

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa

OPAS NUORELLE

TIETOA
TUKEA
TOIVOA

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa **Opas nuorelle**

Oppaan ovat kirjoittaneet Loisto setlementin seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijat

Elina Hietala, Aino Karla, Pauliina Lius, Tommi P. Pesonen,
Jonna Saxberg, Nina Skibdahl ja Pia Tuovinen


1.

MITÄ ON SEKSUAALIVÄKIVALTA

Seksuaaliväkivalta on vallan käyttämistä niin, että loukataan toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta. Seksuaaliväkivalta on seksuaalisten tekojen tekemistä toiselle ilman hänen suostumustaan tai suostutteleamalla. Se voi olla esimerkiksi manipulointia, painostamista tai pakottamista altistumaan tai alistumaan seksuaalisten tekojen kohteeksi tai tekemään seksuaalisia tekoja itselleen tai toiselle ilman omaa suostumusta. Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi seksualisoituneen ilmapiirin luominen, seksuaalisesti virittyneiden tekstien tai kuvien lähettäminen, näyttäminen tai pyytäminen, kehon seksuaalinen koskettelu tai pakottaminen koskettelemaan, paljastelu tai toisen riisuminen, käsillä tai suulla sukuelinten koskettelu tai pakottaminen koskettelemaan, kehon aukkoihin tunkeutuminen sukuelimellä, sormella tai esineellä. Seksuaaliväkivaltaa voi kutsua myös seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi ja lähisuhdeväkivalta voi sisältää myös seksuaaliväkivaltaa.

Seksuaaliväkivallan tekijä voi olla minkä ikäinen tahansa. Hän voi olla uhria nuorempi, samanikäinen tai häntä vanhempi. Hän voi olla samaa tai eri sukupuolta, tuttu tai tuntematon. Seksuaaliväkivaltaa voi tapahtua esimerkiksi kaveri- ja seurustelusuhteissa, parisuhteissa, monisuhteissa, perhepiirissä ja harrastusten parissa.

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein epämiellyttäviä tunteita, kipua, häpeää ja syyllisyyttä. Häpeä ja syyllisyys kuitenkin kuuluisi sille, joka seksuaaliväkivaltaa on tehnyt.



Jokaisella meistä on oikeus määritellä omat rajamme sekä tunnistaa ja ilmaista millainen kosketus on epämiellyttävää. Kokemusta voi kuvata esimerkiksi tunne, että on väärät kädet väärällä tavalla väärässä paikassa. Seksuaaliväkivalta rikkoo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta itsen ja toisiin ihmisiin.

Rikoslaisissa pyritään suojelemaan lapsia ja nuoria heidän kehitykselleen haitallisilta suhteilta ja toiminnalta ja heihin aikuisten taholta kohdistuvalta seksuaaliväkivallalta. Lainmukaisen suojaikärajan tarkoitus ei ole estää samanikäisten suostumuksellisen seksin tekemistä. Suojaikäraja on 16 vuotta, joka tarkoittaa, että yli 16-vuotias ei voi tehdä seksiä alle 16 vuotiaan kanssa. Suojaikäraja on 18 vuotta, jos aikuinen on auktoriteettiasemassa nuoreen, esimerkiksi nuoren huoltaja, opettaja, valmentaja tai muu ammattilainen, johon nuorella on luottamussuhde.

Muilla ihmisillä ei ole oikeutta määritellä, mikä on sinulle väkivaltaa tai vähätellä sinun kokemustasi väkivallasta. Jokaisella on oikeus määritellä omat rajansa ja tunnistaa, kun niitä rikotaan. Seksuaaliväkivalta ei välttämättä sisällä fyysistä väkivaltaa tai jätä fyysisiä jälkiä. Kaikki seksuaaliväkivalta ei aina täytä rikoksen tunnusmerkkejä. Se, minkä ihminen itse kokee loukkaavana ja satuttavana tekona, ei välttämättä lain mukaan ole seksuaalirikos, mutta silti väärin ja vahingoittavaa. Sellainen tapahtuma on hyvä ottaa puheeksi luotettavan aikuisen kanssa.

Verkkovälitteinen seksuaaliväkivalta

Verkon eri alustojen ja sosiaalisen median käyttö on hyödyllistä ja hauskaa, Mutta sen lisäksi on tärkeä tietää, että siellä on mahdollista myös kiusata, kaltoinkohdella, tehdä seksuaaliväkivaltaa ja rikoksia eri tavoin. Verkkovälitteinen seksuaaliväkivalta voi toteutua eri tavoin. Se voi olla seksuaalista, loukkaavaa nimittelyä, häiritsevän tai pelottavan seksuaalisen sisällön tai kuvien jakamista ja seksuaaliseen toimintaan yllyttämistä tai sen kuvaamista.

On erittäin tärkeää, että löydät helposti turvallisen aikuisen, jolle kertoa verkossa kohtaamastasi kiusaamisesta, seksuaalisesta häirinnästä tai kaltoinkohtelevasta seksuaaliseen toimintaan houkuttelemisesta. Näistä loukkaavista teoista on tärkeä kertoa esimerkiksi kotona, koulussa tai harrastusten piirissä luotettavalle aikuiselle. Jos suinkin mahdollista näistä loukkaavista viesteistä ja kuvista olisi tärkeää ottaa kuvakaappaus, jotta sen voi liittää tai näyttää aikuiselle asian selvittämiseksi.

Yksi kätevä tapa kertoa on merkata, “tägätä”, somessa toimivia ammattilaisia ja poliiseja. Yksi tällainen toimija on Sua varten somessa- toiminta, josta löydät lisätietoa tästä linkistä: Sua varten Somessa (loistosetlementti.fi)

Voit halutessasi myös itse ilmoittaa häirinnästä tai loukkaavista sisällöistä alustojen ylläpitäjille ja poliisille, mutta sinulla on ehdottomasti oikeus saada siihen apua ja tukea. Sinulla on oikeus saada aikuinen suojaksesi ja tarvittaessa puuttumaan puolestasi häiritsevään tai kaltoinkohtelevaan käyttäytymiseen.

2. SEKSUAALIVÄKIVALLASTA ON HYVÄ PUHUA

Olet arvokas ihminen, eikä kenelläkään oli oikeutta kohdella sinua vahingoittaen. Väkivallan käyttö on väärin ja häpeällistä. Syyllisyys kuuluu vain väkivaltaa käyttäneelle henkilölle.

Seksuaaliväkivallasta voi toipua ja sinulla on oikeus saada siihen apua. Se kaikki, mikä seksuaaliväkivaltakokemuksen tai -kokemusten jälkeen saattaa tuntua vaikealta, pelottavalta tai rikkinäiseltä, voi muuttua. Vaikeat asiat voivat jäädä taka-alalle. Kipeät ja arkea vaikeuttavat muistot voivat jäädä muiden muistojen joukkoon osaksi elämäntarinaasi. Vaikeat ajatukset, tunteet ja kehontuntemukset voivat lieventyä tai muuttua kokonaan toiseksi. Harjoittelemalla pystyt oppimaan taitoja, joiden avulla voit lisätä turvallisuuden tunnettasi ja rauhoittaa oloasi. Näin traumaattiset kokemukset eivät hallitse elämääsi. Suurin osa meistä tarvitsee tämän kaiken saavuttamiseen toisen ihmisen apua. Yksin ei tarvitse pärjätä.

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa monenlaisia ja monille elämäntarinoille ulottuvia vaikeita seurauksia. On normaalia, että ihminen vahingoittuu, kun häntä vahingoitetaan. Tutkimusten mukaan seksuaaliväkivalta on yksi kipeimmin haavoittavista väkivallan muodoista, eikä koetut seuraukset edellytä muun väkivallan käyttöä, kuten lyömistä tai näkyvien vammojen syntymistä. Päätösvallan menettäminen oman kehon ja seksuaalisuuden suhteen, voi olla erityisen haavoittavaa. Sinulla on lupa kaikkiin itsessäsi ilmeneviin

seksuaaliväkivallan herättämiin tunteisiin ja seurauksiin. Toipuminen on yksilöllistä ja ottaa jokaisen kohdalla oman aikansa. Olo saattaa tuntua vaikealta eikä haittaa, vaikka tuntuisi toivottomalta tai näköalattomalta. Ajan ja asian käsittelyn myötä tilanne voi muuttua ja voit vielä elää itsesi näköistä hyvää elämää.

Minkä tahansa vaikean asian kanssa yksin jääminen ja salaisuuden kantaminen on raskasta ja voimia vievää. Seksuaaliväkivalta aiheuttaa monille kokemuksen likaisuudesta tai kelvottomuudesta ja pelkoa siitä, ettei kukaan usko tai ymmärrä. Moni voi haluta vetäytyä vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Ammattilaisen kanssa keskustelemalla, voit saada arvokkaan kokemuksen kuulluksi, hyväksytyksi ja uskotuksi tulemisesta juuri sellaisena kuin olet vaikeiden kokemustesi kanssa. Sinun on tärkeää saada tietoa myös oikeuksistasi mahdollisena seksuaalirikoksen uhrina.

Ammattilaisen tehtävä on antaa sinulle tietoa tavallisista väkivallan seurauksista ja auttaa sinua ymmärtämään itseäsi tässä hetkessä paremmin. Ammattilainen voi kannatella sinua vaikealla hetkellä ja auttaa sinua tulemaan toimeen vaikeiden tunteidesi kanssa sekä tukea sinua harjoittelemaan taitoja, joiden avulla voit lisätä hyvinvointia ja turvallisuutta elämääsi. Ammattilainen auttaa sinua myös tunnistamaan voimavarojasi ja huomaamaan etenemistäsi toipumisen tiellä. Sinussa on paljon toipumisessa auttavia voimavaroja ja ammattilaisen tuella voit saada niitä käyttöösi.

”

Minkä tahansa vaikean asian kanssa yksin jääminen ja salaisuuden kantaminen on raskasta ja voimia vievää.

3. MIKÄ ON TRAUMAATTINEN KRIISI?

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa traumaattisen kriisin. Tyypillisesti kriisi etenee tiettyjen vaiheiden kautta kohti toipumista.

Heti traumaattisen tapahtuman jälkeen sokkivaiheessa, sinun voi olla vaikea ymmärtää, mitä on tapahtunut. Saatat miettiä, tapahtuiko asia oikeasti tai oliko se vakavaa vai ei. Tapahtuma voi palata mieleen selkeämmin vasta myöhemmin. Joskus jopa vuosien kuluttua, vaikka traumaperäisen kriisin oireisto on haitannut elämää.

Traumaattisen kriisin reaktiovaiheessa alat pikkuhiljaa muodostamaan käsitystä tapahtumien kulusta. Traumaan liittyvät tunteet saattavat tuntua ylivoimaisen pelottavilta ja sen vuoksi saatat suojata itseäsi välttelemällä asian ajattelemista ja tunteiden kokemista. Usein reaktiovaiheessa ilmenee univaikeuksia, mielialan voimakkaita vaihteluita sekä ahdistusta, masennusta ja pelkotiloja, kehollisia reaktioita, kuten ylivireyttä tai syvää väsymystä. Tässä vaiheessa moni seksuaalitrauman kokenut pohtii avuntarvettaan. Avun hakeminen voi tuntua pelottavalta traumaan liittyvien vaikeuden tunteiden vuoksi. Alussa avun vastaanottaminen ja traumasta puhuminen voi tuntua hyvin vaikealta ja tukeen voi olla vaikea sitoutua. Asian kohtaaminen ja käsitteleminen on toipumisen ja oman elämänlaadun kannalta tärkeää.

Käsittelyvaiheessa trauman aiheuttanut tapahtuma ja sen seuraukset itselle alkavat tuntua todelliselta. Olet oppinut ymmärtämään, tunnistamaan ja sietämään traumaan liittyviä oireitasi sekä säätelemään oloasi paremmaksi.

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa traumaattinen kokemus on sulautunut osaksi elämäntarinaasi eikä muisto siitä enää herätä voimakkaita reaktioita. On hyvin yksilöllistä, kuinka kauan traumaattisen kriisin läpikäyminen voi kestää. Anna itsellesi aikaa toipumiseen.

4. SEKSUAALIVÄKIVALLAN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIISI

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa, on tavallista kokea monenlaisia tunteita. Raivon, pelon, ahdistuksen, masentuneisuuden, surun, häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat tavallisia. Jaksamiseen ja vointiin liittyvät vaihtelut ovat yleisiä. Paniikkireaktiot ja itku saattavat yllättää. Nukkumisen vaikeudet, kuten nukahtamisongelmat, heräily ja painajaiset sekä vaikeus ylläpitää vuorokausirytmiiä, ovat hyvin tavallisia. Traumaan liittyvien reaktioiden vuoksi väkivaltakokemus voi vaikuttaa keskittymiskykyyn, muistiin ja oppimiseen. Vaikeudet keskittyä arjessa ja koulussa ovat tavallisia. Se, mitä sinulle on tehty ei ole sinun vikasi.

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa hyvin monenlaisia fyysisiä oireita. Saatat kokea esimerkiksi voimakasta väsymystä, erilaisia särkyjä ja kipuja kehossasi. Myös raskauden mahdollisuus ja seksitaudit saattavat pelottaa. Epätietoisuus oikeudellisista asioista, kuten tutkintapyyntöä tekemisestä poliisille, voi myös pelottaa.

Saatat tuntea itsesi ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi myös ystävien seurassa ja haluat ehkä vetäytyä omiin oloihin. Voi tuntua siltä, ettet halua kertoa asiasta kenellekään ja etteivät muut voi ymmärtää kokemustasi. Monet ihmiset välttelevät väkivallasta muistuttavia asioita, kuten tiettyjä paikkoja, tietynlaisia ihmisiä tai liikkumista tiettyyn vuorokaudenaikaan pitääkseen traumaan liittyvät vaikeat tunteet loitolla. Hetken aikaa tämä voi tukea toimintakyvyn säilyttämistä, mutta ajan myötä välttelykäyttäytyminen kaventaa elämää ja vah-

vistaa pelkoja. Toipumisesi kannalta on tärkeää tunnistaa välttelyyn liittyvää käyttäytymistä ja löytää keinoja turvallisuuden tunteen lisäämiseen arjen tilanteissa. Kannattaa olla edelleen yhteydessä ystäviin ja jatkaa tuttuja harrastuksia voimavarojen mukaan.

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa, on tavallista kokea syyllisyyttä ja arvottomuutta. Itsensä syyttäminen, esimerkiksi siitä, ettei osannut puolustautua, on tavallista. Sinä et kuitenkaan ole syyllinen, vaan vastuu on aina tekijällä. Joskus seksuaaliväkivallan teot voivat aiheuttaa kehossa kiihottumista muistuttavia reaktioita, kuten erektion tai kostumista. Nämä reaktiot eivät ole tahdonalaisia, eivätkä kerro suostumuksesta.

Seksuaaliväkivallan aiheuttamat tunteet ja reaktiot voivat alkuun tuntua hyvin vaikeilta. Väkivallan vaikutusten tunnistaminen ja ymmärtäminen mahdollistaa omien toipumista edistävien tarpeiden toteuttamisen. Seksuaaliväkivallasta on mahdollista toipua ja sinulla on oikeus hakea ja saada apua.

5. MIKSI TEHDÄ TUTKINTAPYYNTÖ POLIISILLE

Monelle nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa. Seksuaaliväkivalta kaikkine muotoineen on suurelta osin piilorikollisuutta. Se tarkoittaa sitä, että vain osa seksuaaliväkivaltaa kokeneista tekee asiasta tutkintapyynnön poliisille. Täysi-ikäisenä voit itse päättää, haluatko tehdä tutkintapyynnön sinulle tehdystä kaltoinkohtelusta ja väkivallasta. Sinun ei tarvitse tietää, täyttääkö teko rikoksen tunnusmerkit vai ei. Poliisin tehtävä on tutkia ja arvioida se, onko tapahtunut rikos. Tekemällä tutkintapyynnön tekijä voidaan saattaa vastuuseen teoistaan. Teet pyynnön tai et, rikosprosessiin liittyvistä asioista on joka tapauksessa hyvä keskustella yhdessä rikosasioihin perehtyneen ammattilaisen kanssa.

Aina kun alaikäiselle on tehty väkivaltaa, vastuu tutkintapyynnön tekemisestä ja lastensuojeluilmoituksesta on aikuisilla ja ammattilaisilla, jotka saavat asian tietoonsa. Näin varmistetaan, että alaikäinen saa tarvittavan tuen väkivallasta toipumiseen ja rikosprosessin aikana.

Kaikilla, jotka tekevät tutkintapyynnön poliisille väkivalta- tai seksuaalirikoksesta on oikeus maksuttomaan asianajajan ja tukihenkilön apuun heti tutkintapyynnön tekemisestä alkaen läpi koko rikosprosessin. Asianajajan tehtävänä on varmistaa, että saat parhaan oikeudellisen avun. Asianajajan voit itse valita. Rikosprosessiin liittyvää neuvontaa saat Rikosuhripäivystyksestä (RIKU) <https://www.riku.fi/> ja Raiskauskriisikeskus Tukinaisen juristipäivystyksestä <https://tukinainen.fi/> .

Poliisin ja oikeuslaitoksen kanssa asiointi voi tuntua pelottavalta ja vaikealta. Siihen on lupa pyytää apua ammattilaisilta, yksin ei tarvitse selvitä. On tärkeää, että asia viedään poliisin tutkittavaksi, vaikka tutkintaan liittyvät asiat tuntuvat ikäviltä. Tapahtuneen yksityiskohtainen kertominen, mahdolliset lääkärikäynnit, näytteiden otot kehosta, valokuvat ja laboratoriotutkimukset ovat tutkinnan ja oikeusturvasi toteutumisen kannalta tärkeitä.

Vaikka kaikki seksuaaliväkivalta ei täytä rikoksen tunnusmerkkejä, on se silti aina väärin ja satuttavaa. Syitä sille, miksi ei tehdä tutkintapyyntöä, voi olla monia. Jokainen kuitenkin voi hyötyä oikeudellisesta neuvonnasta, ennen kuin tekee asiasta päätöksen. Jokaisella, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa, on oikeus apuun ja tukeen.

6. MITEN HUOLEHDIT ITSESTÄSI?

Vaikka olosi saattaa seksuaalitrauman jälkeen olla vaikea ja näköalaton, on olemassa asioita, joihin huomiota kiinnittämällä voit merkittävästi auttaa itseäsi toipumaan.

Vireystilalla tarkoitetaan mielen ja kehon valppaustilaa. Se voi olla sopiva, ylivireä tai alivireä. Sopivassa vireystilassa pystyt sujuvasti arkiseen toimintaan ja sujuvaan vuorovaiikutukseen ja voit keskittyä, pohdiskella ja oppia. Trauma aiheuttaa vaikeuksia ylläpitää sopivaa vireystilaa. Vireystilan

liiallinen kohoaminen saa hermostosi ja koko kehosi kiihtyneeseen ja valppaaseen tilaan. Olo voi olla hätäntynyt ja paniikin kokemukset ovat mahdollisia. Alivireydessä olo voi olla kokonaisvaltaisesti unelias, poissaoleva ja keskittyminen ei onnistu. Vireystilan havainnointi ja säätelykeinojen harjoittelu https://likka.fi/wp-content/uploads/2022/09/Seksuaalisuuden_ehetyamisen_matka.pdf auttavat sinua palauttamaan toimintakykäsi ja lisäävät hallinnan tunnetta ja turvallisuutta elämääsi. Turvallisuuden tunteen palauttaminen ja lisääminen auttaa sinua toipumaan.

Kyky tunnistaa ja säädellä vireystilaa auttaa sinua pitämään sopivasta vuorokausirytmistä kiinni. Riittävä lepo on toipumisessa erittäin tärkeää. Nukkumisen vaikeuksiin on hyvä hankkia apua. Levollisen unen apuja voi saada niin unihygienian tarkistamisesta ja korjauksesta kuin lääkärin vastaanotolta. Riittävä lepo auttaa sinua ylläpitämään arkeesi liittyviä rutiineja ja rakenteita. Työhön, opintoon tai tavalliseen päivärytmiin kannattaa palata heti kun se on mahdollista ja tarvittaessa keventää päivän sisältöä voimavarojen mukaan. Ruokahalu saattaa olla kadoksissa tai painottua herkuilla itsen hemmotteluun. Terveellinen ja riittävä ravinto tukee toipumistasi hyvin. Omia fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia tarpeita on hyvä kuulostella herkin korvin ja antaa itselleen lupa olla myötätuntoinen tarpeita kohtaan. Sinun on hyvä hakeutua turvallisten ja luotettavien läheisten kanssa yhteyteen, kun sitä kaipaavat ja sinulla on lupa rajata voimiasi vieviä ja raskaalta tuntuvia kontakteja ja menoja kokonaan pois päiväjärjestyksestä.

Joskus vaikeuden kokemusten jälkeen on hankalaa iloita, nauttia ja nauraa, kun sellaiseen tulee mahdollisuus. Sinulla on lupa voida myös hyvin niissä hetkissä, kun se mahdollistuu. Muista, että toipuminen ei vähennä sinulle tehdyn väkivallan vääryyttä ja tuomittavuutta. Sinulla on lupa toipua omaan tahtiisi, tuntea, mitä tunnet, kuunnella itseäsi lempeästi.



Loisto

SETTELEMENTI