

KUN OLET KOKENUT SEKSUAALI- VÄKIVALTA

.....
Opas nuorelle



SISÄLLYS

Mitä on seksuaaliväkivalta?

s. 3-4

Miksi sinun on hyvä puhua kokemastasi seksuaaliväkivallasta yhdessä jonkun kanssa?

s. 4-5

Mikä on traumaattinen kriisi?

s. 5-6

Miten seksuaaliväkivallan kokemukset voivat vaikuttaa elämääsi?

s. 6-7

Rikosprosessi ja oikeudenkäynti
– Miksi on tärkeää ilmoittaa tapahtuneesta?

s. 8-9

Miten huolehdit itsestäsi?

s.9



Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaaliväkivaltaa on monenlaista aina koskettelusta raiskaukseen, ja sen kohteeksi voivat joutua kaikki riippumatta sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Seksuaaliväkivalta voi olla nimittelyä, häirintää tai altistamista seksiin ja seksuaaliseen toimintaan, joka ei ole ikätason mukaista. Se voi olla painostamista tai väkivaltaista pakottamista. Se voi myös tapahtua netissä. Seksuaaliväkivalta ei välttämättä pidä sisällään fyysistä pahoinpitelyä, yhdynnää, eikä jätä näkyviä merkkejä kehoon.

Seksuaaliväkivaltaa voidaan kuvata erilaisilla sanoilla ja määritelmillä: seksuaalinen hyväksikäyttö, kaltoinkohtelu, raiskaus, insesti (perheen sisäinen seksuaalinen hyväksikäyttö), altistaminen seksuaaliselle materiaalille, kuten pornolle tai seksuaalissävytteiselle puheelle. Se voi olla pakottaminen seksiin tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin. Tai se voi olla houkuttelua rahalla ja tavaroilla tai seksin oston yrittämistä. Pelkkä alaikäisen houkuttelu seksiin täyttää rikoksen tunnusmerkit. Tekijä voi olla perheenjäsen, sukulainen, läheinen, tuttu tai täysin tuntematon henkilö. Tekijä voi olla samaa tai eri sukupuolta.

Suomessa lainsäädäntö määrittää, mitä seksuaaliväkivallalla tarkoitetaan. Joillekin kosketus tai seksuaalisesti vihjaava puhe voivat aiheuttaa loukkaavan kokemuksen, jota tulee käsitellä. Suojaikäraja on tarkoitettu suojaamaan lapsia ja nuoria sellaisilta seksuaalisilta kokemuksilta ja teoilta, joihin he eivät ole henkisesti tai fyysisesti valmiita. Suojaikäraja on 16 vuotta.

Seksuaalisesti kaltoinkohdelluksi tai pakotetuksi seksiin voi joutua myös omanikäisten kanssa seurustellessa. Mihin tahansa seksuaaliseen tai seksuaalissävytteiseen toimintaan pakottaminen tai painostaminen on aina väärin.

Miksi sinun on hyvä puhua kokemastasi seksuaaliväkivallasta yhdessä jonkun kanssa?

Seksuaaliväkivalta on usein traumaattinen, turvallisuuden tunnetta heikentävä ja vaikea kokemus. Käsittelemättömänä seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa sinulle pitkäaikaista haittaa. Siksi on hyvä käsitellä asiaa turvallisen ammatillisen aikuisen kanssa. Kokemuksesta puhuminen saattaa tuntua hankalalta. On kuitenkin tärkeää, että käsittelet asiaa ja saat ammattiapua.

Seksuaaliväkivallan kokemus tai omien intiimien rajojen rikkominen aiheuttaa monenlaisia ikäviä tunteita. Hyvin yleisiä tunteita ovat syyllisyys, häpeä, pelko ja viha, jotka erityisesti liittyvät asian ajattelemiseen. Kun olet kokenut seksuaaliväkivaltaa, kaltoinkohtelua tai häirintää, et ole syyllinen etkä vastuussa teosta. Elämä ei ole pilalla, mutta käsittelemätön kokemus voi heikentää elämäsi laatua. Ottamalla vastaan oikeanlaista apua voit auttaa itseäsi ja selvittää kokemuksesta.

Mikä on traumaattinen kriisi?

Seksuaaliväkivaltakokemukseen liittyy erilaisia vaiheita. Sitä kuvataan sanoilla traumaattinen kriisi.

Kriisin vaiheet

- **Shokkivaihe:** Et välttämättä heti ymmärrä, mitä on tapahtunut, etkä pysty käsittelemään kokemaasi tapahtumaa. Se saattaa tuntua epätodelliselta. Saatat miettiä, onko sitä tapahtunutkaan. Asia voi palata mieleesi vasta päivien jälkeen tai joskus jopa vuosien kuluttua.
- **Reaktiovaihe:** Voit kokea erilaisia oireita, joista tyypillisiä ovat
 - univaikeudet ja ärtyisyys
 - kehon reaktiot, kuten yliväsymys tai yliaktiivisuus
 - asian välttely ja vetäytyminen
 - ahdistus
 - masentuneisuus
 - voimakas tunteilu, kuten itku ja raivo.
- **Käsittelyvaihe:** Alat käsittää ja ymmärtää, mitä on tapahtunut. Tässä vaiheessa tarvitset paljon aikuisten tukea ja ammattilaisten apua. Apua voit hakea eri paikoista, kuten Tyttöjen Taloista ja Poikien Taloista. Terveystieteiden ammattilaiset, kouluterveydenhuolto ja lastensuojelu ovat myös sinua varten.
- **Integraatiovaihe (sisäistäminen):** Alat tottua ajatukseen, että olet kokenut seksuaaliväkivaltaa. Samalla muodostuu ajatus mahdollisuudesta elää tapahtuneen ja kokemuksen kanssa.

On yksilöllistä, kuinka kauan mikäkin vaihe kestää.

Älä jää yksin kokemuksesi kanssa! Selviät, kunhan saat riittävästi apua. Vaikka avun vastaanottaminen voi tuntua vaikealta, se on kuitenkin tarpeellista.

Jos tapahtumasta on kulunut jo pitkä aika, sinulla on silti oikeus hakea apua. Kokemus voi alkaa häiritä elämääsi vasta vuosien päästä. Silloin on erittäin tärkeää hakeutua avun tai tuen piiriin. On yleistä, että lapsena koetusta seksuaaliväkivallasta vaietaan ja asiat palaavat selkeämmin mieleen myöhemmin.

Miten seksuaaliväkivallan kokemukset voivat vaikuttaa elämääsi?

Alavireisyys ja masentuneisuus ovat tyypillisiä seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneelle. Rajojasi on rikottu ja on tapahtunut tekoja, joihin et ole voinut vaikuttaa. On normaalia kokea näitä tunteita. Voit kokea raivon, ahdistuksen ja surun tunteita. Sinua kohtaan on tehty väärin. On luonnollista kokea näin. Pelot, paniikki-reaktiot ja itku voivat yllättää, mutta ne liittyvät seksuaaliväkivallan kokemukseen. Tunteet ja reaktiot tuntuvat rankoilta ja inhottavilta, mutta asian käsittelyn myötä ne helpottuvat.

Kehosikin voi reagoida koettuun seksuaaliväkivaltaan. Saatat tuntea kohtuutonta väsymystä, erilaisia särkyjä ja kipuja kehossasi. Raskauden mahdollisuus ja seksitaudit voivat pelottaa. Viranomaisten kanssa asioiminen ja epätietoisuus oikeudellisista asioista aiheuttavat

usein ahdistusta. Koulussa ja arjessa sinun voi olla vaikea keskittyä. Voit kokea itsesi poissa-olevaksi. Traumaan liittyvien reaktioiden vuoksi väkivaltakokemus voi vaikuttaa keskittymiskykyyn, vireystilaan, muistiin ja oppimiseen.

Ystäviesi seura voi tuntua vieraalta, mielesi tekee vetäytyä. Saatat kokea ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä. Muut eivät tunne kokemustasi. Itsesi ja selviytymisesi kannalta on hyvä olla yhteydessä ystäviin ja jatkaa tuttuja harrastuksia mahdollisuuksien mukaan.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu ja rajojen rikkinen aiheuttaa häpeää, syyllisyyttä ja itsensä syyttämistä. Voit tuntea itsesi arvottomaksi, likaiseksi tai rikkinäiseksi, jopa liian oudoksi tai sairaaksi voidaksesi hakea apua. On yleistä myös syyttää itseään siitä, että kiihottui tai ei osannut puolustaa itseään. Muista, että voit saada apua. Jos olosi tuntuu täysin sietämättömältä, on hyvä hakeutua lääkäriin.



Rikosprosessi ja oikeudenkäynti – Miksi sinun on tärkeää ilmoittaa ta- pahtuneesta?

Poliisin tehtävä tutkia onko rikos tapahtunut. Kun osallisena on alaikäinen, aikuisella täysi-ikäisellä on aina vastuu tapahtuneesta. Sinulla on oikeus tukihenkilöön kaikissa rikosprosessin vaiheissa. Alle 18-vuotias on oikeutettu niin viranomaisten, ammattiauttajien kuin lastensuojelukin apuun. Asianajopalvelut ovat seksuaalisissa väkivaltarikoksissa aina maksuttomia, ja asianajajan voi itse valita.

Vaikka poliisin ja oikeuslaitoksen kanssa asiointi saattavat tuntua pelottavilta, on kuitenkin tärkeää, että asia viedään poliisin tutkittavaksi. Poliisi auttaa sinua. Tutkinta voi edellyttää vaikeilta tuntuvia, mutta tutkinnan kannalta olennaisia toimenpiteitä, kuten laboratoriokohteita, näytteitä intiimialueilta ja valokuvausta. Poliisi voi myös videoida kuulemista.

Mitä pikemmin hakeudut poliisin luokse tapahtuman jälkeen, sen parempi todisteiden saamisen kannalta. Asioista voi aina ilmoittaa vuosien jälkeenkin varsinkin kun kyseessä on lapsuuden ajan seksuaalinen kaltoinkohtelu.

Moni nuori kokee seksuaaliväkivaltaa, mutta ei ilmoita asiasta. Ilmoituksen tekemisellä voit hakea oikeutta tapahtuneeseen. Mitä enemmän ilmoituksia tehdään, sitä paremmin voidaan vaikuttaa seksuaalirikosten vähentämiseen ja avun saamiseen.

Miten huolehdit itsestäsi?

Tutusta ja tavallisesta arjesta kiinni pitäminen auttaa turvallisuudentunteesi palautumista. Pidä kiinni seuraavista asioista:

- koulusta, opiskelusta ja työstä
- syömisestä, nukkumisesta ja liikkumisesta
- harrastuksista
- ystävistä ja läheisistä.

Puhuminen, ammattiapu ja asian käsittely sinulle sopivin menetelmin on olennaista. Anna aikuisten auttaa sinua.

Sinulle sopivaa itseapua voi olla esimerkiksi liikunta, taide, kirjoittaminen, musiikki ja kaikki se, mistä itse nautit. Sinulla on oikeus iloita ja hakeutua hyvien asioiden pariin!

♥ **Muista että Sinä olet tärkeä ja arvokas** ♥



Seksuaaliväkivaltaan liittyy häpeä ja syyllisyys, vaikka tapahtunut ei ole uhrin syy. Sinusta voi tuntua helpommalta kieltää tapahtunut ja vältellä asian ajattelua. Se on keino suojata itseäsi vaikeilta oloilta.

Välinpitämättömyys ja viha voivat kohdistua omaan itseen ja johtaa oman kehon laiminlyöntiin, vahingoittamiseen tai päihteiden käyttöön. Tällainen itsesi vahingoittaminen on aina hälyttävää. Siihen sinun tulee saada apua. Jotta tulisit autetuksi, sinun tulisi kertoa, mitä sinulle on tapahtunut.

Koetusta seksuaaliväkivallasta on usein vaikea puhua vanhemmille tai huoltajille. Siksikin on tärkeää hakea apua. Seksuaaliväkivalta ei koskaan ole uhrin omaa syytä. Vaikka kokemus aiheuttaa usein halua laiminlyödä itseä, on tärkeä muistaa, että avun vastaanottaminen auttaa, kokemuksesta selviytyy ja elämä voi tulla paremmaksi.



Tyttöjen ja Poikien Talot tarjoavat maksutonta

- yksilötukea
- ammatillisesti ohjattua vertaisryhmätukea
 - yksilö- ja ryhmätukea huoltajille
 - konsultaatiota ja tukea seksuaaliväkivallan kysymyksissä.

Oulun Tyttöjen Talon seksuaaliväkivaltatyö

puh. 0400 263 844

puh. 0400 263 845

puh. 0400 263 852

Oulun Poikien Talon seksuaaliväkivaltatyö

puh. 044 726 1265



