



## Kun olet kokenut raiskauksen tai raiskausyrityksen

*Annetaan asiakkaalle*

### *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.

### *Miten toimia välittömästi*

Älä peseydy tai vaihda vaatteita. Mene lääkäriin, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan. Älä jää yksin vaan hae apua. Pyydä tuekseen joku läheinen henkilö, johon voit luottaa. Ota yhteyttä poliisiin ja tee rikosilmoitus. Halutessasi voit pyytää nais- tai miespuolisen työntekijän hoitamaan asiaasi.

### *On normaalia reagoida*

Raiskaus tai raiskausyritys on järkyttävä ja traumaattinen kokemus. Sen seurauksena saatat kokea voimakkaita psyykkisiä ja fyysisiä reaktioita. Psyykkisiä reaktioita ovat esimerkiksi pelon, syyllisyyden ja häpeän tunteet sekä voimattomuus. Fyysisiä reaktioita voivat olla esimerkiksi univaikeudet ja pahoinvointi. Raiskaus ja sen yksityiskohdat voivat pyöriä mielessäsi hallitsemattomasti. Sinulla voi olla muistivaikeuksia ja arkipäiväisistä asioista suoriutuminen saattaa olla vaikeaa. Reaktiot ja niiden kesto vaihtelevat yksilöllisesti. On kuitenkin luonnollista ja normaalia reagoida järkyttävään tapahtumaan.

### *Älä jää yksin*

Anna itsellesi lupa tukeutua toisiin ihmisiin. Perheen ja läheisten ihmisten tuki ja läsnäolo ovat tärkeitä. Aina läheiset ihmiset eivät kuitenkaan tiedä millaista apua ja tukea tarvitset, sillä tapahtunut järkyttää myös heitä. Käänny ammattiauttajan puoleen. On järkevää hakea apua. Auttamisjärjestelmät ovat Sinua varten. Apua tarjoavat valtakunnallisesti Raiskauskriisikeskus Tukinainen, Väestöliitto ry ja Rikosuhripäivystys. Paikkakunnallasi sinua auttavat esimerkiksi terveyskeskukset, mielenterveystoimistot, kriisikeskukset, perheasiainkeskukset ja perheneuvolat.

## *Puhu ja tunne*

Älä yritä unohtaa tapahtunutta. Unohtaminen voi helpottaa oloasi väliaikaisesti, mutta se lisää vaikeuksia pitkällä tähtäimellä. Käy läpi tapahtuneeseen liittyviä tunteita, muistikuvia ja ajatuksia. Puhuminen, kirjoittaminen tai esimerkiksi maalaaminen auttavat. Keskustele tapahtuneesta yhä uudestaan. Puhu, vaikka häpeäisit kokemustasi ja tunteitasi. Raiskauksen kuvaaminen auttaa sinua saamaan tapahtuneesta järjestyneemmän kuvan, jolloin sinun on helpompi hallita sitä mielessäsi. Anna tunteillesi tilaa. Suru, ärtyneisyys, pettymys ja viha ovat tyyppisiä tunteita. Tunteiden kokeminen ja niistä puhuminen auttavat. Voimakkaatkin tunnereaktiot ovat normaaleja ja yleensä tilapäisiä.

## *Ole hyvä itsellesi*

Pyri säilyttämään arjen rutiinit. Tutut arjen toiminnot tuovat turvallisuutta. Huolehdi ravinnon saannistasi ja riittävästä unesta. Keskustele lääkärisi kanssa mahdollisesta tilapäisen unilääkityksen tarpeesta. Työssä selviytyminen voi olla vaikeaa. Älä vaadi itseltäsi liikaa. Pyydä sairauslomaa. Etsi vastapainoa mukavista asioista ja anna itsellesi lupa nauttia niistä. Tee niitä asioita, jotka ovat auttaneet sinua selviytymään aiemmista vaikeista tilanteista. Lepää ja rentoudu aina kun mahdollista. Liikunta on tärkeää, sillä se auttaa kehoasi palautumaan stressitilasta. Ajoittain saatat kokea tapahtuneen kaukaiseksi ja epätodelliseksi. Silloin mielesi lepää ja voit kerätä voimia selviytymiseesi.

## *Tee rikosilmoitus*

Seksuaalisen väkivallan eri muodot ovat rikoksia. Lain mukaan myös oman puolison raiskaaminen on rikos. Tee rikosilmoitus. Ota oma luotettava läheisesi mukaan poliisilaitokselle, tai pyydä tukihenkilöä Rikosuhripäivystyksestä. Raiskauksen tai raiskausyrityksen uhri on oikeutettu maksuttomaan oikeusapuun tai tukihenkilöön. Ota yhteys juristiin. Lähestymiskiellon hakeminen on perusteltua, jos tiedät tekijän ja pelkääät häntä. Poliisin puoleen voit kääntyä paitsi tehdäkseen rikosilmoituksen, myös saadaksesi tietoa ja ohjausta.

### *Saat tietoa ja tukea luottamuksellisesti seuraavista neuvontanumeroista:*

Raiskauskriisikeskus Tukinainen maksuton kriisilinja  
0800 97 899 (ma–pe klo 9–15, la–su, pyhinä ja niiden aattona klo 15–21)  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

Raiskauskriisikeskus Tukinainen maksuton juristipäivystys 0800 97 895 (ma–to klo 13–16)

Rikosuhripäivystyksen auttava puhelin 020 316 116 (ma–ti klo 13–21, ke–pe klo 17–21)  
Rikosuhripäivystyksen juristineuvonta 020 316 117 (ma–to klo 17–19)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin 010 195 202 (ma–pe klo 9–06, la klo 15–06, su klo 15–22)

Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikan neuvontapuhelin 040 167 9005 (ma–ke klo 13–15)

*Sinulla on oikeus apuun ja tukeen.  
Itseäsi kuunnellen ja muiden tuella sinä toivot tästä!*



## Kun läheisesi on kokenut raiskauksen tai raiskausyrityksen

*Annetaan asiakkaan läheiselle*

### *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 voimakkaalle seksuaalisille tarpeille. Seksuaalirikoksessa on kysymys vihasta, alistamisesta ja vallan väärinkäytöstä.

### *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 uhrin elämönhallintataitoihin ja työkykyyn. Hän voi tarvita apua päivittäisten asioiden hoitamisessa. Arjen rutiinien säilyttäminen on tärkeää. Auta häntä huolehtimaan perustarpeista: ruokailusta ja nukkumisesta.

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

Nuoruusikäisen kohdalla on tärkeää, että häneen suhtaudutaan samana tyttönä tai poikana kuin ennen raiskausta. Ole läsnä ja lähellä. Tärkeää on tieto siitä, että olet tarvittaessa käytettävissä.

Traumaattinen kokemus voi lisäksi aiheuttaa merkittäviä univaikeuksia, pelkotiloja ja keskittymisvaikeuksia. Raiskauksen uhrin perusturvallisuus vaurioituu. Hän voi pelätä yksin liikkumista. Tarjoudu lähtemään mukaan esimerkiksi lääkärissä käyntiin ja poliisiviranomaisten tapaamiseen. Rohkaise 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 tapahtunut 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.

### *Auta hänen ehdoillaan*

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

### *Oma jaksamisesi*

Läheistäsi kohdannut järkyttävä tapahtuma koskettaa myös sinua. Saatat tuntea esimerkiksi syyllisyyttä, miksi en voinut estää tapahtunutta. Tai avuttomuutta, miten osaan auttaa. Ja vihaa, miksi näin piti käydä. Painajaiset, keskittymisvaikeudet ja voimattomuus ovat yleisiä reaktioita myös uhrin läheisillä.

On tärkeää, että huolehdit omasta jaksamisestasi. Tarvitset aikaa myös itsellesi purkaaksesi omia tunteitasi ja ajatuksiasi. Esimerkiksi puhuminen, kirjoittaminen ja liikkuminen auttavat. Hae vastapainoa rentoutumalla ja lepäämällä. Ole hyvä itsellesi. Tarvitset voimia voidaksesi auttaa läheistäsi. Tunnista myös omat auttamisen rajasi. Harkitse omaa tarveasi keskustella asiasta jonkun luotettavan henkilön tai ammattiauttajan kanssa. Samaa kokeneiden läheisten ryhmä voi myös antaa sinulle tärkeää tukea.

### *Tietoa ja tukea uhrille ja hänen läheisilleen tarjoavat luottamuksellisesti:*

Raiskauskriisikeskus Tukinaisen maksuton kriisilinja  
0800 97 899 (ma–pe klo 9–15, la–su klo 15–21, pyhinä ja niiden aattoina klo 15–21)  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

Raiskauskriisikeskus Tukinaisen maksuton juristipäivystys  
0800 97 895 (ma–to klo 13–16)

Rikosuhripäivystyksen auttava puhelin 0203 16 116 (ma–ti klo 13–21, ke–pe klo 17–21)  
Rikosuhripäivystyksen juristineuvonta 0203 16 117 (ma–to klo 17–19)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)

Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin 010 195 205 (ma–pe klo 9–06, la klo 15–06, su klo 15–22)

Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikan neuvontapuhelin 040 167 9005 (ma–ke klo 13–15)