

Kun nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa

**KOHTAAMISEN OPAS
HUOLTAJILLE JA
LÄHEISILLE**

**TIETOA
TUKEA
TOIVOA**

SISÄLLYSLUETTELO

1. Mitä on seksuaaliväkivalta?.....	2-5
2. Miten nuori saattaa oireilla?.....	6-8
3. Traumaattisen kriisin vaiheet.....	9
4. Kuinka tuet lasta tai nuorta?.....	10-12
5. Tutkintapyyntö poliisille ja rikosprosessi	13-16
6. Miten huolehdit itsestäsi?.....	17-20
7. Yhteystiedot.....	21

Julkaistu 2024

Kun nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa

Kohtaamisen opas
huoltajille ja läheisille

Oppaan ovat kirjoittaneet Loisto setlementin
seksuaaliväkivaltatyön asiantuntijat:

Aino Karla, Pauliina Lius, Tommi P. Pesonen,
Jonna Saxberg ja Pia Tuovinen

Julkaistu 2024

Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaaliväkivalta on vallan käyttämistä niin, että loukataan toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta. Lasten ja nuorten kohdalla seksuaaliväkivaltaa on myös henkilön altistaminen ei-ikätaoiselle seksuaaliselle materiaalille tai kanssakäymiselle.

Seksuaaliväkivalta on seksuaalisten tekojen tekemistä toiselle ilman hänen suostumustaan tai suostuttelemalla. 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, suulla tai esineellä sukuelinten koskettelu tai pakottaminen koskettelemaan, kehon aukkoihin tunkeutuminen kehon osilla tai esineellä. Seksuaaliväkivaltaa voi kutsua myös seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi ja lähisuhdeväkivalta voi sisältää myös seksuaaliväkivaltaa.

Mitä on seksuaaliväkivalta?

Seksuaaliväkivalta ei välttämättä sisällä fyysistä väkivaltaa tai jätä kehoon jälkiä. Kaikki seksuaaliväkivalta ei aina täytä rikoksen tunnusmerkkejä. Se, minkä ihminen itse koee loukkaavana ja satuttavana tekona, ei välttämättä lain mukaan ole seksuaalirikos, mutta silti väärin ja vahingoittavaa.

Seksuaaliväkivalta haavoittaa ihmistä kokonaisvaltaisesti, ja sen vaikutukset ulottuvat usein monelle elämän osa-alueelle. Hoitamaton tai tunnistamaton seksuaaliväkivallan kokemus saattaa herättää kokijassa monenlaisia tunteita, joista häpeä ja syyllisyys ovat tyypillisiä. Häpeän ja syyllisyyden tunteet saattavat estää nuorta kertomasta kokemastaan seksuaaliväkivallasta. Siksi on erityisen tärkeää, että nuorta ei syyllistetä hänelle tehdystä väkivallasta. Vastuu väkivallan teosta on aina tekijällä, eikä seksuaaliväkivalta ole koskaan uhrin syy.

Mitä on seksuaaliväkivalta?

Häpeän ja syyllisyyden kanssa nähdyksi tuleminen, sekä väkivallan kokemuksen käsitteleminen turvallisessa ympäristössä usein helpottaa häpeää ja syyllisyyttä, sekä mahdollistaa toipumisen. Yhdessä ammattilaisen kanssa nuori voi oppia ymmärtämään ja tunnistamaan väkivallan vaikutuksia sekä oireita omassa elämässään, sekä oppia sietämään ja säätelämään niitä. Ammattilaisen kanssa voidaan yhdessä opetella tunnistamaan sekä ilmaisemaan omia tarpeita ja rajoja. Tapahtuneen käsittely voi auttaa nuorta löytämään omia voimavaroja, sekä lisätä toimijuutta ja ennaltaehkäistä uudelleen traumatisoitumista.

Seksuaaliväkivallasta voi ja on lupa toipua. Jokaisen toipumisprosessi on kuitenkin 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 nuoren lähipiiri viestii nuorelle, että tapahtuneesta on lupa puhua ja lähipiirin tehtävänä on varmistaa, että nuorella on tieto mistä apua halutessaan saa.

Mitä on seksuaaliväkivalta?

Nuorelle tehty seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa myös lähipiirissä huolta ja hätää. Niiden mukana tulee usein myös monenlaisia hankalia tunteita. Huolesta ja tunteista on tärkeä päästä puhumaan turvallisen ammattilaisen kanssa. Älä jää yksin tilanteiden herättämien huolten ja murheiden kanssa. Tukemalla itseäsi tuet parhaiten myös nuorta.

Nuoren kokema seksuaaliväkivalta saattaa nostaa pintaan aikuisen omia vastaavia kokemuksia menneisyydestä. Omilla väkivaltakokemuksilla voi olla vaikutusta kykyymme ja tapamme suhtautua nuoren tilanteeseen. Näistä vaikutuksista on hyvä olla tietoinen ja harkita, milloin omasta kokemuksesta kertominen tukee nuoren toipumista ja milloin ei.

Nuorelle tehty seksuaaliväkivalta vaikuttaa usein myös muihin perheen ja lähipiirin jäseniin, kuten sisaruksiin ja ystäviin. Tärkeää on, että kenenkään huolta ei vähätellä ja kaikilla on mahdollisuus hakeutua juttelemaan tapahtuneesta heränneistä tunteista ja ajatuksista.

Miten nuori saattaa oireilla?

Nuori voi oireilla monin tavoin hänelle tehdyn väkivallan seurauksena. Joskus lähipiirin saattaa olla vaikea huomata oireilua ja se näyttäytyy usein erilaisena kotona läheisille kuin ammattiauttajan silmin tai terveydenhuollossa. Väkivallan uhriksi joutuminen voi aiheuttaa monenlaisia tunteita, kuten pelkoa, vihaa, surua, häpeää, itsesyytöksiä, kelpaamattomuutta ja likaisuuden sekä pilalle menemisen tunteita, joita nuori voi koittaa peitellä.

Usein nuori suojelee lähipiiriään oman väkivaltakokemuksensa heille aiheuttamilta tunteilta ja saattaa vaikuttaa reippaammalta tai iloisemmalta ulospäin. Hän saattaa myös pelätä läheistensä reaktiota ja epäillä heidän kykyään käsitellä väkivallan aiheuttamia vaikeita tunteita.

Miten nuori saattaa oireilla?

Muutos nuoren käytöksessä saattaa kertoa hänen kokemastaan väkivallasta. Muutos voi näyttäytyä vetäytymisenä sosiaalisista suhteista tai arkisista aktiviteeteista. Nuori saattaa alkaa vältellä tiettyjä paikkoja tai jäädä kokonaan pois koulusta. Välttely voi myös kohdistua joihinkin tietynlaisiin ihmisiin, myös joskus toiseen vanhempaan, vaikka he eivät olisikaan väkivallan tekijöitä. Nämä henkilöt saattavat muistuttaa suoraan tai epäsuorasti nuorta hänen kokemastaan väkivallasta. Nuori saattaa syyttää itseään tapahtuneesta ja pelätä itse mokanneensa.

Oireilu voi myös näyttäytyä koulunkäynnissä oppimistulosten laskemisena, aloitekyvyttömyytenä, väsymyksenä tai keskittymisvaikeutena. Nuori saattaa olla haluton tekemään mitään ja olla jatkuvasti alavireinen. Toisaalta myös ylivireys on tavallinen oire ja tällöin nuori saattaa vaikuttaa aiempaa kiireisemmältä, täyttää kalenteria jatkuvilla menoilla sekä vältellä luppoaikaa. Nuorella saattaa ilmetä ylilyöntejä tai esimerkiksi päihdekokeiluja. Äkilliset muutokset seksuaalisuuden ilmentämisessä tai seksuaalikäyttäytymisessä voivat olla seurausta nuorelle tehdystä seksuaaliväkivallasta.

Miten nuori saattaa oireilla?

Oireilu voi näkyä myös iltaisin kasvavana ahdistuksena, nukahtamisvaikeuksina, painajaisina, unettomuutena, syömättömyytenä tai syömisen ongelmina, painonmuutoksina tai esimerkiksi pukeutumiseen liittyvinä muutoksina, jolloin nuoren tyyli voi muuttua nopeastikin.

Väkivallan aiheuttama nuoren tuntema itseinho voi näyttäytyä omanarvon tunteen heikkenemisenä, välinpitämättömyytenä ja esimerkiksi oman hygienian laiminlyöntinä. Ahdistustaan nuori saattaa koittaa helpottaa ja säädellä esimerkiksi viiltelemällä tai muuten itseään vahingoittamalla.

Oireilu seksuaaliväkivaltakokemuksen jälkeen on normaalia ja odotettavaa. Tieto väkivallan vaikutuksista ja oireista auttaa nuoren läheisiä kestämään nuoren pahoinvointia. Tieto auttaa myös nuorta sietämään oireita ja sekä ymmärtämään omaa käyttäytymistään.

Miten nuori saattaa oireilla?

Minkään yksittäisen tai useammankaan oireen ilmetessä ei voida tehdä suoraa päätelmää onko nuori kokenut seksuaaliväkivaltaa. Kun aikuinen huomaa huolta herättäviä muutoksia nuoren käyttäytymisessä, on hyvä olla nuorelle riittävän saavutettavissa, niin että hän itse voi ottaa puheeksi mieltä painavat asiat. Jos kotona on turvallista keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista niin kynnyks ottaa puheeksi siihen liittyvät huolet ja ikävät kokemukset madaltuu.

Oireilevaa nuorta voi tukea päivittäisissä toimissa ja ylläpitää arkisia rutiineja. Ne luovat turvallisuutta, joka lisää nuoren luottamusta asioiden puheeksi ottamiselle ja luo pohjaa toipumiselle.

Traumaattisen kriisin vaiheet

Usein seuraavat kriisin vaiheet ilmenevät myös seksuaaliväkivaltakokemuksen jälkeen.

Heti väkivaltatilanteen tapahduttua nuori ei yleensä pysty käsittelemään kokemaansa. Tapahtuma voi palata mieleen päivien tai viikkojen jälkeen.

Reaktiovaihe alkaa usein kahden viikon kuluessa tapahtuneesta ja traumaattinen kokemus saattaa palata nuoren mieleen hänen tahtomattaan. Nuorella voi olla oireina ärtyisyyttä ja univaikeuksia. Keholliset reaktiot, kuten yliaktiivisuus tai väsymys sekä välttely, ovat tavallisia.

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

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

Kuinka tuet lasta tai nuorta?

Vanhempien ja läheisten **myötätuntoinen ja syylistämätön suhtautuminen** nuoreen on tärkeä tuki. Nuoren elämä ei ole pilalla, kun hänelle on tehty seksuaaliväkivaltaa. Riittävän tuen avulla nuori selviää kokemuksestaan ja kykenee hyviin ihmissuhteisiin.

Nuoren lähipiirin tehtävänä on **turvata arjen sujuvuus**. Nuoren **perustarpeista**, kuten nukkumisesta, syömisestä, riittävästä liikunnasta ja päivärytmissä pysymisestä huolehtiminen on tärkeää. Myös koulussa tai opinnoissa käyminen on tärkeää nuoren jaksamisen mukaan.

Arkirutiineista kiinni pitäminen vahvistaa turvallisuuden tunnetta, joka usein järkkyy väkivaltakokemuksen myötä.

Aina ei ole helppoa arvioida seksuaaliväkivaltaa kokeneen nuoren henkistä vointia. **Lääkärin arvio ja apu sekä mahdollisesti lääkitys voivat olla joidenkin nuorten kohdalla ensisijaisen tärkeitä.**

Kuinka tuet lasta tai nuorta?

Huoltajien on syytä kuulostella nuoren tuen tarvetta. Nuoren voi olla vaikea ottaa vastaan huoltajan tarjoamaa tukea, jolloin hän voi vetäytyä enemmän omiin oloihinsa. Toisaalta, nuori saattaa myös kaivata turvallista läheisyyttä huoltajalta tavallista enemmän. Huoltajien on tärkeää **kuunnella ja kunnioittaa nuoren tarpeita ja toiveita sekä ilmaista olevansa saatavilla tarvittaessa.**

Nuori saattaa vaikuttaa poissaolevalta, eikä usein heti pysty käsittelemään tapahtunutta. Silloin on tärkeää **tuoda nuorta tähän hetkeen** arkisen toiminnan kautta puhumisen ja tekemisen avulla.

Nuori ei välttämättä halua tulla kosketetuksi ja halatuksi silloin, kun huoltajalla on oma tarve kertoa välittämisestä. Tämä voi aiheuttaa vanhemmassa kelpaamattomuuden ja loukkaantumisen tunteita. On **tärkeää huomata omat tunteet ja arvostaa nuoren itsensä asettamia kehollisia rajoja.**

Vanhemman kannattaa olla tarkkana sen suhteen, haluaako nuori puhua kokemuksestaan tai voinnistaan. Vaikka puhuminen on tärkeää, tulee vanhemman kunnioittaa nuoren mahdollista tarvetta olla puhumatta juuri hänen kanssaan.

Kuinka tuet lasta tai nuorta?

Nuorelle on hyvä kertoa, että vanhemmat ovat hänen niin halutessaan saatavilla. Huolimatta nuoren torjuvasta asenteesta, hänen on tärkeä kuulla, että aikuiset ovat hänen tukena.

Väkivaltakokemuksen käsittelyaika vaihtelee yksilöllisesti. Siinä missä toinen tarvitsee pitkää terapiaa, joillekin riittää lyhytkestoisempi tuki. Tärkeintä on, että nuori käy kokemustaan läpi turvallisen ammattihenkilön kanssa.

Vaikeista kokemuksista huolimatta nuorta on hyvä kannustaa ja ohjata oman ikätasonsa mukaiseen toimintaan, ystävyys-suhteisiin ja harrastuksiin. Huoltajien on hyvä pyrkiä luomaan puitteet toivolle ja arkisen toiminnan jatkumiselle.

Tutkintapyyntö poliisille ja rikosprosessi

Seksuaaliväkivalta on suurelta osin piilorikollisuutta. Se tarkoittaa sitä, että vain osa seksuaaliväkivaltaa kokeneista tekee asiasta tutkintapyynnön poliisille. Jos nuori on täysi-ikäinen, hän voi itse päättää, haluaako hän tehdä tutkintapyyntöä poliisille. On tärkeää, ettei täysi-ikäistä nuorta painosteta tutkintapyynnön tekemiseen, vaan tarjotaan mahdollisuutta keskustella asiasta myös ulkopuolisen ammattilaisen kanssa.

Riippumatta siitä, tekeekö tutkintapyynnön asiasta nuori itse vai joku muu, on tärkeää ottaa jo siinä vaiheessa mukaan oikeusapua tarjoava taho. Näin varmistetaan, että nuoren oikeusturva toteutuu mahdollisimman hyvin heti prosessin alusta alkaen.

Aina kun alle 18-vuotiaalle on tehty väkivaltaa tai muutoin kaltoinkohdeltu, vastuu tutkintapyynnön tekemisestä poliisille ja lastensuojeluilmoituksesta on aikuisilla ja ammattilaisilla, jotka saavat asian tietoonsa. Näin varmistetaan, että nuori saa tarvittavan tuen rikosprosessiin sekä väkivallasta toipumiseen.



Tutkintapyyntö poliisille ja rikosprosessi

Vain tekemällä tutkintapyynnön poliisille tekijä voidaan saattaa vastuuseen teoistaan ja ohjata avun piiriin tarvittaessa. Sinun tai nuoren ei tarvitse tietää onko tapahtunut rikos, sen arviointi on poliisin tehtävä. Vaikka tutkintapyyntöä ei tehtäisi, tapahtuneesta on hyvä keskustella yhdessä rikosasioihin perehtyneen ammattilaisen kanssa.

Väkivalta- tai seksuaalirikoksen uhreilla on oikeus maksuttomaan asianajajan ja tukihenkilön apuun heti tutkintapyynnön tekemisestä alkaen ja läpi koko rikosprosessin. Asianajajan tehtävänä on varmistaa, että lapsi tai nuori saa parhaan oikeudellisen avun. Asianajajan voi itse valita. Rikosprosessiin liittyvää maksutonta neuvontaa saat Rikosuhripäivystyksestä (RIKU) <https://www.riku.fi/> ja Raiskauskriisikeskus Tukinaisen juristipäivystyksestä <https://tukinainen.fi/> .



Tutkintapyyntö poliisille ja rikosprosessi

Tutkintapyynnön jälkeen, on tärkeää, että nuori saa tilaa rauhassa käydä läpi tapahtunutta oman oikeusavustajan ja poliisin kanssa. Oma vanhempi tai muu läheinen ei yleensä ole paras mahdollinen tukihenkilö näissä tilanteissa, sillä nuoren voi olla vaikeaa kertoa tapahtuneesta avoimesti läheisen kuullen. On tärkeää sanoittaa nuorelle joka tilanteessa, että hän ei ole millään lailla syyllinen tapahtuneeseen. Vaikka alaikäisen huoltajalla on oikeus olla läsnä näissä tilanteissa, on tärkeää keskustella asiasta nuoren kanssa ja kunnioittaa hänen toivettaan.

Vaikka kaikki seksuaaliväkivalta ei täytä rikoksen tunnusmerkkejä, on se silti aina väärin ja satuttavaa. Sen vuoksi asiantuntevan ammattilaisen tuki on tärkeää, vaikka tutkintapyyntöä ei tehdä tai syytettä ei nosteta. Jokaisella, jolle on tehty seksuaaliväkivaltaa, on oikeus apuun ja tukeen.



Tutkintapyyntö poliisille ja rikosprosessi

Lapsen ja nuoren jaksamista ja hyvinvointia tukee se, että huoltajat ja aikuiset hänen arjessaan voivat hyvin ja jaksavat tukea nuorta, jolle on tehty väkivaltaa. Huolehdi omista voimavaroistasi ja hae tarvittaessa itsellesi apua.

Voit etsiä tukea omasta työterveyshuollosta, julkisen terveydenhuollon palveluista tai Suojellaan lapsia ry:stä [Uhrien ja perheiden tukeminen | Suojellaan Lapsia ja Nuorten Exitistä Vanhemmille - Nuortenexit](#) Läheisen



Miten huolehdit itsestäsi?

Riittävän hyvä arkinen aikuisen läsnäolo riittää nuorelle. ei tarvitse ottaa vastuuta nuoren kokemuksen tai rikosprosessin käsittelystä. Parhaiten tuet nuorta hyväksymällä hänen reaktionsa ja tunteensa tapahtuneesta. Kyetäksesi tukemaan nuorta, on tärkeää, että haet apua ja tukea myös itsellesi.

Perheenjäsenen kokema väkivalta on kriisi, joka koskettaa koko perhettä. Hakeudu keskustelemaan sinulle luotettavan henkilön tai ammattilaisen kanssa. Tukea tarjoavat terveysasemat, työterveyshuolto, hyvinvointialueiden sosiaali- ja kriisipäivystykset ja perheneuvolat.

Myös eri järjestöt tarjoavat keskusteluapua ja vertaistukea, kuten:

- Suojellaan lapsia ry:n Sinä riität -vertaistukiryhmät vanhemmille
- Mieli ry:n Kriisipuhelin
- Väestöliiton Perhepulma -palvelut
- Rikosuhripäivystys
- Loisto Settlementti ry:n Tyttöjen ja Poikien Talon seksuaaliväkivaltatyö
- Nuorten Exit ry

***Parhaiten tuet nuorta
hyväksymällä hänen
reaktionsa ja tunteensa
tapahtuneesta.***

Miten huolehdit itsestäsi?

Usko mitä nuori sinulle kertoo. Ole selvillä omista tunnereaktioistasi ja pysy rauhallisena, vaikka olisitkin vihainen, hädissäsi, surullinen, pettynyt ja epätietoinen siitä, kuinka toimia. Vanhemman ja huoltajan tunteet vaihtelevat usein syyllisyydestä häpeään ja epäuskoon. Myös luottamus kykyyn olla vanhempi lapselle, jolle on tehty väkivaltaa, voi horjua, johtuen esimerkiksi syyllisyyden tunteesta ja epäonnistumisen kokemuksesta suojella omaa lasta seksuaaliväkivallalta. Lapselle ja nuorelle tehty seksuaaliväkivalta voi vahingoittaa myös vanhemman omaa turvallisuuden tunnetta ja luottamusta lähellä oleviin ihmisiin ja tuoda haasteita ihmissuhteisiin. Läheisten kanssa olisi hyvä yrittää keskustella avoimesti omista vaikeista tunteista.

Usein ulkopuolisen ammattilaisen kanssa keskustelu voi olla parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi sukulaisille kertominen, etenkin jos väkivallan tekijä on perheen lähipiiristä. Asian salaaminen saattaa kuitenkin tuntua kuormittavalta, sillä silloin perheen sisälle voi jäädä ulkopuolisuuden ja eristäytyneisyyden tunteita, jotka voivat vaikuttaa perheenjäsenten välisiin suhteisiin.

Miten huolehdi itsestäsi?

Joskus nuori saattaa kieltää asiasta kertomisen ja siksi nuoren kokemasta väkivallasta puhuminen tuttaville ja sukulaisille vaatii harkintaa. Nuorta ja hänen tahtoaan tulee kunnioittaa, jos asiaa aiotaan jakaa muille. Siitä huolimatta vanhemman on tärkeä hakea tukea itselleen, tarvittaessa myös omasta lähipiiristä. Asioiden käsittely ja tuen vastaanottaminen mahdollistavat toipumisen.

Pyri pitämään mahdollisuuksien mukaan kiinni arjen rutiineista ja jatka jokapäiväisten toimintojen tekemistä yhdessä nuoren kanssa. Varmista että perheen hyvä arki jatkuu. Perhe-elämän palauttaminen mahdollisimman nopeasti arkisiin rutiineihin mahdollistaa elämän jatkumisen ja väkivallasta toipumisen alkamisen. Pyri tekemään asioita, jotka toimivat palauttavina ja antavat lepoa epämiellyttävistä ajatuksista. Älä eristäydy vaan hakeudu turvallisten ja myötätuntoisten ihmisten seuraan. Pidä yhteyttä hyviin ystäviisi myös kriisin aikana.

Seksuaaliväkivallasta on mahdollista toipua ja tulevaisuudessa voi elää onnellista ja täysipainoista elämää.

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:

seksuaaliterveys@loistosetlementti.fi

Puhelimitse torstaisin klo 13-15.00

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

Voit myös jättää viestin vastaajaan.