

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Seksuaalirikoksen kohteeksi voi joutua kuka tahansa ja missä tahansa. Seksuaalinen väkivalta voi kohdistua naiseen, mieheen, vanhukseen, nuoreen tai lapseen. Tekijä voi olla uhrille entuudestaan tuttu tai tuntematon.

Seksuaalista väkivaltaa voi tapahtua myös luottamuksellisissa ihmissuhteissa, esimerkiksi seurustelusuhteessa, avioliitossa, perheessä tai työyhteisössä. Tekijä on aina vastuussa tapahtuneesta, ei uhri.

Seksuaalinen väkivalta loukkaa vakavasti yksilön fyysistä ja henkilökohtaista koskemattomuutta. Tekijän motiivit eivät pohjautu voimakkaille seksuaalisille tarpeille. Seksuaalirikoksessa on kysymys vihasta, alistamisesta ja vallan väärinkäytöstä.



MAKSUTON KRIISIPÄIVYSTYS 0800 97899

MA-TO KLO 9-15

LA-SU KLO 15-21

PYHÄT JA NIIDEN AATOT KLO 15-21

EI PERJANTAISIN



MAKSUTON JURISTIPÄIVYSTYS 0800 97895

MA-TO KLO 11-16



KUN LÄHEISESI
ON KOKENUT
SEKSUAALISTA
VÄKIVALTA

KÄYTÄNNÖN APU JA TUKI

Älä jätä uhria yksin. Ole läsnä tai varmista, että hänen luonaan on henkilö, johon uhri luottaa. Seksuaalinen väkivalta voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti arjen toimintakykyyn. Uhri voi tarvita apua päivittäisten asioiden hoitamisessa. Arjen rutiinien säilyttäminen on tärkeää. Auta häntä huolehtimaan perustarpeista kuten aterioista ja unesta.

Arkisista asioista puhuminen on tärkeää. Selvitä, tarvitseeko uhri apua lastenhoidossa tai muissa arjen toimissa. Keskustelujen ei tarvitse koko ajan koskea raiskausta, vaikka sen käsitteleminen onkin tärkeää uhrin toipumiselle.

Nuoren kohdalla on tärkeää, että häneen suhtaudutaan samoin kuin ennen väkivaltakokemusta. Ole läsnä ja lähellä. Tärkeää on tieto siitä, että olet tarvittaessa käytettävissä.

Traumaattinen kokemus voi aiheuttaa merkittäviä univaikeuksia, pelkotiloja ja keskittymisvaikeuksia. Seksuaaliväkivaltaa kokeneen uhrin perusturvallisuus vaurioituu. Hän voi pelätä yksin liikkumista. Tarjoudu lähtemään mukaan esimerkiksi lääkäriin tai asioimaan poliisiviranomaisten kanssa. Rohkaista uhria hakemaan ammattiapua.

HENKINEN TUKI

Uhri voi kokea monenlaisia tunteita, kuten haavoittuvuutta, häpeää, toivottomuutta, avuttomuutta, pelkoa, syyllisyyttä ja vihaa. Vakuuta, että olet hänen tukenaan ja että uskot häntä.

Kerro hänelle, että koettu väkivalta ei ole hänen syytään. Hän ei olisi voinut estää sitä tapahtumasta. Ymmärrys ja empatia ovat auttajan tärkeitä ominaisuuksia. Et saa tapahtunutta katoamaan, mutta voit auttaa läheistäsi selviytymään siitä.

Kuuntele. Uhrin tulee saada puhua kokemastaan. Älä epäile hänen kertomustaan tai vähättele hänen kokemustaan. Anna uhrin puhua niin usein kuin hän itse tahtoo. Keskustelun avulla hän saa tapahtuneen mielessään järjestykseen. Tällöin mielikuvat tapahtuneesta eivät ole enää vain hallitsemattomia välähdyksiä.

TOIPUMINEN ETENEE YKSILÖLLISESTI

Uhri käy läpi voimakkaita ja vaihtelevia tunteita. Tämä on luonnollista ja parantavaa. Osoita, että ymmärrät ja hyväksyt hänen tunteensa. Erilaisten tunteiden kokeminen on tärkeää. Itkeminen, sureminen, vihasta ja peloista puhuminen auttavat.

On mahdollista, että uhri ei halua puhua asiasta. Uhri saattaa myös vaikuttaa siltä, ettei hän tunne mitään. Tämäkin on luonnollista ajoittain. Välttäänsä tapahtunutta koskevia ajatuksia ja tunteita uhri lepää ja kerää voimia toipumiseensa. Jos välttäminen on kuitenkin jatkuvaa, tapahtunut ei tule käsitellyksi. Tällöin uhria on hyvä rohkaista kohtaamaan tapahtunut.

Kerro hänelle, että olet käytettävissä, kun hän on valmis puhumaan. Jos tapahtuneen välttely jatkuu, ammattiapu auttaa eteenpäin. Toisinaan on vaikea löytää oikeita sanoja. Lohdutusta ja turvaa tuo sanojen sijaan se, että pysyt lähellä ja soimitat välittäväsi. Joskus halaaminen tai kädestä pitäminen lohduttaa sanoja enemmän. Joskus uhri ei halua kosketusta.

Kuuntele ja kysy suoraan, millaista apua hän itse toivoo. Seksuaalisen väkivallan kokemus vaikuttaa väistämättä myös uhrin omaa seksuaalisuutta koskeviin tunteisiin ja ajatuksiin. On tärkeää antaa hänen edetäomassa tahdissaan.

Ole kunnioittava ja hienotunteinen. Toipumiseen vaadittava aika vaihtelee yksilökohtaisesti. Ole kärsivällinen. Älä odota läheisesi selviytyvän nopeammin kuin hän siihen on todella valmis.

Hae tukea myös itsellesi.

