

Loisto
SETLEMENTTI

Kohtaaminen ja tuki, kun nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa

OPAS AMMATTILAISILLE

TIETOA
TUKEA
TOIVOA

Kohtaaminen ja tuki, kun nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa

OPAS AMMATTILAISILLE

Oppaan ovat kirjoittaneet
Loisto settlementin
seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijat
Pia Tuovinen, Pauliina Lius,
Tommi P. Pesonen, Jonna Saxberg
ja Henrik Heiskanen

Julkaistu 2025

Loisto
SETLEMENTTI

SISÄLLYSLUETTELO

1. Mitä on seksuaaliväkivalta?.....	1-2
2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?.....	3-8
3. Traumaattisen kriisin vaiheet.....	9
4. Miten nuorelle tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa nuoren lähipiiriin.....	10-12
5. Antirasistinen ja normitietoinen työote.....	13-17
6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?.....	18-27
7. Viranomaisilmoitusten tekeminen.....	28-30
8. Työntekijän itsestä huolehtiminen.....	31-32
Yhteystiedot.....	33

1. Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaaliväkivalta voi koskettaa meitä kaikkia. Eikä mikään sukupuoli suojaakaan meitä seksuaaliväkivallalta.

Seksuaaliväkivalta on vallan käyttämistä niin, että loukataan toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta tai koskemattomuutta.

Lasten ja nuorten kohdalla seksuaaliväkivaltaa on myös henkilön altistaminen ei-ikätaoiselle alastomuutta tai seksuaalisia tekoja esittävälle materiaalille tai seksuaaliselle kanssakäymiselle.

Seksuaaliväkivalta on seksuaalisten tekojen tekemistä toiselle ilman hänen suostumustaan.

Se voi olla esimerkiksi manipulointia, painostamista tai pakottamista altistumaan tai alistumaan seksuaalisten tekojen kohteeksi. Tai painostamista nuorta tekemään seksuaalisia tekoja itselleen tai toiselle ilman omaa suostumusta.

Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi seksualisoituneen ilmapiirin luominen, 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.

1. Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaaliväkivaltaa voidaan tehdä myös verkossa ja se voi toteutua monin eri tavoin.

Se voi olla loukkaavaa nimittelyä, häiritsevän tai pelottavan seksuaalisen sisällön tai kuvien jakamista, niiden pyytämistä tai seksuaaliseen toimintaan yllyttämistä ja sen kuvaamista ilman suostumusta.

Seksuaaliväkivallan tekijä voi olla minkä ikäinen tahansa ja mitä sukupuolta hyvänsä. 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 seurustelusuhhteissa, parisuhhteissa, monisuhhteissa, perhepiirissä, työyhteisössä ja harrastusten parissa. Useimmiten väkivallan tekijä on uhrille tuttu ja tekopaikkana voi olla nuoren oma tai tekijän koti. Tällöin voidaan puhua myös lähisuhdeväkivallasta.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein epämiellyttäviä tunteita, kipua, häpeää ja syyllisyyttä. Kokemusta voi kuvata mielikuva siitä, että on väärät kädet väärällä tavalla väärässä paikassa tai tunne, että joku on tunkeutunut meidän yksityiseen tilaan.

Seksuaaliväkivalta rikkoo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta itseän ja toisiin ihmisiin.

Seksuaaliväkivalta haavoittaa meitä kokonaisvaltaisesti. Sen vaikutukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, eikä kokemusta voi kukaan tai mikään ulkopuolinen taho määrittää. Yksilölliset vaikutukset riippuvat myös aiemmasta elämänhistoriastamme, siitä, mitä olemme kokeneet esimerkiksi ihmissuhteissa ja elämässä yleensä.

Traumaattiset kokemukset muuttavat aivojamme ja hermostomme toimintaa.

Traumaperäinen stressi saa hermostomme ylivireäksi tai lamaantumaaan, kun olemme kokeneet esimerkiksi väkivaltaa tai jos rajojamme on ylitetty jo aiemmin, emmekä ole saaneet tukea asian käsittelyyn, voi se tehdä meidät haavoittuvammiksi ja alttiimmiksi tilanteille, joissa väkivaltaa tapahtuu uudestaan. Aiemmat väkivaltakokemukset usein myös muuttavat käsitystä itsestämme ja maailmasta.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Yksi tyypillisistä seksuaaliväkivallan vaikutuksista on väkivaltatapahtuman ajattelun ja käsittelyn välttely. Seksuaaliväkivallan herättämät tunteet ja muistot voivat tuntua sietämättömiltä.

Välttely onkin hermostomme normaali puolustusreaktio, silloin kun kokemamme on ylittänyt sietokykymme. On tavallista, että välttelemme tapahtuneeseen liittyviä muistoja, tunteita, ihmisiä, tapahtumapaikkoja ja asioita tai aiheita, jotka liittyvät tapahtuneeseen.

Välttelystä johtuen saatamme pyrkiä pitämään itsemme kiireisinä, pysähtyminen tuntuu pelottavalta. Tunnumme yleensä myös voimakasta häpeää tapahtuneesta.

Välttelystä ja häpeäkokemuksesta johtuen saattaa olla, että emme kykene puhumaan asiasta ja meidän voi olla hyvin vaikea ottaa apua ja tukea vastaan.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Koska tehty väkivalta vaikuttaa hermostoomme, tuottaa se monenlaisia vaikutuksia vireystilaamme ja siihen, miten kykenemme olemaan kontaktissa itseemme ja ympäristöömme.

Optimaalisessa vireystilassa koemme olevamme turvassa ja meidän on mahdollista olla yhteydessä itseemme (mitä tunnen, mitä koen), toisiimme ja ympäristöön.

Tässä turvan ja yhteyden tilassa meidän on mahdollista olla läsnä, oppia, toipua ja toimia erilaisissa kontakteissa asiaankuuluvalla tavalla.

Pelko, pitkittynyt stressi, turvaton olo tai jokin uhka voi helposti sysätä hermostomme pois optimaalisesta vireystilasta, yli- tai alivireyteen.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Ylivireänä kehomielemme ja kaikki elimistömme toiminnot valmistautuvat joko taistelemaan tai pakenemaan. Sykkeemme kohoaa, hengitys kiihtyy ja olemme jännittyneitä, suumme kuivuu ja emme enää kykene olemaan läsnä vaan keskitymme tilanteesta selviytymiseen. Suoritamme asioita autopilotilla ja pysähtyminen on vaikeaa. Ylivireänä emme pysty tekemään harkittuja päätöksiä, tai oppimaan uutta.

Alivireänä olemme lamaantuneita, uneliaita ja turtia. Voimakkaimmillaan alivireys toteutuu dissosiaationa, poistumme ikään kuin paikalta sietämättömästä tilanteesta. Hermostomme pyrkii turvaamaan selviytymisemme lamaantumalla.

Vireystilojen vaihtelut vaikuttavat hyvin kokonaisvaltaisesti kaikkiin kognitiivisiin toimintoihimme; muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja kykyymme olla läsnä sekä toipumiseen.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Traumaattisen tapahtuman jälkeen on tavallista, että hermostomme reagoi tavallista herkemmin asioihin, jotka muistuttavat meitä tapahtuneesta. Niitä kutsutaan traumamuistuttajiksi. Traumamuistuttajina voivat toimia hyvin monenlaiset asiat; tuoksut, paikat, vuodenajat, äänet, oletettu sukupuoli ja ihmisten kehonkieli.

Traumamuiston aktivoituessa tapahtuma ikään kuin palaa kokemuksena kehoon ja mieleen uudestaan. Ja saatamme reagoida tavalla, jota ympärillämme olevat ihmiset eivät aina ymmärrä.

Sillä on merkitystä, onko seksuaaliväkivallan tekijä tuttu vai tuntematon. Jos väkivallan tekijä on nuoren omasta lähipiiristä, on rajojen ja luottamuksen rikkominen erityisen haavoittavaa. Ammattilaisen on tällöin tärkeä ottaa huomioon tekijän ja uhrin suhde ja se, miten tehty väkivalta vaikuttaa nuoren arkeen ja turvallisuuteen.

2. Miten seksuaaliväkivalta meihin vaikuttaa?

Tähän olemme koonneet muutamia tavallisimpia seksuaaliväkivallan aiheuttamia oireita:

- koulunkäyntivaikeudet
- keskittymisvaikeudet
- eristäytyminen
- vaikeudet ihmissuhteissa
- erilaiset fyysiset kivut
- nukkumiseen liittyvät vaikeudet
- painajaisunet
- viiltely
- päihteiden käyttö
- masennusoireet
- syömishäiriöiden oireet
- muutokset seksuaalikäyttäytymisessä ja seksitautien ja ei-toivotun raskauden pelko

Mikäli nuori tuo esiin yllä olevia oireita, on ammattilaisen tärkeä ottaa seksuaaliväkivalta puheeksi.

Sitä, onko nuorelle tehty seksuaaliväkivaltaa ei kuitenkaan voi päätellä yksittäisten oireiden perusteella.

3. Traumaattisen kriisin vaiheet

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein traumaattisen kriisin. **Heti väkivaltatilanteen tapahduttua** nuori ei yleensä pysty käsittelemään kokemaansa ja tapahtuma painetaan pois mielestä. Tapahtuma voikin palata mieleen toisinaan vasta päivien, viikkojen tai vuosien jälkeen.

Reaktiovaihe alkaa usein kahden viikon kuluessa tapahtuneesta ja traumaattinen kokemus saattaa palata nuoren mieleen hänen tahtomattaan tai kehossa tuntuvina ei-sanallisina sirpaleisina muistoina. Nuorella voi olla oireina ärtyisyyttä ja univaikeuksia. Keholliset reaktiot, kuten yliaktiivisuus tai väsymys ovat tavallisia oireita. Lisäksi nuori saattaa pyrkiä välttelemään traumaattiseen kokemukseen liittyviä epämukavia ajatuksia ja tunteita.

Käsittelyvaiheessa nuori alkaa prosessoida tapahtunutta, jolloin hän tarvitsee erityisen paljon apua kokemuksen jäsentämisessä.

Integraatiövaiheessa nuori alkaa sisäistää ajatuksen, että hänelle on tehty väkivaltaa. Samalla muodostuu ajatus mahdollisuudesta elää kokemuksen kanssa niin että se ei enää hallitse minäkuvaa, tunne-elämää, ajattelua eikä käyttäytymistä.

4. Miten nuorelle tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa nuoren lähipiiriin?

Ammattilaisina meidän on hyvä tietää, että väkivalta järkyttää ja horjuttaa turvallisuuden tunnetta myös uhrin lähipiirissä. On kuitenkin todella tärkeää, että nuorta ei koskaan syyllistetä hänelle tehdystä väkivallasta. Tähän nuoren lähipiiri tarvitsee tukea ja tietoa.

Nuorelle tehty väkivalta aiheuttaa monenlaista hätää ja huolta lähipiirissä. Vanhemmat ja huoltajat voivat kokea, että he ovat epäonnistuneet pitämään lapsen tai nuoren turvassa. Se voi olla sietämätön tunne kantaa.

Lähipiirin ihmisten omat kokemukset, asenteet ja ajatukset seksuaaliväkivallasta vaikuttavat siihen, miten he kykenevät olemaan nuoren tukena.

Aikuisen hätääntyminen tai voimakkaat tunnereaktiot voivat herättää nuorella syyllisyyden tunteita. Nuori saattaa pyrkiä suojelemaan ja rauhoittelemaan aikuista.

Jos väkivallan tekijä on nuoren lähipiiristä, on teon vaikutukset yleensä vakavampia, pitkäkestoisempia ja monisyisempiä. Häpeä tapahtuneesta voi tulla koko lähipiirin kannettavaksi ja teko voi olla vaikea uskoa todeksi. Usein nuoren pahin pelko onkin, ettei häntä uskota ja hän voi kantaa syyllisyyttä lähipiirissään koetusta häpeästä ja hämmennyksestä.

4. Miten nuorelle tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa nuoren lähipiiriin?

Seksuaaliväkivaltaa tehdään myös perheen sisällä, esimerkiksi sisarussuhteissa. Perheen sisällä tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa monin tavoin perheen yhteiseen arkeen ja yhteiseen ajanviettoon. Se voi vaikuttaa nuoreen monin eri tavoin pitkälle tulevaisuuteen.

Koko perhettä koskevassa kriisissä on tärkeää huolehtia, että kaikki, myös väkivallan tekijä, saavat tarvitsemansa ammatillisen tuen ja avun.

Seksuaaliväkivallan tekijän saama tuki on parasta seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyä ja tärkeä osa kaikkien osallisten toipumista. Erityisesti jos tekijä on itse lapsi tai nuori, on huolehdittava hänen tuen saannistaan, ilman että häntä leimataan tai suljetaan perheyhteisön ulkopuolelle.

4. Miten nuorelle tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa nuoren lähipiiriin?

Nuoren lähipiirin kanssa on tärkeä käydä keskustelua siitä, miten väkivallan teosta puhutaan. On tärkeää, että nuorelle mahdollistuu kokemus siitä, että hänen toiveitansa ja tarpeitaan kuunnellaan sen suhteen, kenelle ja miten väkivallasta puhutaan. Tämä vahvistaa nuoren itsemääräämisoikeutta.

Kulttuuri, jossa kohtaamamme nuori on kasvanut saattaa vaikuttaa siihen, mitä ja miten nuori kokemastaan seksuaaliväkivallasta kertoo. Aikuisten ja ammattilaisten tehtävänä on antaa nuoren kertoa omin sanoin, mitä hänelle tehty väkivalta merkitsee hänen lähipiirissään, yhteisössään tai uskonnon näkökulmasta.

Seksi ja seksuaalisuus ovat monissa yhteisöissä tabuja ja oman, etenkin suljetun yhteisön sisäinen teko tai kunniaan liittyvän väkivallan uhka ja siihen liittyvä häpeä, voi vaikuttaa asiasta kertomiseen ja sen käsittelyyn.

5. Antirasistinen ja normitietoinen työote

Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, jota ei voi erottaa muusta ihmisenä olemisesta. Se on keskeinen osa hyvinvointia, joka ilmenee eri elämänvaiheissa eri tavalla.

Seksuaaliväkivallan lisäksi seksuaalista hyvinvointia haavoittavat yhteiskunnan rajoittavat rakenteet, asenteet, haitalliset normit, syrjintä ja rasismi. Tämän vuoksi nuoren kanssa työskentelevän ammattilaisen tulee olla näistä tietoinen ja pyrkiä työssään aktiivisesti purkamaan haavoittavia rakenteita ja toimia antirasistisesti sekä normitietoisesti.

Ammattilaisina olemmekin sitoutuneet kaikkien, mutta erityisesti yhteiskunnassa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten elämänlaadun paranemisen mahdollistamiseen.

5. Antirasistinen ja normitietoinen työote

Seksuaalisuuteen kohdistuvaa rasismia voivat olla esimerkiksi rasismiin pohjautuva hyperseksualisointi ja stereotyyppiat, oletuksiin perustuva nuoren jättäminen seksuaalikasvatuksen ulkopuolelle, mustiin, ruskeisiin ja alkuperäiskansoihin kuuluviin ihmisiin kohdistuva hetero- ja cis-normatiivinen oletus sekä rasistinen kehoihin liittyvä kommentointi.

Antirasistinen työote on sitä, että tunnistamme rasismin mahdolliset vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä rohkenemme ottamaan ne puheeksi asiakkaan kanssa. Antirasismi on aktiivista rasismin purkamista, jossa vahingoittavaan ja normittavaan puheeseen kiinnitetään huomiota, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus nähdään myös rodullistettuun tai suomessa etniseen vähemmistöön kuuluvissa nuorissa, rasistisia stereotyyppioita puretaan yhdessä ja rasismista puhumiselle luodaan tilaa.

Kulttuurisen moninaisuuden arvostus sekä ammattilaisen oman kulttuurisen taustan merkityksen ymmärrys luo pohjaa turvallisuudelle kohtaamiselle.

Jokaisen suhde itseensä, kulttuuriin, uskontoon, perinteisiin ja seksuaalisuuteen on omanlaisensa. Tärkeintä onkin asettua kuuntelemaan nuorta ja kysyä, mitä ne nuorelle itselleen merkitsevät.

5. Antirasistinen ja normitietoinen työote

Hyviä kysymyksiä ammattilaiselle pohdittavaksi:

Keille meidän toimintamme on suunnattu ja miten se näkyy siinä, miten puhumme työstämme?

Miten rasismi altistaa seksuaaliväkivallalle?

Kohtaanko yksilön oletusteni takana?

Miten kulttuuri näkyy minussa?

5. Antirasistinen ja normitietoinen työote

Normitietoinen ja normikriittinen työote

Normit ja arvot ohjaavat jokaisen suhdetta seksuaalisuuteen. Kaikki normit eivät kuitenkaan ole vahingollisia jokaiselle ja monet niistä mahdollistava esimerkiksi ihmisen toiminnan ennakoitavuuden sekä saattavat lisätä turvallisuuden kokemusta.

Kaikki normit kuitenkin ohjaavat ihmisiä ajattelemaan, mikä on normaalia, toivottua ja hyväksyttävää yhteisössä, johon kuulumme. Siksi normitietoinen työote, jossa normeja uskalletaan tarkastella kriittisesti, on tärkeää.

Seksuaalisuuteen liittyviä normeja voivat olla esim. seksin kuuluminen oleellisena osana parisuhteeseen tai normi siitä, että miten sukupuoltaan saa ilmaista.

Seksuaalisuuteen liittyviä normeja ovat myös kehonormit, heteronormi, parisuhteenormi sekä oletus kahdesta sukupuolesta.

Normitietoissa työotteessa tarkastelemme normien vaikutusta itsessämme sekä siinä, miten se vaikuttaa asiakkaiden tapaan suhtautua sekä puhua seksuaalisuudesta.

5. Antirasistinen ja normitietoinen työote

Tärkeää on myös pysähtyä pohtimaan, että minkälaisia oletuksia teen asiakkaista tai työkavereista.

Oletuksista on mahdotonta olla täysin vapaa, oleellisempaa onkin, että tulemme tietoiseksi niistä ja siitä, miten ne ohjaavat toimintaamme.

Yksi hyvä ohjenuora on; oleta moninaisuutta. Tämä kääntää katseemme ihmisyyttä rajoittavista oletuksista kohti oletusta siitä, että jokaisessa meissä on moninaisuutta ja uskallamme ammattilaisena antaa sille tilaa.

Kysymyksiä pohdittavaksi:

Minkälaiset normit yhteiskunnassa tai yhteisössäni ovat minulle eduksi ja minkälaiset normit tuottavat minulle ristiriitaa?

Minkälaisia normeja vahvistan, puran ja rakennan? Miksi?

Minkälaiset normit altistavat tai mahdollistavat seksuaaliväkivallan?

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Seksuaalisesti vahingoitettuja nuoria työssään kohtaavan ammattilaisen on hyvä pohtia etukäteen, millaista apua hän voi oman koulutuksensa, perustehtävänsä ja yksilöllisten ammatillisten valmiuksiensa puolesta nuorelle tarjota. Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea. Yksittäinenkin turvallinen, empaattinen ja nuoren rajoja kunnioittava kohtaaminen ammattilaisen kanssa, voi valaata toivoa nuoren toipumisen tielle. Tärkeintä on, että nuori kokee tulevansa kuulluksi ja että häntä uskotaan varauksetta.

On hyvin yksilöllistä, missä vaiheessa, kuinka paljon ja millä tarkkuudella nuori haluaa traumaattisista kokemuksistaan kertoa.

Anna tilaa hänen kertomalleen, kuuntele empaattisesti ja esitä vain kysymyksiä, jotka palvelevat hänen kuulluksi tulemisen kokemustaan, kuten “ymmärsinkö oikein, että.” “mitä tarkoittit, kun sanoit..”, “Jäikö sinulle tunne, että ymmärsin oikein, mitä kerroit?”.

Lopuksi hyvä kiittää luottamuksesta ja noteerata itsellesi luontevilla sanoilla, että häntä kohtaan on toimittu väärin.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Jos nuorella on hyvin voimakkaita vireystilan vaihteluita lähes paniikinomaisesta ylivireydestä sulkeutuneeseen alivireisyyteen, ei traumaattisen kokemuksen käsittely ole mahdollista.

Silloin optimaaliseen vireystilaan, siedettävään ja turvalliseen oloon asettuminen ei onnistu. Tällöin nuori tarvitsee vakauttamista, eli olon ja olosuhteiden rauhoittamista ja turvaamista.

Selvitä, onko nuorella läheisiä, jotka voivat varmistaa hänelle vakaat ja turvalliset kotiolot tai tarvittaessa ohjaa nuori terveydenhuoltoon lääkärin arvioon.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Häpeä ja syyllisyys

Lähes jokainen nuori kokee syyllisyyttä ja häpeää hänelle tehdystä seksuaaliväkivallasta. Tämä voi tuntua sekä nuoresta itsestään että muista ihmisistä oudolta. Näihin tunteisiin voi kuitenkin olla monia ymmärrettäviä syitä.

Häpeän ja syyllisyyden tunteiden avulla itselle tehtyä väkivaltaista tekoa voi olla hieman helpompi sietää. Häpeä ja syyllisyys saattavat suojata nuorta kokemasta sietämätöntä turvattomuuden tunnetta, mikä seuraa siitä, kun myöntää oman avuttomuutensa ja kyvyttömyytensä estää itselle tehtyä väkivaltaa.

Lisäksi yhteiskunnallisissa keskusteluissa on edelleen paljon seksuaaliväkivallan uhria syyllistäviä ja tekijää puolustavia puheenvuoroja.

Häpeästä ja syyllisyydestä luopuminen tapahtuu osana toipumisprosessia.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Ammattilaisen on tärkeää kyetä empaattisesti kuulemaan nuorta myös näiden ristiriitaisten tunteiden kanssa. Näitä tunteita ei missään tapauksessa tule vahvistaa sanallisella tai kehollisella viestinnällä, esimerkiksi kysymällä vaatetuksesta, joka nuorella oli päällään tapahtuneen aikana tai välttelemällä katsekontaktia.

Ammattilaisena on hyvä lempeästi normalisoida näiden tunteiden kokemista ja kertoa, että tunteet ovat tavallisia, vaikka nuori itse onkin se, jolle on tehty väärin.

Vastuu, häpeä ja syyllisyys väkivallan tekemisestä kuuluvat tekijälle.

Nuoren turvallisuuden tunteen lisääntyessä lisääntyy myös hänen kykynsä itsekin kokea niin.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Ohjaaminen toiselle ammattilaiselle

Jos sinun on työnkuvasi ja osaamisesi puolesta aiheellista ohjata nuori eteenpäin jonkun toisen ammattilaisen luokse seksuaalitrauman työstämiseen, ota asia puheeksi hyvissä ajoin, mutta vältä kiirehtimästä. On tärkeää kohdata nuori rauhassa ja toimia niin, että nuori ymmärtää, että eteenpäin ohjaamalla haluat ammattilaisena varmistaa hänelle mahdollisimman hyvän avun, etkä vain päästä hänestä ja ikävästä asiasta nopeasti eroon. Nuoren luottamusta ja hallinnan tunnetta tukee, jos voitte yhdessä sopia, mitä hänestä kerrotaan ja millä tavalla häneen ollaan yhteydessä seuraavalta taholta. Siirtymävaiheet auttajalta toiselle on syytä hoitaa vahvasti tukien ja saatellen.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Työskentely nuoren kanssa

Ammattilaisten on toimittava seksuaaliväkivaltaa kohdanneen nuoren kohtaamisessa erityisen sensitiivisesti ja pitkäjänteisesti. Kiinnittyminen tukeen voi olla nuorelle hyvin vaikeaa. Ammatilaiselta tarvitaan turhautumisen sietoa ja ymmärrystä traumatisoituneen ihmisen toiminnasta. Tukeen kutsumisessa tarvitaan toistoja ja selkokieltä.

Toipumisen kivijalkana toimii kuulluksi tulemisen lisäksi nuoren turvallisuuden tunteen vahvistaminen. Tässä auttaa lämmin kohtaaminen, kiireetön tunnelma, työskentelyn raamien sanoittaminen, kuten tapaamisen kesto, niiden mahdollinen määrä, luottamuksellisuus, kirjaaminen jne. On hyvä sanoittaa, että työntekijälle on tärkeää mahdollistaa turvallisen tuntuista vuorovaikutusta, jotta nuorella olisi mahdollisimman hyvä olla tapaamisissa. Nuorelta itseltään kannattaa kysyä, millaiset asiat vahvistavat hänen turvallisuuden tunnettaan.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Kappaleessa kaksi kerrotaan tarkemmin seksuaaliväkivallan vaikutuksesta nuoren hermostoon ja vireystilaan. Ylivireänä tai alivireänä hermosto on selviytymistilassa, jolloin toipumisen kannalta olennaiset hermoston alueet eivät ole aktiivisina. Siitä syystä tärkeä toipumisen työkalu on hermoston säätelykeinojen harjoittaminen. Alivireydestä aktivoitumiseen ja ylivireydestä rauhoittumiseen on olemassa yksinkertaisia keinoja.

Ankkuroituminen tähän hetkeen

Erilaiset tietoista läsnäoloa vahvistavat harjoitteet tapaamisen alussa ja lopussa, kuten fyysisen tilan havainnointi näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistia tunnustellen, voivat auttaa nuorta turvallisemmin asettumaan vuorovaikutukseen kanssasi.

Jos mahdollista, on hyvä laittaa esille stressipalloja, piikkipalloja tai muita levottomille käsille pientä puuhaa ja tunnustelua mahdollistavia esineitä. Myös viltti tai lämmin kuppi juotavaa voi helpottaa läsnäoloa tässä ja nyt.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Kehotietoisuus toipumisen tukena

Turvallisuuden tunnetta voidaan vähitellen vahvistaa myös kehotietoisuutta lisäämällä. Seksuaalitrauma ja sen aiheuttama haitta turvallisuuden tunteelle tuntuu usein monenlaisina epämiellyttävinä ja ahdistavina tuntemuksina tai oireina eri puolilla kehoa.

Monille huomion suuntaaminen kehon tuntemuksiin ja niiden kuvaileminen sanallisesti adjektiivein ja mittasteikolla voi edistää toipumista ja lisätä hallinnan tunnetta trauman aiheuttamien oireiden suhteen. Tuntemuksiin tietoisesti huomiota kiinnittämällä, turvallisen toisen ihmisen läsnä ollessa, voi vähitellen alkaa huomata muutosta siinä, millaisia ja kuinka voimakkaita tuntemuksia traumaattisen kokemuksen ajattelemisen ja siitä puhuminen aiheuttaa. Tämä motivoi jatkamaan työskentelyä ja lisää hallinnan ja toivon tunteita.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Tunteiden, oireiden ja tuntemusten kohtaaminen

Hyvin monenlaiset tunteet, tuntemukset ja ajatukset ovat tavallisia seksuaalitrauman seurauksia. Nuori voi kokea itsensä ja kehonsa likaiseksi, iljettäväksi tai pilatuksi. Hänen voi olla vaikeaa huolehtia niin henkilökohtaisesta hygieniastaan, riittävästä ruokailusta, levosta kuin tavanomaisista vastuistaan. Olo voi olla epätoivoinen ja tulevaisuus kaikinensa saattaa näyttäytyä synkkänä.

Epätoivon ja lohduttomuuden tunteet siitä, ettei elämä enää palaa ennalleen ovat nuoren tilanteessa ymmärrettäviä, mutta eivät kerro nuoren todellisesta tulevaisuudesta. Vaikeat tunteet on hyvä kuulla ja ottaa todesta tässä hetkessä.

Nuoren on hyvä myös kuulla, että sopivan avun ja ajan myötä toipumista alkaa vähitellen tapahtua ja esimerkiksi puolen vuoden tai vuoden kuluttua tilanne voi olla jo aivan toisenlainen. Tässä hetkessä toipumista voi edistää huolehtimalla perustarpeista ja palaamalla arkeen mahdollisimman pian. On hyvä antaa nuorelle aikaa ja tilaa päästä toipumisen alkuun ja lisätä arkeen tavallisia asioita yksi kerrallaan voinnin mukaan. Liikunta saattaa auttaa palauttamaan luottamusta omaan kehoon ja helpottaa vaikeiden tunteiden käsittelyssä.

6. Miten työskennellä nuoren kanssa, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa?

Seksuaalitraumasta voi toipua

Jokaisen toipumisprosessi on yksilöllinen ja oman näköinen, eikä yhtä oikeaa tapaa toipua ole. On tärkeää, että jokainen saa itse määritellä milloin on valmis käsittelemään tapahtunutta. Tärkeintä on, että ammattilainen viestii nuorelle, että tapahtuneesta on lupa puhua ja varmistaa, että nuorella on tieto mistä apua halutessaan saa.

7. Viranomaisilmoitusten tekeminen

Seksuaalirikoslaissa pyritään suojelemaan lapsia ja nuoria heidän kehitykselleen haitallisilta suhteilta ja heihin kohdistetulta seksuaaliväkivallalta.

Seksuaalirikoslaissa suojaikärajoja on kaksi. Alempi suojaikäraja on 16 vuotta. Se tarkoittaa, että alle 16-vuotiaalle ei saa tehdä seksuaalisia tekoja. 18-vuoden suojaikäraja tarkoittaa, että auktoriteettiasemassa tai luottamussuhteessa nuoreen oleva henkilö ei saa tehdä seksuaalisia tekoja alle 18-vuotiaalle. Suojaikärajat koskevat myös verkossa tehtyjä seksuaalisia tekoja. Lain tarkoituksena ei ole rajoittaa nuorten keskinäisiä tasavertaisia suhteita tai heidän keskinäisiä suostumuksellisia seksuaalisia tekoja.

Meillä kaikilla, jotka työssämme kohtaamme alle 18-vuotiaita nuoria on velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus, jos epäilemme tai saamme tietoa, että lapselle on tehty seksuaaliväkivaltaa. Meillä on myös velvollisuus tehdä poliisille tutkintapyyntö, kun epäilemme tai saamme tietoa, että alle 18-vuotiaan nuoren seksuaalista itsemääräämisoikeutta on rikottu.

7. Viranomaisilmoitusten tekeminen

Sinun ei ilmoituksia tehdessä tarvitse tietää, onko tietoosi tullut teko rikos. Sen määrittelee poliisi. Tärkeintä on, että et jää yksin tietoosi tulleen asian kanssa, vaan otat tuekseen oman esihenkilösi ja tarvittaessa muita yhteistyötahoja. Voit aina konsultoida poliisia ja lastensuojelua.

Kaikki seksuaaliväkivalta ei aina täytä rikoksen tunnusmerkkejä. Se, minkä ihminen itse kokee loukkaavana ja satuttavana tekona, ei välttämättä lain mukaan ole seksuaalirikos, mutta on silti väärin ja vahingoittavaa. Myös tästä on hyvä puhua nuorten kanssa.

7. Viranomaisilmoitusten tekeminen

Verkkovälitteinen seksuaaliväkivalta

Myös verkossa tehdystä alaikäiseen kohdistuneesta seksuaaliväkivallasta on tehtävä viranomaisilmoitukset. Kun nuori on kertonut sinulle teoista, kehoita häntä ottamaan saamistaan loukkaavista viesteistä ja kuvista kuvakaappaus, jotta sen voi liittää tai näyttää viranomaiselle asian selvittämiseksi.

Yksi kätevä tapa kertoa verkkovälitteisestä seksuaaliväkivallasta on kannustaa nuorta merkkamaan, “tägäämään”, saamiinsa viesteihin, somessa toimivia ammattilaisia ja poliiseja. Yksi tällainen toimija on Sua varten somessa- toiminta, josta löydät lisätietoa tästä linkistä: [Sua varten Somessa \(loistosetlementti.fi\)](https://loistosetlementti.fi)

8. Työntekijän itsestä huolehtiminen

Jokaisella meistä on oma elämäntarinamme sekä seksuaalihistoriamme hyvine ja huonoine kokemuksineen.

Oman seksuaalihistorian tiedostaminen ja sen läpi käyminen auttaa meitä tulemaan tietoisiksi siitä mitkä asiat saattavat koskettaa meitä henkilökohtaisesti. Omaa suhdetta seksuaaliväkivaltaan on tärkeää tarkastella ja pohtia sen vaikutusta omaan suhtautumiseemme.

Haavoittuvuuksien lisäksi on syytä tunnistaa omat voimavarat ja miten niitä voi hyödyntää asiakastyössä. Työntekijän läsnäolo ja vireystila ovat tärkein työkalu seksuaaliväkivaltaa kokeneen nuoren kanssa työskenneltäessä. Sen vuoksi on tärkeää huolehtia itsestä myös tapaamisen ja työpäivän aikana. Jokin nuoren kertomassa saattaa herättää meissä hankalia tunteita. Voimakkaat tunteet vaikuttavat hermostoomme ja saattavat sysätä meidät ali- tai ylivireyteen.

8. Työntekijän itsestä huolehtiminen

Tapaamisen aikana onkin tärkeää, että ammattilainen tunnistaa milloin ja miten omaa vireystilaa voi säädellä. Esimerkiksi vaihtamalla asentoa, syventämällä hengitystä, juomalla vettä tai avaamalla ikkunan voi vahvistaa omaa läsnäoloa ja säädellä tunteen voimakkuutta. Jos tilanteeseen ja omaan työskentelytapaan sopii, voi ehdottaa yhteistä vireystilaa säätelevää harjoitetta nuoren kanssa tehtäväksi.

On hyvä tiedostaa, että traumatisoituneen nuoren kanssa työskentely voi herättää ammattilaisessa riittämättömyyden tunteita ja hätää. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä on hyvä keskustella työyhteisössä ja tarvittaessa työnohjauksessa.

Kuormituksesta palautumiselle on syytä ottaa riittävästi aikaa työpäivän sisällä. Riittävät tauot ja itselle sopivat hengähdysketket ovat tärkeä osa työpäivää ja tukevat pitkällä tähtäimellä työssä jaksamista. Tauon aikana voi kokeilla esimerkiksi palauttavaa liikettä, äänen käyttöä, hengitys- ja mielikuvaharjoitteita sekä meditaatiota.

Loisto Setlementin Tyttöjen Talon ja Poikien Talon Seksuaaliväkivaltatyö

Seksuaaliväkivallasta voi toipua.

Tarjoamme ammatillista ryhmä- ja yksilömuotoista tukea 13-28-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille, joille on tehty seksuaaliväkivaltaa.

Tuemme ja annamme neuvontaa myös seksuaaliväkivaltaa kokeneiden nuorten läheisille sekä nuorten parissa työskenteleville.

Ota yhteyttä:

seksuaaliterveystyo@loistosetlementti.fi

Puhelimitse torstaisin klo 13-15.00

p. 050 3211 345 (WhatsApp, puhelut, tekstiviestit)

Voit myös jättää viestin vastaajaan.