



KUN NUORI KOOKEE SEKSUAALI- VÄKIVALTA

.....
Opas vanhemmille ja huoltajille



SISÄLLYS

Mitä on seksuaaliväkivalta?

s. 3

Miksi seksuaaliväkivalta-
kokemusta pitää käsitellä?

s. 4

Miten nuori oireilee?

s. 4–5

Kuinka tuet lastasi?

s. 6–7

Rikosprosessi ja oikeudenkäynti

s. 8

Miten huolehdit itsestäsi?

s. 9–10



Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaalista väkivaltaa on monenlaista aina koskettelusta raiskaukseen, ja sitä kokevat kaikki sukupuolet. Seksuaali väkivalta voi olla nimittelyä, häirintää tai altistamista seksiin ja seksuaaliseen toimintaan, joka ei ole ikätason mukaista.

Nuori tai lapsi ei välttämättä itse tunnista tai tiedosta kokemaansa seksuaaliseksi loukkaukseksi, hyväksikäytöksi tai väkivallaksi. Seksuaaliväkivalta voi olla houkuttelua, esimerkiksi rahalla ja tavaralla lahjomista, painostamista tai väkivaltaista pakottamista. Tekijä voi olla perheenjäsen, sukulainen, tuttu tai täysin tuntematon henkilö.

Väkivallan tekijä voi vähitellen hivuttautua nuoren elämään niin, että hän saavuttaa nuoren luottamuksen. Tällöin hyväksikäyttämistä tapahtuu ilman, että nuori sitä siinä hetkessä ymmärtää. Näin voi tapahtua netin kautta syntyneissä kontakteissa. Netissä seksuaalirikokset voivat olla seksuaalissävytteisiä viestejä tai web-kameran välittämää kuvaa. Osa netin kautta liikkeelle lähteneistä rikoksista johtavat fyysiseen väkivaltaan.



Miksi seksuaalista väkivalta- kokemusta pitää käsitellä?

Oma seksuaalisuutemme on loukkauksille altis alue. Käsittelemättömänä seksuaaliväkivaltakokemus voi aiheuttaa pitkäaikaista haittaa ja heikentää elämänlaatua. Nuoren sosiaalinen kanssakäyminen ja läheiset ihmissuhteet, kuten seurustelu- ja parisuhteet, voivat vaikeutua, koska nuoren kehon ja mielen rajat ja luottamus ihmisiin on rikottu. Käsittelemättömänä seksuaaliväkivaltakokemus voi estää kehittymisen kohti tasapainoista aikuisuutta.

Miten nuori oireilee?

Nuori voi reagoida kokemaansa väkivaltaan monin tavoin. Oireina voi olla masennusta, vetäytymistä kaveripiiristä sekä ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita. Seksuaaliväkivalta aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää, koska omat rajat ja intiimiys on ylitetty. Nuori voi yrittää turruttaa tunteitaan päihteillä tai kieltämällä tapahtuneen. Tunteet voivat purkautua myös itkuna ja raivona yllättävissä tilanteissa.

Välinpitämättömyys ja viha voivat kohdistua nuoren omaan kehoon ja johtaa sen laiminlyöntiin ja vahingoittamiseen (viiltely, syömättömyys, hygienia). Pelloista ja paniikkireaktioista johtuen nuoren saattaa olla vaikea saada unta ja nukkua. Nuori voi pelätä väkivaltakokemuksen jälkeen raskautta tai tarttuvia seksitaukeja. Myös koulunkäynti voi kärsiä, koska väkivallan kokemus vaikuttaa keskittymiskykyyn, vireystilaan, muistiin ja oppimiseen.

Koetusta seksuaaliväkivallasta on useimmiten vaikea puhua vanhemmille tai huoltajille. Nuori suojelee vanhempiaan kärsimykseltä ja pahalta mieleltä ja kokee syyllisyyttä tapahtuneesta. Tämä saattaa näyttäytyä korostettuna reippautena ja tapahtuneen vähättelynä.

Traumaattisen kriisin vaiheet

Heti väkivaltatilanteen tapahduttua nuori ei yleensä pysty käsittelemään kokemaansa. Tapahtuma voi palata mieleen päivien jälkeen.

Reaktiovaiheessa (1 päivä–2 viikkoa) tapahtuma palaa nuoren mieleen tahtomattaan. Nuorella voi olla oireina ärtyisyyttä ja univaikeuksia. Keholliset reaktiot, kuten yliaktiivisuus tai väsymys sekä välttely, ovat tavallisia.

Käsittelyvaiheessa nuori alkaa prosessoida tapahtunutta, jolloin hän tarvitsee erityisen paljon apua kokemuksen jäsentämisessä.

Integraatiövaiheessa nuori alkaa tottua ajatukseen, että on kokenut väkivaltaa. Samalla muodostuu ajatus mahdollisuudesta elää kokemuksen kanssa.



Kuinka tuet lastasi?

Vanhempien hyväksyvä asenne nuorta kohtaan on tärkeä tuki. Nuoren elämä ei ole pilalla seksuaaliväkivaltakokemuksen myötä, ja riittävän tuen avulla nuori selviää kokemuksestaan ja kykenee hyviin ihmissuhteisiin.

Vanhemman tehtävänä on turvata arjen sujuvuus. Nuoren perustarpeista, kuten nukkumisesta, syömisestä, riittävästä liikunnasta ja päivärytmissä pysymisestä huolehtiminen on tärkeää, kuten myös koulussa tai opinnoissa käyminen nuoren jaksamisen mukaan.

Arkirutiineista kiinni pitäminen vahvistaa turvallisuuden tunnetta, joka väkivaltakokemuksissa järkkyy.

Aina ei ole helppoa arvioida seksuaaliväkivaltaa kokeneen nuoren henkistä vointia. Lääkärin arvio ja apu sekä mahdollisesti lääkitys voivat olla joidenkin nuorten kohdalla ensisijaisen tärkeitä.

Vanhemman pitää antaa nuoren säädellä etäisyyttä vanhempiinsa. Nuori saattaa vaikuttaa poissaolevalta, jolloin olisi tärkeää tuoda nuorta tähän hetkeen arkisen toiminnan kautta puhumisen ja tekemisen avulla.

Nuori ei välttämättä halua tulla kosketetuksi ja halatuksi silloin, kun vanhemmalla on oma tarve kertoa välittämisestä. Tämä voi aiheuttaa vanhemmassa kelpaamattomuuden ja loukkaantumisen tunteita.

Vanhemman kannattaa olla tarkkana sen suhteen, haluaako nuori puhua kokemuksestaan. Vaikka puhuminen on tärkeää, tulisi vanhemman kunnioittaa nuoren tarvetta olla puhumatta.

Nuorelle on hyvä kertoa, että vanhemmat ovat hänen niin halutessaan saatavilla. Huolimatta nuoren torjuvasta asenteesta on tärkeä kuulla, että aikuiset ovat hänen tukena.

Väkivaltakokemuksen käsittelyaika vaihtelee yksilöllisesti. Siinä missä toinen tarvitsee pitkää terapiaa, joillekin riittää lyhytkestoisempi tuki. Tärkeintä on, että nuori käy kokemustaan läpi turvallisen ammattihenkilön kanssa.

Vaikeista kokemuksista huolimatta nuorta on hyvä kannustaa ja ohjata oman ikänsä tasoiseen toimintaan, ystävyysuhteisiin ja harrastuksiin sekä painottaa elämän jatkumista.



Rikosprosessi ja oikeudenkäynti

Nuorella on oikeus tukihenkilöön kaikissa rikosprosessin vaiheissa. Alle 18-vuotias on oikeutettu niin viranomaisten, ammattiauttajien kuin lastensuojelunkin apuun. Asianajopalvelut ovat seksuaali väkivaltarikoksissa aina maksuttomia, ja asianajajan voi itse valita.

Poliisi ja oikeuslaitos sekä niissä asiointi saattavat tuntua nuoresta pelottavilta. On kuitenkin tärkeää, että asia viedään poliisin tutkittavaksi.

Rikoksen tutkinta voi edellyttää nuorelle vaikeilta tuntuvia toimenpiteitä, kuten laboratoriotutkimuksia, näytteitä intiimialueilta ja valokuvauksia, mutta ne ovat tutkinnan kannalta olennaisia. Poliisi kuulee nuorta ja voi myös videoida kuulusteluja.

Koettuaan seksuaaliväkivaltaa nuori, oli hän alaikäinen tai ei, tarvitsee asioidessaan myös huoltajien tukea. Nuori on hyvä ottaa kykyjensä mukaan rikosprosessiin, jotta hän voi kokea olevansa toimija, joka puolustaa itseään sekä oikeuksiaan. Kokemus voi olla parhaimmillaan eheyttävä nuoren toipumisen kannalta.



Miten huolehdit itsestäsi?

Hyvä arkinen vanhemmuus riittää, vastuuta kokemuksen käsittelystä ei tarvitse ottaa. Parhaiten tuet nuorta hyväksymällä hänet. Kytäksesi tukemaan nuorta on tärkeää, että haet ja saat apua myös itsellesi.

Perheenjäsenen kokema väkivalta on kriisi, joka koskettaa koko perhettä. Hakeudu keskustelemaan sinulle luotettavan henkilön, mieluiten ammatti-ihmisen kanssa. Terveyskeskus sekä kaupunkien ja kuntien sosiaali- ja kriisipäivystykset ohjaavat avun piiriin.

Myös eri järjestöt ja toimijat tarjoavat keskusteluapua ja vertaistukea (Tukinainen, Mielen-terveysseuran puhelin, MLL:n lasten ja nuorten puhelin, Väestöliitto, Rikosuhripäivystys, perheneuvolat, Tyttöjen ja Poikien Talot, NuoRiku).

Usko mitä nuori sinulle kertoo. Ole selvillä omista tunnereaktioistasi ja pysy rauhallisena, vaikka olisitkin vihainen, raivoissasi tai surullinen ja epätietoinen siitä, kuinka toimia.

Vanhemman ja huoltajan tunteet vaihtelevat usein syyllisyydestä häpeään ja epäuskoon, ja vanhemmuus sekä luottamus omiin kykyihin vanhempana voivat horjua.

Lapsen ja nuoren kokema seksuaaliväkivalta voi loukata myös vanhemman omaa seksuaalisuutta ja tuoda haasteita parisuhteeseen.

Nuoren kokemasta väkivallasta kertominen tuttaville ja sukulaisille vaatii harkintaa. Nuorta ja hänen tahtoaan tulee kunnioittaa, jos asiaa aiotaan jakaa muille. Toisaalta salaaminen saattaa myös tuntua kuormittavalta, sillä silloin perheen sisälle voi jäädä ulkopuolisuuden ja eristyneisyyden tunteita.



