

Seksuaaliväkivallasta voi toipua.

Seksuaaliväkivallasta on tärkeää puhua.

Sinulla on oikeus saada apua. Et ole kokemuksen kanssa yksin.

Sinulla ei tarvitse olla tapahtuneelle sanoja.

Toipuminen on yksilöllistä. Jokainen toipuu omalla tavallaan.

Näin voit rakentaa turvaa arkeen:

Puhu. Ole yhteydessä turvalliseen ihmiseen.

Pyri pitämään kiinni arjen rytmistä (uni, ruoka, lepo).

Tee asioita, jotka tuovat sinulle rauhaa.

Tukinainen tarjoaa tukea seksuaaliväkivaltaa kokeneille ja heidän läheisilleen.

Palvelumme ovat **maksuttomia** ja **luottamuksellisia**. Voit halutessasi asioida meillä myös **anonymisti**.

Tutustu palveluihimme ja varaa aika verkossa:

tukinainen.fi

Kriisipäivystys:
ma-to klo 12-15
0800-97899

Juristipäivystys:
ti-ke klo 12-15
0800-97895



Täällä olet turvassa.

Mitä on seksuaaliväkivalta?



 **RAISKAUS-
KRIISIKESKUS
TUKINAINEN**

Seksuaaliväkivalta ei ole seksiä, vaan **seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus!**

- ✓ Seksuaaliväkivallalla tarkoitetaan kaikkea seksuaalista toimintaa, johon on painostettu, pakotettu tai johon ei ole voinut antaa **suostumusta**.
- ✓ Seksuaaliväkivalta rikkoo seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta.
- ✓ Seksuaaliväkivaltaa voi tapahtua myös ilman fyysistä väkivaltaa ja näkyviä vammoja.
- ✓ Seksuaaliväkivalta rikkoo luottamuksen tunnetta.
- ✓ Vastuu tapahtuneesta seksuaaliväkivallasta on aina tekijällä.

Väkivallan jälkeen on tavallista kokea mm. **muistin katkonaisuutta, voimakkaita tunteita tai tunteiden puuttumista, kehon kipuja ja jännitystä, vaikeutta hallita omaa arkea sekä turtumusta.**

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein **traumaattista stressiä.**

Tyypillisiä oireita ovat:

- ✓ **Uudelleenkokemisoireet**, joissa väkivaltakokemus tai osia siitä palautuu mieleen elävästi ja hallitsemattomasti. Öiset painajaiset ovat myös yleisiä.
- ✓ **Välttämisoireet**, jolloin ihminen välttää kaikin tavoin tapahtuneen ajattelemista, muistamista ja sen herättämiä tunteita. Kokemus ei tunnu omakohtaiselta eikä todelliselta.
- ✓ **Vireystilaoireet**, jolloin keho ja mieli voi olla tavallista valppaampi tai tavallista väsyneempi. Tyypillisiä vireystilaoireita ovat mm. ahdistus, lamaantumisen, poissaolevuus, säpsähtely, unihäiriöt ja keskittymisvaikeudet.



Oireet ovat seurausta sietokyvyn ylittävästä tapahtumasta, **eivät merkkejä väkivaltaa kokeneen heikkoudesta tai huonoudesta.**

Seksuaaliväkivallan kokeminen herättää **tunteita:**

Häpeä on ymmärrettävä reaktio. Se tuntuu raskaalta ja yksinäiseltä, ja voi peittää alleen sen, että vastuu teosta kuuluu tekijälle. Moni seksuaaliväkivaltaa kokenut kantaa itse vastuuta tapahtuneesta. **Syyllisyyden** tunteminen ei kuitenkaan tarkoita, että olisi syyllinen.

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus aiheuttaa usein **avuttomuutta** ja jopa **kuolemanpelkoa**. **Pelko** voi hankaloittaa arjessa toimimista. Kokeemuksesta yllättäen muistuttava asia voi laukaista myös **paniikin tunteen**. **Luottaminen** itseän ja toisiin ihmisiin voi tuntua hankalalta.

Seksuaaliväkivallan kokeminen voi herättää myös **itseinhoa**. Peiliin katsominen voi olla vaikeaa. Kehon voi tuntua likaiselta ja vaativan toistuvaa peseytymistä.

Viha on ymmärrettävä ja oikeutettu tunne, kun rajoja on rikottu.

Suru on tyypillinen tunne menetyksen ja koetun vääryyden jälkeen. Sen kokeminen on tärkeä osa toipumista. Suru kertoo, että jotain tärkeää on loukattu.

Kriisiavun ja kokemuksen käsittelemisen tuella on mahdollista oppia hallitsemaan tapahtuneen herättämiä tunteita löytää jälleen myönteinen suhde omaan itseän.

Seksuaaliväkivallan kokeminen herättää **tunteita**:

Häpeä on ymmärrettävä reaktio. Se tuntuu raskaalta ja yksinäiseltä, ja voi peittää alleen sen, että vastuu teosta kuuluu tekijälle. Moni seksuaaliväkivaltaa kokenut kantaa itse vastuuta tapahtuneesta. **Syyllisyyden** tunteminen ei kuitenkaan tarkoita, että olisi syyllinen.

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus aiheuttaa usein **avuttomuutta** ja jopa **kuolemanpelkoa**. **Pelko** voi hankaloittaa arjessa toimimista. Kokeemuksesta yllättäen muistuttava asia voi laukaista myös **paniikin tunteen**. **Luottaminen** itsen ja toisiin ihmisiin voi tuntua hankalalta.

Seksuaaliväkivallan kokeminen voi herättää myös **itseinhoa**. Peiliin katsominen voi olla vaikeaa. Keho voi tuntua likaiselta ja vaativan toistuvaa peseytymistä.

Viha on ymmärrettävä ja oikeutettu tunne, kun rajoja on rikottu.

Suru on tyypillinen tunne menetyksen ja koetun vääryyden jälkeen. Sen kokeminen on tärkeä osa toipumista. Suru kertoo, että jotain tärkeää on loukattu.

Kriisiavun ja kokemuksen käsittelemisen tuella on mahdollista oppia hallitsemaan tapahtuneen herättämiä tunteita löytää jälleen myönteisen suhde omaan itseän.

Seksuaaliväkivallasta voi toipua.

Seksuaaliväkivallasta on tärkeää puhua.

Sinulla on oikeus saada apua. Et ole kokemuksen kanssa yksin.

Sinulla ei tarvitse olla tapahtuneelle sanoja.

Toipuminen on yksilöllistä. Jokainen toipuu omalla tavallaan.

Näin voit rakentaa turvaa arkeen:

Puhu. Ole yhteydessä turvalliseen ihmiseen.

Pyri pitämään kiinni arjen rytmistä (uni, ruoka, lepo).

Tee asioita, jotka tuovat sinulle rauhaa.

Mitä on seksuaaliväkivalta?



Seksuaaliväkivalta ei ole seksiä, vaan **seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus!**

- ✓ Seksuaaliväkivallalla tarkoitetaan kaikkea seksuaalista toimintaa, johon on painostettu, pakotettu tai johon ei ole voinut antaa **suostumusta**.
- ✓ Seksuaaliväkivalta rikkoo seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta.
- ✓ Seksuaaliväkivaltaa voi tapahtua myös ilman fyysistä väkivaltaa ja näkyviä vammoja.
- ✓ Seksuaaliväkivalta rikkoo luottamuksen tunnetta.
- ✓ Vastuu tapahtuneesta seksuaaliväkivallasta on aina tekijällä.

Väkivallan jälkeen on tavallista kokea mm. **muistin katkonaisuutta, voimakkaita tunteita tai tunteiden puuttumista, kehon kipuja ja jännitystä, vaikeutta hallita omaa arkea sekä turtumusta.**

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein **traumaattista stressiä**. **Tyypillisiä oireita ovat:**

- ✓ **Uudelleenkokemisoireet**, joissa väkivaltakokemus tai osia siitä palautuu mieleen elävästi ja hallitsemattomasti. Öiset painajaiset ovat myös yleisiä.
- ✓ **Välttämisoireet**, jolloin ihminen välttää kaikin tavoin tapahtuneen ajattelemista, muistamista ja sen herättämiä tunteita. Kokemus ei tunnu omakohtaiselta eikä todelliselta.
- ✓ **Vireystilaoireet**, jolloin keho ja mieli voi olla tavallista valppaampi tai tavallista väsyneempi. Tyypillisiä vireystilaoireita ovat mm. ahdistus, lamaantuminen, poissaolevuus, säpsähtely, unihäiriöt ja keskittymisvaikeudet.



Oireet ovat seurausta sietokyvyn ylittävästä tapahtumasta, **eivät merkkejä väkivaltaa kokeneen heikkoudesta tai huonoudesta.**

Tukinainen tarjoaa tukea seksuaaliväkivaltaa kokeneille ja heidän läheisilleen.

Palvelumme ovat **maksutomia ja luottamuksellisia**. Voit halutessasi asioida meillä myös **anonymisti**.

Tutustu palveluihimme ja varaa aika verkossa:
tukinainen.fi

Kriisipäivystys:
ma-to klo 12–15
0800-97899

Juristipäivystys:
ti-ke klo 12–15
0800-97895



Täällä olet turvassa.