

Seksuaalista häirintää ja seksuaaliväkivaltaa  
kohdanneen nuoren tukeminen. Vakauttaminen,  
turvallisuuden tunteen lisääminen ja keinoja  
optimaaliseen vireystilaan palaamiseen.

*Seksuaaliväkivaltatyön asiantuntija, erityistason seksuaaliterapeutti (NACS),  
psykoterapeutti (KAT) Nina Skibdahl*

*ja seksuaaliväkivaltatyön asiantuntija, hahmoterapeutti Tommi P. Pesonen  
Loisto settlementin Tyttöjen ja Poikien Talon seksuaaliväkivaltatyöstä*

## Ilmoitusvelvollisuus

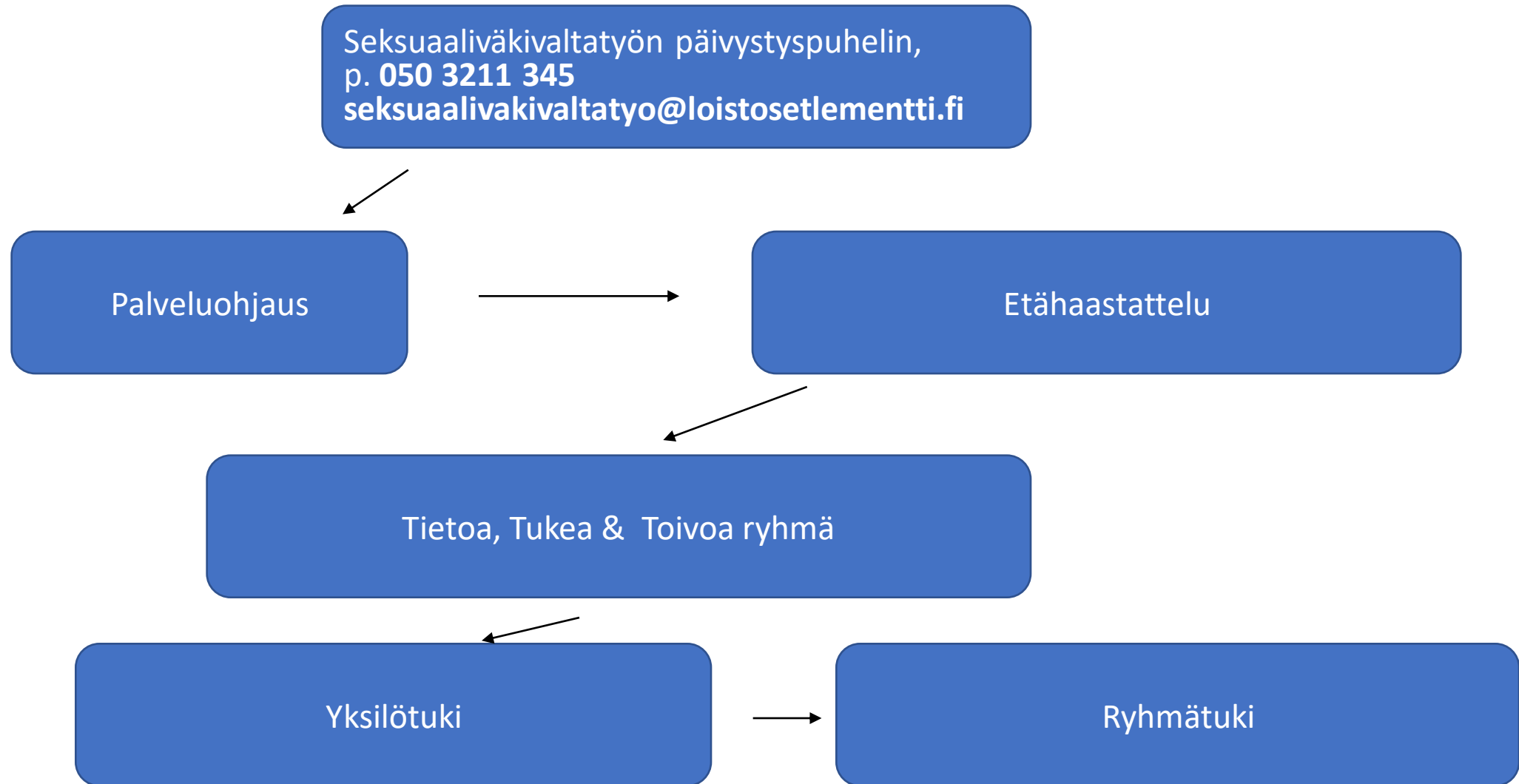
- **Velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus**
- Kaikki terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä ilmoittamaan kunnan **sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle**, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista [lastensuojelun tarpeen selvittämistä](#) (Thl.fi). Ilmoitus on tehtävä viipymättä.

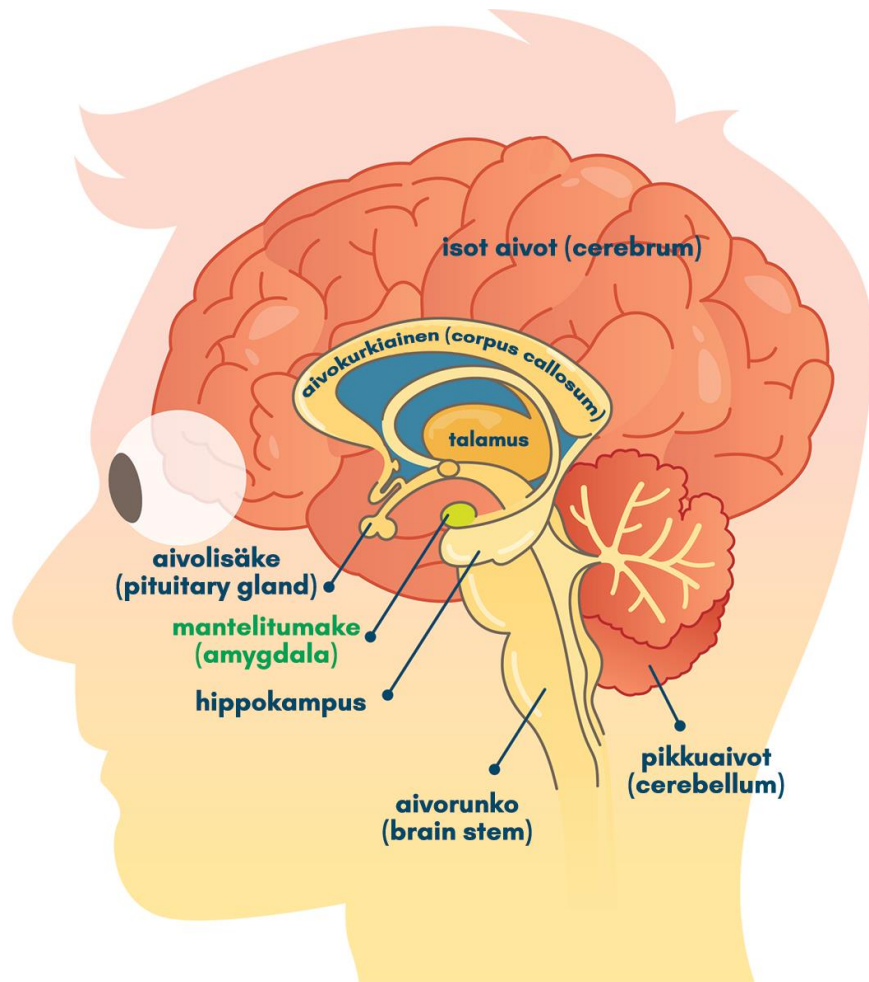


## Velvollisuus ilmoittaa lapseen kohdistuneista rikosepäilyistä

- Kaikilla terveydenhuollon ammattihenkilöillä on velvollisuus tehdä salassapitosäännösten estämättä ilmoitus **poliisille**, kun heillä on tehtävässään tietoon tulleiden seikkojen perusteella syytä epäillä, että lapseen on kohdistettu eräitä [seksuaalirikoksena rangaistavaksi säädettyjä tekoja](#) (Thl.fi), kuten esimerkiksi lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, tai eräitä henkeen ja terveyteen kohdistuvia rikoksia, kuten esimerkiksi pahoinpitely. Lisäksi on tehtävä lastensuojeluilmoitus.

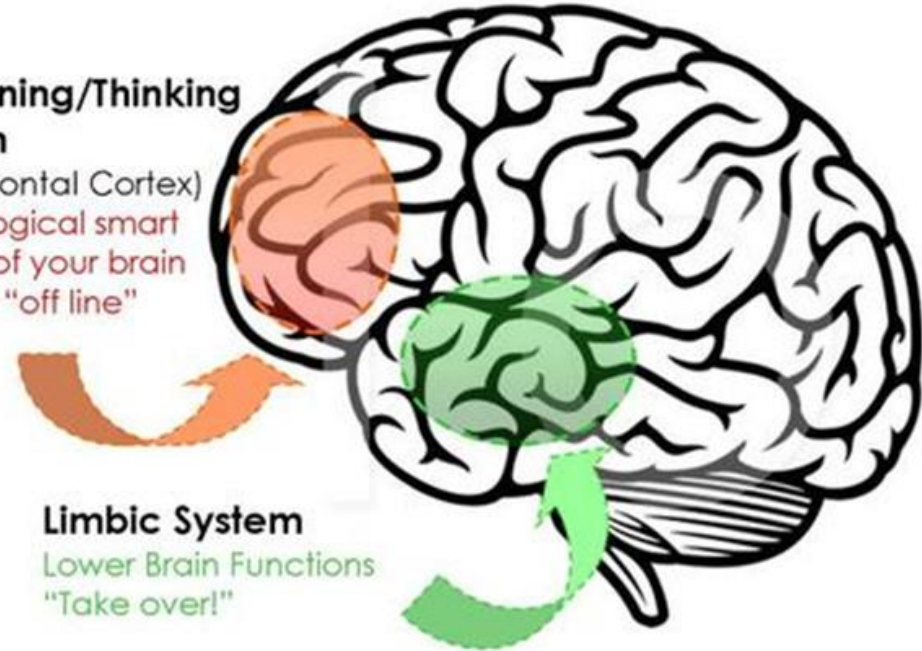
# Asiakkuus seksuaaliväkivaltatyössä





**FIGHT - FLIGHT - FREEZE**  
 What's really happening when we go into  
*"Survival Mode"*

**Learning/Thinking Brain**  
 (Prefrontal Cortex)  
 The logical smart part of your brain goes "off line"




**Limbic System**  
 Lower Brain Functions  
 "Take over!"

Illustration for The Greenhouse KC LLC www.TheGreenhouseKC.com

Brain image courtesy of illustrations of.com #1214809

# Traumareaktiot aivoissa

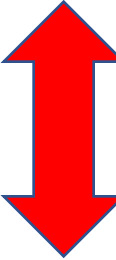
# Optimaalinen viireystila, sietoikkuna



Ajattelu / Kognitio: kyky reflektioon, havainnointiin, kaikki aistit käytettävissä, tässä ja nyt -orientaatio


Tunnetaso:  
suhteellisuudentaju, tunteet siedettävällä tasolla ja kyky tukea turvallisuuden tunnetta.

Keho: tuntemukset, aistimukset / rauhallinen, maadoittunut, tuntuma kehoon



Monimutkainen mukautuva tila, integroitunut, kyky olla kontaktissa itseen, muihin ja ympäristöön.  
Mahdollisuus reagoida tilanteen vaatimalla asianmukaisella tavalla.


# YLIVIREYSTILA, ylikierroksilla käyminen



Ajattelu / Kognitio:  
kilpailevia ajatuksia,  
ahdistuneisuus, ei voi  
ajatella, ei voi  
prosessoida, tunkeutuvia  
mielikuvia ja ajatuksia.


Tunnetaso:  
paniikki,säikky,  
tunteiden tsunami,  
ylivoimaisia,  
musertavia,  
kaappaavia tunteita.

Keho: levottomuus,  
impulsiivisuus, ärtyneisyys,  
hengityksen ja sydämen sykkeen  
nousu, liioiteltu hälytystila



Sympaattisen hermoston aktiivisuus, kaaos, lisääntynyt energia, aistimukset ja liike.  
Taistele tai pakene. Terapauttinen työskentely, toipuminen ja uuden oppiminen lähes mahdotonta.


# ALIVIREYSTILA, säästöliekillä käyminen



Ajattelu / Kognitio:  
poissaoleva, yhteys  
poikki, fokusoimaton,  
vaikeus ajatella ja tehdä  
päätöksiä, eksynyt,  
epäselvä, sumuinen.

Tunnetaso: turtunut,  
jähmeä, hidas, raskas  
ja etäinen.

Keho: tunnoton, pudonnut,  
väsynyt, paleleva, lamaantunut,  
vaikea liikkua, asettaa rajoja ja  
puhua.



Parasympaattisen hermoston aktiivisuus, jäykkä, säästöliekillä energian ja aktiivisuuden suhteen.  
Kuolleeksi tekeytyminen. Terapeuttinen työskentely, toipuminen ja uuden oppiminen lähes  
mahdotonta.



# Ylivireystilan rauhoittaminen

- Turvallisuuden tunteen lisääminen.
- Hengityksen rauhoittaminen. Uloshengityksen pidentäminen (viheltäminen) ja vähitellen lyhyiden taukojen havainnointi ulos ja sisään hengityksen välissä.
- Kaikkien lihasten jännittäminen yhtä aikaa ja lihasten jännityksen todella hidas purkaminen.
- Seinän työntäminen käsillä.
- Perhostaputukset
- Kehon rauhallinen silittely tai hieronta.
- Lemmikin silittely ja hoitaminen.
- Läheisen ja turvallisen ihmisen kosketus.
- Lämmin suihku, kylpy tai sauna.
- Rauhassa pureskellen syöminen.
- Rauhoittavat muistot, mielikuvat tai musiikki.
- Painopeitto
- Oma turva-asento tai muut ankkurit
- Vuu-äänteen laulaminen

# Alivireystilan aktivoiminen

- Turvallisuudentunteen lisääminen
- Seisomaan, tömistelemään, kantapaiden napautteleminen lattiaan, kävelemään tai juoksemaan nouseminen.
- Piikkimatolla, hiekalla tai kivillä seisominen.
- Kehon ja käsien rytmikkäät taputtelut ja samalla kehon osien ääneen nimeäminen.
- Puhuminen, huutaminen tai ärinä-äänien tekeminen.
- Kylmän veden juominen tai jääpalojen sulattaminen suussa.
- Ympärillä olevien tavaroiden, värien tai muotojen nimeäminen ääneen.
- Ankkuriesineen koskettaminen tai turvapaikkatekstin lukeminen.
- Muistuta itseäsi mikä päivämäärä nyt on. Trauma tapahtui menneisyydessä.

# KYSY

- Vastuu kysymisestä on kaikilla ammattilaisilla.
- Seksuaalisesta kaltoinkohtelusta tulisi kysyä sosiaali- ja terveystieteissä systemaattisena käytäntönä (STM 2008; THL 2014).
- Kysymällä annat luvan puhua ja osoitat, ettei vaikeiden asioiden kanssa tarvitse jäädä yksin ja että pystyt kuulemaan asian.
- Tartu tilaisuuteen, jossa asiakas vihjaa aiheesta.
- Takaa rauhallinen aika ja paikka puhumiselle.

(Mukaillen Kallio 2011; Kervinen & Hintikka 2015; Nipuli & Bildjuschkin 2016)

*Oletko ollut seksuaalisissa tilanteissa, jotka aiheuttavat epämukavaa oloa tai pelkoa?*

*Oletko ollut seksuaalisissa tilanteissa, joissa et olisi halunnut olla?*

*Oletko joutunut tekemään tai onko sinulle tehty jotakin jota et olisi halunnut?*

*Onko sinulla seksuaalisiin tilanteisiin liittyen jotain, mistä haluaisit keskustella?*

*Minulla on herännyt hyvinvoinnistasasi huoli, koska ...*

- Työntekijän ensivaiheen reaktioilla on suuri merkitys. Älä torju, syyllistä, tuomitse tai kauhistele.
- Akuutissa tilanteessa: rauhoita tilanne ja palauta turvallisuuden tunne.

### **KUUNTELE**

- Usko ja kestä kuulemasi.
- Osoita empaattisuutta.
- Ole myötätuntoinen ja läsnä. Älä kiirehdi neuvomaan ja ohjaamaan.
- Anna tilaa kertoa tapahtuneesta omin sanoin. Älä johdattele, vaan auta tarvittaessa yksinkertaisilla, avoimilla kysymyksillä. Valinta asiasta puhumiseen on aina asiakkaalla.

(Mukaillen Kallio 2011; Kervinen & Hintikka 2015; Nipuli & Bildjuschkin 2016)

*Kiitos, että kerroit minulle.*

*Mitä sinulle tapahtui?*

*Mitä tarkoitat, kun kerroit, että ..*

*Miltä sinusta tuntui?*

# KOHTAA

- Työntekijän ensivaiheen reaktioilla on suuri merkitys. Älä torju, syyllistä, tuomitse tai kauhistele.
- Akuutissa tilanteessa: rauhoita tilanne ja palauta turvallisuuden tunne.

## KUUNTELE

- Usko ja kestä kuulemasi.
- Osoita empaattisuutta.
- Ole myötätuntoinen ja läsnä. Älä kiirehdi neuvomaan ja ohjaamaan.
- Anna tilaa kertoa tapahtuneesta omin sanoin. Älä johdattele, vaan auta tarvittaessa yksinkertaisilla, avoimilla kysymyksillä. Valinta asiasta puhumiseen on aina asiakkaalla.

(Mukaillen Kallio 2011; Kervinen & Hintikka 2015; Nipuli & Bildjuschkin 2016)

\* Anna tilaa kertoa tapahtuneesta omin sanoin. Älä johdattele, vaan auta tarvittaessa yksinkertaisilla, avoimilla kysymyksillä. Valinta asiasta puhumiseen on aina asiakkaalla.

*Kiitos, että kerroit minulle.*

*Mitä sinulle tapahtui?*

*Mitä tarkoitat, kun kerroit, että ..*

*Miltä sinusta tuntui?*

Työntekijänä/  
turvaisena  
aikuisena

---

Lisää turvallisuutta

---

Rakenna yhteyttä

---

Vakauta: auta pysymään tässä  
hetkessä

---

Anna tietoa oireista, vaikutuksista ja  
oikeuksista

---

Ylläpidä toivoa

Työntekijänä/  
turvaisena  
aikuisena

Kuuntele tarina pala kerrallaan

Havainnoi vireystilaa / maadoita

Kirjaa tarkasti

Tue selviytymistä arjessa

# Lähteitä

- Mari Gail Frawley-O’Dea (2002): The Long-term Impact of Early Sexual Trauma.
- Jane F. Gilgun (1990): Factors Mediating the Effects of Childhood Maltreatment. Teoksessa Mic Hunter (ed) The Sexually Abused Male, Vol 1.
- Kali Munro (2000): The Treatment Needs of Sexually Abused Men.
- Laetitia Ruiz (2016): Gender Jurisprudence for Gender Crimes?
- Jim Sture (1990): Dancing with the Patriarchy: The Politics of Sexual Abuse. Teoksessa Mic Hunter (ed) The Sexually Abused Male, Vol 1.
- Traumaterapiakeskus: Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille
- Miriam Taylor (2021): Deepening Trauma Practice
- <https://nuortenexit.fi/>
- <https://www.seksuaalivakivalta.fi/>
- <http://www.mentormi.fi/>