämää.**

**Nuori jätetään
ystäväpiiriin, luoka,
harrastusryhmän
ulkopuolelle syystä tai
toisesta.**

**Kiellän toista
osallistumasta
kaveriporukan
illanviettoon ja suutun, jos
hän osallistuu.**

**Haukun toisen
ystäviä tai
perhettä.**

**Pilkkiaan toisen
taustaa,
sukupuolta tai
varallisuutta.**

**Nuori kohtaa
nimittelyä, kehon
kommentointia tai
kehon arvostelua.**

**Vaikka en haluaisi
kosketusta, suostun
kumppanini tahtoon
pakottamisen ja
painostamisen seurauksena.**

**Kohtaan
sosiaalisessa
mediassa
ehdottelua tai
ahdistavia kuvia.**

**Minua kosketellaan
vastan tahtoani
"läpällä".**

**Nuori joutuu
väkivaltaisen
raiskauksen
uhriksi.**

**Jos en saa
tahtoani läpi
seksiin liittyen,
suutun.**

**Kuulen paljon
ulkonäkööni tai
seksuaalisuuteeni
liittyvää kritisointia.**

**Jos kieltäydydyn seksistä
kumppaniltani, kohtaan
tästä suuttumista
kumppanini puolelta.**

**Asuessamme yhdessä
rahankäyttöäni
kontrolloidaan ja
seurataan ilman syytä.**

**Kumppanini
päättää, mitä
saan ostaa.**

**Päätän, mihin
kumppanini voi
käyttää rahansa.**

**Asun kumppanini
asunnossa ja hän kiristää
minua asunnolla
riitatilanteissa.**

**Kumppanini
velvoittaa minua
ottamaan velkaa tai
pikavippejä.**

**Minulle selviää, että
kumppanini on ottanut
yhteisessä taloudessa suuren
määrän velkaa tietämättäni ja
se ajaa taloutemme ahdinkoon.**

Minuun kohdistuu suuria odotuksia, joilla on taloudellisia vaikutuksia, mikäli en menesty tai etene uralla odotusten mukaisesti.

**Läheinen vaatii
minulta itse
ansaitsemiani
rahoja.**

**Minua painostetaan
tekemään asioita
rahaa vastaan.**

**Henkisytyttäni tai
uskonnollisuuttani
vähätellään tai
pilkataan.**

**Kohtaan tietynlaiseen
käyttäytymiseen tai
elämäntapaan
pakottamista vetoamalla
uskontoon.**

**Kuulun
uskontoyhteisöön, josta
haluaisin erota, mutta
yhteisö painostaa
pysymään yhteisössä.**

**Hengellisyyden kautta
pyritään vaikuttamaan
päätöksentekoon
vasten tahtoani.**

**Auktoriteettiasemassa
oleva aikuinen yrittää
käännyttää
kokemattomampaa
nuorta.**

**Viestittelyäni
seurataan tai
kontrolloidaan.**

**Vaadin jatkuvasti
puhelijien tai
viestitietojen tutkimisen
mahdollisuutta toisen
puhelimesta.**

**Olen huomannut, että
minua salakuvataan
koulussa tai
harrastuksissa.**

**Kuviani levitetään
luvatta eri
sosiaalisen median
kanavissa.**

**Kumppanini seuraa
kulkemisiäni
sijaintitietojen avulla
eri sovellusten kautta.**

**Jatkuva soittelu
tai viestien
lähettäminen.**

**Kohtaan
suuttumista, jos en
heti vastaa puheluun
tai viestiin.**

**Käyttämiäni sosiaalisen
median sovelluksia ja
niiden käyttöä
kontrolloidaan
seuraamiseksi.**

**Saan koko ajan kyselyitä
siitä, miksi olen julkaissut
jotain, tykännyt jostain,
ketä seuraan tai kuka
seuraa minua somessa.**

**Olen huomannut, että
puhelintani tutkitaan
luvatta (kirjesalaisuuden
rikkominen).**