



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

**KUN SEKSUAALISTA  
ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTTASI  
ON LOUKATTU**

## JOS OLET ÄSKETTÄIN KOKENUT SEKSUAALISTA VÄKIVALTA TAI HYVÄSIKÄYTTÖÄ

- Älä peseydy, äläkä vaihda vaatteita
- Mene lääkäriin, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan
- Ota yhteyttä Raiskauskriisikeskus Tukinaisen maksuttomiin päivystysnumeroihin päivystysaikana
  - voit ottaa yhteyttä myös nimettömänä
  - tieto yhteydenotostasi on luottamuksellinen
  - rikosilmoituksen tekemisestä päätät itse saatuaasi siitä tietoa
- Ota yhteyttä poliisiin
- Rohkene kertoa kokemastasi jollekin läheiselle, älä jää yksin



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## SEKSUAALIRIKOKSILLA ON MONTA NIMEÄ

**Seksuaalirikos tarkoittaa henkilön seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkausta.**

Rikoslain 20 luku määrittelee kaikkien seksuaalirikosten nimet ja niiden tunnusmerkistöt.

Fyysinen väkivalta tai sillä uhkaaminen ei ole ainoa asia, josta raiskaus tunnustetaan.

Raiskaus voi tapahtua myös ilman väkivaltaa eikä siitä välttämättä aiheudu uhrille fyysisiä vammoja. Yhtä lailla toisen tiedottomuuden, sairauden, vammaisuuden, pelkotilan tai muun avuttoman tilan hyväksikäyttö kuuluvat lain tarkoittamiin raiskauksen tunnusmerkistöihin. Näissä tilanteissa uhri on usein kykenemätön puolustamaan tai ilmaisemaan tahtoaan.

Joskus puhutaan seksuaalisesta hyväksikäytöstä, kun tekijä on omaa asemaansa hyväksikäyttäen taivuttanut tai alistanut uhrin, käyttänyt väärin uhrin kypsymättömyyttä tai uhrin riippuvuutta tekijästä.

**Seksuaalinen väkivalta tai hyväksikäyttö ei ole seksiä vaan seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus.**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Seksuaalinen väkivalta aiheuttaa traumaattisen kriisin, joka on voimakas psyykinen ja fyysinen stressitila. Se vaikuttaa monin tavoin käsityksiin itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta. Myös turvallisuuden tunne ja kyky luottaa voivat vaurioitua.

Pelkotiloista ja muista psyykkisistä seurauksista on tärkeä kertoa viranomaisille kuten lääkärille ja poliisille.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

# SEKSUAALISEN ITSEMÄÄRÄMISOIKEUDEN LOUKKAUS AIHEUTTAA TYYPILLISESTI TRAUMAATTISEN STRESSIN OIREITA

- **Uudelleenkokemisoireita**, jolloin väkivaltakokemus tai osia siitä palautuu mieleen elävästi ja hallitsemattomasti. Öiset painajaiset ovat myös yleisiä.
- **Välttämisoireita**, jolloin väkivaltaa kokenut välttää kaikin tavoin tapahtuneen ajattelemista, muistamista ja sen herättämiä tunteita. Olo voi olla turta. Kokemus ei tunnu omakohtaiselta eikä todelliselta.
- **Vireystilaoireet** ilmenevät kehollisina kokemuksina ja mielialan vaihteluina. Keho ja mieli ovat jatkuvassa varuillaanoloja valppaustilassa virittyneenä ennakoimaan ja reagoimaan vaaraan. Tyypillisiä ovat myös säpsähtely, unihäiriöt ja keskittymisvaikeudet.

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



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## ON TAVALLISTA KOKEA

### HÄPEÄÄ

Seksuaaliväkivalta on tahallinen, häpäisevä, nöyryyttävä ja alistava teko. Häpeä saattaa estää kokemuksesta kertomisen ja avun hakemisen.

**Häpeän tunteet kuuluvat kuitenkin aina tekijälle, eivät väkivaltaa kokeneelle.**

### SYLLISYYTTÄ

Moni seksuaaliväkivaltaa kokenut tuntee syyllisyyttä ja kantaa vastuuta tapahtuneesta.

**Vastuu seksuaalisesta väkivallasta on kuitenkin aina tekijällä, ei sitä kokeneella.**

### PELKOJA JA TURVATTOMUUTTA

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus aiheuttaa usein syvää avuttomuutta tai jopa kuolemanpelkoa.

Tapahtuneen jälkeen pelon tunteet voivat hankaloittaa toimintakykyä arjessa. Kokemuksesta muistuttavat asiat voivat yllättäen herättää pelkoa ja paniikin tunteita. Luottaminen itseen ja toisiin ihmisiin voi myös olla hankalaa.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## **ITSEINHOA**

Väkivaltakokemus voi herättää itseinhoa. Peiliin katsominen voi olla vaikeaa. Keho voi tuntua likaiselta ja vaativan toistuvaa peseytymistä.

Kriisiavun ja kokemuksen käsittelyn tuella on kuitenkin mahdollista löytää myönteinen suhde omaan itseän.

## **VIHAA**

Heti kokemuksen jälkeen voi olla vaikeaa tuntea vihaa. Myöhemmin vihan tunteet voivat herätä itseä, läheisiä ja väkivallan tekijää kohtaan. Viha voi ilmetä kiukkuna, suuttumuksena tai raivona.

On ymmärrettävää ja oikein olla vihainen silloin kun on kohdannut epäoikeudenmukaisuutta.

## **SURUA**

Suru on seurausta seksuaalisuutta loukanneen väkivaltakokemuksen aiheuttamista muutoksista ja menetyksistä. Surun tunne voi tulla viiveellä, mutta suru on tarpeellinen koetun käsittelyssä ja toipumisessa.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## LÄHEISELLE

**Seksuaalisen väkivallan tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen ei ole oma valinta.**

Henkilökohtaisen koskemattomuuden loukkaus vaikuttaa monin eri tavoin sitä kokeneen elämään.

Läheisten tuki on tärkeää, jotta seksuaaliväkivaltaa kokenut voi rauhassa käsitellä kokemaansa ja alkaa toipua.

Läheinen voi osoittaa tukeaan olemalla läsnä, kuuntelemalla, uskomalla, auttamalla käytännön asioissa ja rohkaisemalla hakemaan apua.

Tapahtunutta ei saa katoamaan, mutta läheinen voi auttaa seksuaalirikoksen uhria selviytymään kokemuksestaan.

**Myös läheinen voi tarvita tukea. Yksin ei tarvitse selviytyä.**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**



## ROHKENE HAKEA APUA

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkauksesta on usein vaikea puhua, ja avun hakeminen voi tuntua ylivoimaiselta.

Vaikeat kokemukset tekisi mieli unohtaa ja torjua mielestä. Välttely voikin helpottaa oloa väliaikaisesti, mutta uskaltautuminen kertomaan tapahtuneesta auttaa toipumaan.

Kokemuksen käsittelyn voi aloittaa siitä, että uskaltaa puhua jollekin luotettavalle läheiselle.

Seksuaalista väkivaltaa kokeneella on oikeus myös ammatilliseen apuun, ja se onkin usein oleellinen osa toipumista.

**Seksuaalisen väkivallan herättämien tunteiden ja ajatusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin. On tärkeää muistaa, että seksuaalisen väkivallan kokemuksesta on mahdollista toipua.**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## MAKSUTONTA OIKEUDELLISTA TUKEA ON SAATAVILLA

Psyykkinen tuki auttaa uhria rikostutkinnassa ja oikeudenkäynnissä tärkeiden asioiden esille tuomisessa. Psyykkisen tuen lisäksi uhrin tarvitsevat oikeudellista tukea ja neuvontaa omien oikeuksien ja oikeusturvan varmistamiseksi.

**Tukinaisen juristipäivystys 0800-97895 ma-to 13-16 palvelee Sinua maksuttomasti kaikissa seksuaalirikoksiin liittyvissä asioissa.** Voit soittaa päivystykseen ja keskustella juristin kanssa tai jättää hänelle soittopyyntöä tai sopia vaikka henkilökohtaisesta tapaamisesta juristin kanssa. Voit keskustella myös nimettömänä. Kaikki palvelut ovat Sinulle maksuttomia.

Jos et itse jaksa hakea apua tai ottaa yhteyttä, pyydä jotain läheistäsi, ystävääsi tai ammattiauttajaa ottamaan yhteyttä puolestasi.

Seksuaalirikoksen uhrilla on aina mahdollisuus saada maksutta oikeusneuvontaa omassa asiassaan jo ennen rikosilmoituksen tekemistä, missä tahansa oikeusprosessin vaiheessa tai vaikka hän ei tekisi rikosilmoitusta lainkaan. Oikean tiedon saaminen myös lievittää pelkoja ja voi estää osaltaan uudelleen traumatisoitumista.

Oikeusprosessista ei tarvitse selviytyä yksin.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

**Rikostutkintaan ja oikeudenkäyntiin Sinulla on oikeus saada maksuton oikeudenkäyntiavustaja.** Yksityinen asianajaja tai luvan saanut oikeudenkäyntiavustaja voi toimia oikeusavustajanasi esimerkiksi poliisin suorittamassa asianomistajan (=uhrin) kuulustelussa ja koko rikostutkinnan ajan.

**Asianomistajalla on oikeus saada maksutta oikeudenkäyntiavustaja myös oikeudenkäyntiin,** kun syyttäjä on nostanut syytteen, asianomistaja on vaatinut rikostutkinnassa tekijälle rangaistusta ja hänellä on korvausvaatimuksia. Oikeusavustaja auttaa vahingonkorvausten ajamisessa.

**Oikeudenkäyntiavustajan lisäksi uhrilla on oikeus tukihenkilöön,** joka voi toimia käytännön tukena oikeusprosessin aikana. Erityistukea vaativat uhrin voivat saada myös oikeuden määräämän tukihenkilön. Uhrilla on oikeus myös maksuttomaan tulkkipalveluun tarvittaessa.

**Uhrin suojaksi on luotu oikeusprosessissa erityisjärjestelyjä ja suojelutoimia.** Niitä ovat muun muassa erityistapauksissa mahdollisuus kuulustelun videointiin, jolloin asianomistajan ei ole välttämätöntä tulla henkilökohtaisesti oikeuteen, henkilötietojen salaus, oikeudenkäynti ilman yleisöä, näkösuoja oikeusosalissa, erillinen odotustila oikeustalolla, jotta uhrin ei tarvitse kohdata tekijää.

**Käytä oikeuksiasi. Ne ovat Sinua varten.**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

YHTEYSTIEDOT

**RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN  
HELSINKI, JYVÄSKYLÄ JA ROVANIEMI  
WWW.TUKINAINEN.FI**



**MAKSUTON KRIISIPÄIVYSTYS**

**0800 97899**

**MA-TO KLO 9-15**

**LA-SU KLO 15-21**



**MAKSUTON JURISTIPÄIVYSTYS**

**0800 97895**

**MA-TO KLO 13-16**



**WWW.NETTITUKINAINEN.FI**

KRIISIAPUA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA INTERNETITSE



**WWW.SENJANETTI.FI**

TIETOA SEKSUAALIRIKOKSEN UHRIKSI JOUTUNEIDEN  
OIKEUDELLISISTA KYSYMYKSISTÄ