

# Toipumisen kehät

**Kokijan muutos  
toipumisen aikana**

**Millä  
kehällä  
sinä olet?**



**Romanssi**

**Shokki**

**Viha ja  
kosto**

**Epätoivo,  
suru ja  
masennus**

**Toipuminen**

Tilanteen todellisuuden  
ymmärtäminen

Omien kokemusten  
jakaminen

Muiden  
romanssihujattujen  
kanssa keskusteleminen

Vertaistuen pariin  
hakeutuminen

Asiantuntevan  
neuvonnan etsiminen

Pelosta irti pääseminen  
ja muille kertominen

Auttaminen muita  
vapaaehtoisena

Taito välttää romanssihujauksia  
tulevaisuudessa

Tilanteen salaaminen  
läheisiltä

Huoli  
tulevaisuuden  
suhteen

Luulo siitä, että  
kukaan  
ei tee mitään asialle

Halu kostaa

Toive saada rahat  
takaisin

Vastahujauksia  
tekeviin  
ryhmiin  
hakeutuminen

Sulkeutuminen  
ja itsensä  
satuttamisen  
riski

Taloudellisen  
tilanteen  
epävarmuus

Viranomaistoimien  
vaatiminen

Tapahtuneesta  
aiheutunut  
järkytys

Pelko, paniikki  
ja tapahtuneen  
kieltäminen

Harhaluulo siitä, että  
tietää kaiken ilmiöstä