

KUI OLED KOGENUD SEKSUAALVÄGIVALDA

Juhend noortele

SISUKORD

Mis on seksuaalvägivald?

lk 3–4

Miks peaks kogetud seksuaalvägivaldast kellegagi rääkima?

lk 4–5

Mis on traumaatiline kriis?

lk 5–6

Kuidas võib kogetud seksuaalvägivald sinu elu mõjutada?

lk 6–7

Kriminaalmenetlus ja kohtumenetlus. Miks on oluline juhtunust teatada?

lk 8–9

Kuidas iseenda eest hoolitseda?

lk 9

Mis on seksuaalvägivald?

Seksuaalvägivald esineb mitmesugusel kujul alates käperdamisest kuni vägistamiseni ja selle objektiks võivad sattuda kõik, olenemata soost või seksuaalsest sättumusest. Seksuaalvägivald võib olla söimamine, tülitamine või mõjutamine seksile ja seksuaalsele tegevusele, mis ei ole sulle eakohane. See võib olla mõjutamine või vägivaldne sundimine. See võib toimuda ka internetis. Seksuaalvägivald ei pruugi hõlmata füüsilist väärkohtlemist või suguühet ning see ei pruugi jätta kehale nähtavaid märke.

Seksuaalvägivalda võib kirjeldada erinevate sõnade ja määratlustega: seksuaalne ärakasutamine, vägistamine, inest (peresisene seksuaalne ärakasutamine), kokkupuude seksuaalsete materjalidega, nagu porno või seksuaalse alatooniga kõned. See võib olla seksile või seksuaalsetele tegudele sundimine. See võib olla ka ahvatlemine raha või asjadega või katse seksi osta. Juba ainuüksi alaealise seksile ahvatlemine vastab kuriteo tunnustele. Väärkohtleja võib olla pereliige, sugulane, lähedane, tuttav või täiesti tundmatu isik. Ta võib olla samast või eri soost.

Soomes on õigusaktides kindlaks määratud, mida seksuaalvägivald all mõistetakse. Ka katsumine või seksuaalse alatooniga kõne võivad põhjustada haavava kogemuse, millega tuleb tegeleda. Vanusepiir on määratud kaitsmaks lapsi ja noorukeid selliste seksuaalsete kogemuste ja tegude eest, milleks nad ei ole vaimselt ega füüsiliselt valmis. Selline vanusepiir on 16 aastat.

Seksuaalse väärkohtlemise või sunnitud seksiga võib puutuda kokku ka omaealistega suheldes. Mistahes seksuaalsele või seksuaalse alatooniga tegevusele sundimine või surveamine on alati keelatud.

Miks peaks kogetud seksuaalvägivallast kellegagi rääkima?

Seksuaalvägivald on tihti traumaatiline, turvatunnet kahjustav ja keeruline kogemus. Käsitlemata jättes võib seksuaalvägivalla kogemus veel pikka aega väga häiriv olla. Seepärast oleks hea juhtunud oma ala tundva täiskasvanuga turvaliselt arutada. Oma kogemustest rääkimine võib olla keeruline. Siiski on väga oluline juhtunud arutada ja saada professionaalset abi.

Seksuaalvägivalla kogemus või oma intiimsete piiride ületamine tekitab mitmesuguseid keerukaid tundeid. Üsna tavalised on süütunne, häbi, hirm ja viha, mis juhtunule mõtlemisel esile kerkivad. Kui oled kogenud seksuaalvägivalla, väärkohtlemist või kiusamist, ei ole sa ise milleski süüdi ega vastuta juhtunu eest. Sinu elu ei ole rikutud, kuid käsitlemata kogemused võivad halvendada elukvaliteeti. Võttes vastu vajalikku abi, saad end aidata ja kogemusi analüüsida.

Mis on traumaatiline kriis?

Seksuaalvägivalla kogemusega seondub mitu etappi. Seda kirjeldatakse väljendiga traumaatiline kriis.

Kriisi etapid

- Šokietapp Sa ei pruugi kohe mõista, mis on juhtunud, ega suuda seepärast ka kogetut käsitleda. Kõik võib tunduda ebareaalsena. Võid mõelda, kas kõik ikka üldse juhtus. Asi võib meenuda alles mitme päeva pärast või mõnikord isegi aastate möödudes.
- Reaktsioonietapp Võib tekkida mitmesuguseid sümptomeid, millest levinumad on:
 - uneprobleemid ja ärrituvus;
 - keha reaktsioonid, nagu üleväsimus või hüperaktiivsus;
 - juhtunu eitamine ja endasse tõmbumine;
 - ängistus;
 - masendus;
 - tundereaktsioonid, nt nutt ja viha.
- Käsitlemisetapp Hakkad mõistma, mis tegelikult juhtus. Sel etapil vajad palju täiskasvanute tuge ja professionaalide abi. Abi võib saada mitmesugustest asutustest, nt noorteorganisatsioonid Tyttöjen Talo ja Poikien Talo. Abi saavad anda ka tervishoiutöötajad, kooliarstid ja lastekaitsetöötajad.
- Integratsioonietapp (omaksvõtt) Hakkad harjuma mõttega, et oled kogenud seksuaalvägivalla. Samas tekib arusaam, et juhtunu ja sellega seotud kogemustega on võimalik edasi elada.

See, kui kaua mingi etapp kestab, on iga inimese puhul erinev.

Ära jää oma probleemidega üksi! Saad hakkama, kui leiad piisavalt abi. Kuigi abi saamine võib tunduda raske, on see siiski vajalik.

Õigus abi saada on sul ka juhul, kui juhtunust on möödas juba palju aega. Saadud kogemus võib hakata elu segama alles aastate pärast. Sellisel juhul on väga tähtis abi ja tuge otsida. On üsna tavaline, et lapse kogetud seksuaalvägivallast ei räägita ja asjad tulevad selgemini meelde alles hiljem.

Kuidas võib kogetud seksuaalvägivald sinu elu mõjutada?

Seksuaalset väärkohtlemist kogenute puhul on tavaliseks reaktsiooniks meeleolu langus ja masendus. Sinu piire on rikutud ja on toimunud asju, mida sa ei ole saanud mõjutada. Selliseid tundeid kogeda on normaalne. Võid tunda ka viha, ängistust ja kurbust. Sinuga on käitunud ebaõiglaselt. On loomulik nii tunda. Hirm, paanika ja nutt võivad tulla

ootamatult – see kõik seondub seksuaalvägivalla kogemusega. Tunded ja reaktsioonid tunduvad rasked ja tülgastavad, kuid juhtunu käsitlemise abil muutuvad need talutavamaks.

Ka keha võib kogetud seksuaalvägivallale reageerida. Võid tunda arusaamatut väsimust ja eri kohtades mitmesugust valu. Hirmu võivad tekitada ka rasestumise võimalus ja suguhaigused. Ametiasutustega suhtlemine ja ebakompetentsus õigusvaldkonnas põhjustavad tihti ängistust. Koolis ja argielus võib olla raske keskenduda. Võid tunda, nagu oleksid justkui eemal. Traumaga seotud reaktsioonide tõttu võib vägivallakogemus mõjutada keskendumisvõimet, virgeolekut, mälu ja õppimist.

Ka sõprade seltskond võib tunduda võõrana ning soovid kõigist eemale tõmbuda. Võid kogeda kõrvale jäämist ja üksindust. Teised ei tea, mida oled läbi elanud. Enda heaolu ja hakkama saamise seisukohast on siiski hea sõpradega suhelda ning võimalust mööda harrastustega edasi tegeleda.

Seksuaalne väärkohtlemine ja piiride ületamine võib põhjustada häbi, süütunnet ja enese süüdistamist. Võid tunda end väärtusetu, määritu või katkisenä, isegi liiga eripärase või haigenä, selleks et otsida abi. Tihti süüdistatakse ennast ka selles, et teine pool erutus või et sa ise ei osanud end kaitsta. Pea meeles, et alati on võimalik saada abi. Kui olukord tundub täiesti väljakannatamatu, tuleks pöörduda arsti poole.

Kriminaalmenetlus ja kohtumenetlus. Miks on oluline juhtunust teatada?

Politsei ülesanne on uurida, kas on toimunud kuritegu. Kui üks osalistest on alaealine, vastutab juhtunu eest alati täisealine isik. Sul on õigus tugiisikule kõigil kriminaalmenetluse etappidel. Alla 18-aastaselt isikul on õigus saada nii ametiasutuste, kutseliste nõustajate kui ka lastekaitse abi. Advokaaditeenused on seksuaalvägivalla kuritegude puhul alati tasuta ja advokaadi võib ise valida.

Kuigi politsei ja kohtutega suhtlemine võib tunduda hirmutav, on siiski väga oluline anda juhtum uurimiseks politseile. Politsei aitab sind. Uurimine võib eeldada raskena tunduvaid, kuid uurimise seisukohast olulisi toiminguid, näiteks laboratoorseid uuringuid, intiimpiirkonnast võetud proove ja pildistamist. Samuti võib politsei ärakuulamisest videosalvestise teha.

Mida kiiremini sa pärast juhtunut politsei poole pöördud, seda paremad on võimalused tõendeid koguda. Juhtunust võib siiski teada anda ka aastate pärast, seda eriti juhul, kui tegemist on lapsepõlves toimunud seksuaalse väärkohtlemisega.

Paljud noored kogeivad seksuaalvägivallat, kuid ei anna sellest teada. Teate esitamine võimaldab juhtunu suhtes õigust saada. Mida rohkem teateid esitatakse, seda paremini saab mõjutada seksuaalkuritegude vähendamist ning vajaliku abi saamist.

Kuidas iseenda eest hoolitseda?

Turvatunde taastumisele aitab kaasa tuttavast ja tavapärasest argielust kinnihoidmine. Ära unusta järgmist:

- kool, õppimine ja töö;
- söömine, magamine ja füüsiline aktiivsus;
- harrastused;
- sõbrad ja lähedased.

Väga olulised on rääkimine, professionaalne abi ja asja käsitlemine sulle sobival moel. Lase täiskasvanutel end aidata.

Sulle sobiv eneseabi võib olla näiteks liikumine, kunst, kirjutamine, muusika ja kõik see, mis sulle endale meeldib. Sul on õigus olla rõõmus ja tegeleda heade asjadega!

Pea meeles, et oled oluline ja väärtuslik.

Seksuaalvägivallaga seonduvad tihti häbi ja süütunne, kuigi juhtunu ei ole ohvri süü. Sulle võib tunduda lihtsam juhtunut eitada ja vältida sellele mõtlemist. See on võimalus end keerukate olukordade eest kaitsta.

Hoolimatus ja viha võivad pöörduda iseenda vastu ja tuua kaasa enda eest hoolitsemise lõpetamise, vigastamise või joovastavate ainete kasutamise. Selline iseenda kahjustamine on alati väga ohtlik. Selle vastu tuleb otsida abi. Et sind oleks võimalik aidata, pead esmalt rääkima, mis sinuga juhtus.

Kogetud seksuaalvägivallast on tihti raske vanematele või hooldajatele kõnelda. Seepärast on oluline otsida abi mujalt. Seksuaalvägivald ei ole kunagi ohvri enda süü. Kuigi kogetu võib tihti tekitada soovi end unarusse jätta, on oluline meeles pidada, et abi vastuvõtmine aitab, kogetust on võimalik üle saada ja elu saab minna paremaks.

Noorteorganisatsioonid Tyttöjen Talo ja Poikien Talo pakuvad tasuta

- individuaalset abi;
- professionaalselt juhendatud saatusekaaslaste rühma tuge;
- individuaalset ja rühmatuge hooldajatele;
- konsultatsioone ja tuge seksuaalvägivalla teemadel.

Tyttöjen Talo seksuaalvägivallaga seotud töö

tel 050 3211 345

Poikien Talo seksuaalvägivallaga seotud töö 040 779 9582