

SEXUELLT VÅLD

Vem som helst kan bli utsatt för ett sexualbrott, och detta kan ske var som helst. Sexuellt våld kan drabba en kvinna, man, äldre person, ungdom eller ett barn. Förövaren kan antingen vara någon offret känner eller en okänd person.

Sexuellt våld kan förekomma också i relationer där man normalt litar på varandra, som när man sällskapar, är gifta, hör till samma familj eller arbetar tillsammans. Det är alltid förövaren, inte offret, som är skyldig till det som hänt.

Sexuellt våld utgör en allvarlig kränkning av en individs fysiska och personliga integritet. Förövarens motiv har inte sin grund i starka sexuella behov, utan vid sexualbrott är det frågan om hat, förtryck och maktmissbruk.



AVGIFTSFRI KRISTELEFON

0800 97899

MÅN-TORS KL. 9-15

LÖR-SÖN KL. 15-21

HELGDAGAR OCH -AFTNAR KL. 15-21



AVGIFTSFRI JURISTJOUR

0800 97895

MÅN-TORS KL. 11-16

WWW.TUKINAINEN.FI



NÄR EN NÄRSTÅENDE TILL
DIG UPPLEVT SEXUELLT
VÅLD

HJÄLP OCH STÖD I PRAKTIKEN

Lämna inte offret ensamt. Var närvarande och försäkra dig om att det finns någon i närheten som offret litar på. Sexuellt våld kan på ett allomfattande sätt påverka offrets förmåga att fungera i vardagen. Offret kan behöva hjälp med att sköta vardagliga angelägenheter. Det är viktigt att bibehålla rutiner i vardagen. Hjälp offret att tillgodose grundläggande behov som måltider och sömn.

Det är viktigt att tala om vardagliga ting. Ta reda på om offret behöver hjälp med att ta hand om barn eller andra dagliga aktiviteter. Samtalen behöver inte varje gång handla om våldtäkten även om det är viktigt att tala om den för att offret ska kunna återhämta sig.

Det är viktigt att ett ungt offer blir bemött på samma sätt som före upplevelsen av våld. Var tillgänglig och närvarande. Det är viktigt för offret att veta att du finns där vid behov.

Den traumatiska upplevelsen kan ge upphov till svåra sömnproblem, rädslor och koncentrationssvårigheter. Sexuellt våld skadar offrets grundläggande trygghetskänsla. Offret kan drabbas av rädsla för att gå ut ensam. Erbjud dig att följa med till exempel till läkaren eller polisen. Uppmuntra offret att söka professionell hjälp.

MENTALT STÖD

Offret kan ha många slag av känslor, bland annat sårbarhet, skam, hopplöshet, hjälplöshet, rädsla, skuld och ilska. Säg att du tror på det offret säger och finns tillgänglig som ett stöd.

Var tydlig med att det våld som inträffat inte är offrets fel. Offret kunde inte ha förhindrat det. Förståelse och empati är viktiga egenskaper hos den som vill hjälpa. Du kan inte suddas bort det som hänt, men du kan hjälpa din närstående att gå vidare.

Var en lyssnare. Offret måste få tala om sin upplevelse. Tvivla inte på berättelsen och bagatellisera inte det offret upplevt. Lämna utrymme för samtal kring händelsen så ofta offret önskar. Genom att tala om upplevelsen kan offret ge den struktur i sinnet. Då förblir minnesbilderna av det som inträffat inte okontrollerbara skymtar.

ÅTERHÄMTNINGEN FRAMSKRIDER INDIVIDUELLT

Offret genomgår starka och varierande känslor. Detta är naturligt och helande. Visa att du förstår och accepterar offrets känslor. Det är viktigt att uppleva olika former av känslor. Att gråta, sörja och tala om ilska och rädsla underlättar återhämtningen.

Det är möjligt att offret inte vill tala om det som hänt. Offret kan också ge ett intryck av att inte känna någonting överhuvudtaget. Tidvis är också detta naturligt. Genom att undvika tankar och känslor med anknytning till händelsen får offret vila och samla krafter för återhämtningen. Om offret ständigt undviker dessa tankar och känslor kan händelsen dock inte bearbetas, och då är det viktigt att uppmuntra offret att konfrontera det som inträffat.



VÅLDTÄKTSKRIS-
CENTRALEN
TUKINAINEN