

SELKOSUOMEKSI

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

Selkomukautus Katja Villanen-Juvakka

1.

Mitä on seksuaaliväkivalta

Jos sinulle tehdään seksuaalisia tekoja, joihin et itse ole suostunut kyseessä on seksuaaliväkivalta.

Seksuaaliväkivalta voi olla sitä, että sinulle tehdään seksuaalisia tekoja. Tai että sinut pakotetaan tekemään seksuaalisia tekoja, vaikka et itse sitä halua.

Seksuaalisia tekoja voivat olla esimerkiksi

- seksin ehdottaminen
- seksuaaliset katseet tai seksuaalinen puhe
- seksuaalisten tekstien tai kuvien lähettäminen, näyttäminen tai pyytäminen
- kehon seksuaalinen koskettelu
- pakottaminen koskettelemaan kehoa
- paljastelu tai toisen riisuminen
- sukuelinten tai rintojen koskettelu käsillä tai suulla
- kehon aukkoihin tunkeutuminen sukuelimellä, sormella tai esineellä

Seksuaaliväkivallan tekijä voi olla minkä ikäinen tahansa. Hän voi olla samaa tai eri sukupuolta kuin sinä. Väkivallan tekijä voi olla sinulle tuttu tai tuntematon. Seksuaaliväkivaltaa voi tapahtua missä tahansa

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa usein epämiellyttäviä tuntemuksia.

Se voi aiheuttaa kipua, häpeää ja syyllisyyttä.
Häpeä ja syyllisyys eivät kuulu sinulle
ne kuuluvat sille,
joka seksuaaliväkivaltaa on tehnyt.

Jokaisella meistä on oikeus
määritellä omat rajamme.
Jokainen saa tunnistaa ja ilmaista
millainen kosketus tuntuu epämiellyttävältä.

Seksuaaliväkivalta rikkoo turvallisuuden tunnetta
ja luottamusta itseen ja toisiin ihmisiin.

Rikoslaki

Rikoslaki määrittelee rikolliset teot
ja pyrkii estämään niitä.
Se pyrkii vähentämään rikollisuuden haittoja.

Rikoslaissa pyritään suojelemaan lapsia ja nuoria
asioilta, jotka ovat heille haitallisia.
Kenen tahansa tekemä seksuaalinen väkivalta
on aina lapsille ja nuorille haitallista.

Suojaikäraja on Suomessa 16 vuotta,
Se tarkoittaa sitä,
että yli 16 -vuotias ei voi tehdä seksiä
alle 16 vuotiaan kanssa.

Suojaikäraja on 18 vuotta,
jos aikuinen on auktoriteettiasemassa nuoreen.

Auktoriteettiasema tarkoittaa,
että nuorella on aikuiseen luottamussuhde.
Silloin tarkoitetaan aikuista,
joka on nuoren huoltaja, opettaja, valmentaja
tai muu ammattilainen.

Suojaikäraja ei estä samanikäisten
seksin tekemistä silloin,
kun siitä on yhdessä sovittu.

Omat rajat

Muut ihmiset eivät saa määritellä,
mikä on sinulle väkivaltaa.
He eivät saa vähätellä
sinun kokemustasi väkivallasta.
Sinulla on oikeus määritellä omat rajasi.

Seksuaaliväkivalta ei aina ole fyysistä väkivaltaa.
Se ei välttämättä jätä fyysisiä jälkiä.
Joskus seksuaaliväkivalta ei ole virallisesti rikos.
Kuitenkin se on väärin ja vahingoittavaa aina,
kun ihmistä loukataan ja satutetaan.
Sellaisesta tapahtumasta on hyvä puhua
luotettavan aikuisen kanssa.

Verkkovälitteinen seksuaaliväkivalta
Sosiaalisen median ja muiden verkkoalustojen käyttö
on hyödyllistä ja hauskaa.
On kuitenkin tärkeä tietää,
että siellä saattaa myös tapahtua rikoksia.
Verkossa voi tapahtua kiusaamista, kaltoinkohtelua
tai seksuaaliväkivaltaa.

Seksuaaliväkivalta voi verkossa toteutua monella tavalla.
Se voi olla seksuaalista ja loukkaavaa nimittelyä.
Se voi olla häiritsevien tai pelottavien
kuvien tai sisältöjen jakamista.
Se voi myös olla seksuaaliseen toimintaan yllyttämistä
tai sen kuvaamista.

Aina kun kohtaat verkossa kiusaamista tai häirintää,
on tärkeää kertoa siitä turvalliselle aikuiselle.
Voit kertoa sinua loukkaavista teoista aikuiselle
esimerkiksi kotona, koulussa tai harrastusten piirissä.

Jos on mahdollista,
ota loukkaavista viesteistä tai kuvista kuvakaappaus.
Näytä kuvakaappaus aikuiselle.
Se voi auttaa asian selvittämisessä.
Voit myös merkata eli ”tägätä”
ammattilaisen tai poliisin somessa.
Jos haluat, voit itse ilmoittaa
häirinnästä tai loukkaavista sisällöistä
alustojen ylläpitäjille ja poliisille.

Yksi turvallinen toimija on
Sua varten somessa -toiminta.
Siitä löydät lisää tietoa täältä:
Sua varten Somessa (loistosetlementti.fi)

Jos koet verkossa sinua loukkaavaa toimintaa,
sinulla on oikeus saada apua ja tukea.
Sinulla on oikeus saada aikuinen avuksi
puuttumaan toisten häiritsevään käyttäytymiseen.

2. SEKSUAALIVÄKIVALLASTA ON HYVÄ PUHUA

Sinä olet arvokas ihminen.
Kukaan ei saa aiheuttaa sinulle vahinkoa.
Väkivallan käyttö on aina väärin.
Sinä et ole syyllinen väkivaltaan.
Se ihminen on syyllinen, joka väkivaltaa käyttää.

Kokemuksesta voi toipua
Jos olet kokenut seksuaaliväkivaltaa,
sinä voit toipua siitä.
Sinulla on oikeus saada apua toipumiseen.

Moni asia voi tuntua vaikealta tai pelottavalta.
Mutta se voi muuttua.
Vaikeat muistot voivat jäädä
muiden muistojen joukkoon.
Mutta ne voivat muuttua toisenlaiseksi.

Sinä voit oppia sellaisia taitoja,
jotka rauhoittavat oloasi.
Silloin vaikeat kokemukset
eivät hallitse elämääsi.
Usein tähän auttaa,
kun saa apua toiselta ihmiseltä.
Yksin ei tarvitse pärjätä.

”

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

Vaikeat tunteet

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa
paljon erilaisia seurauksia.

On normaalia, että ihminen vahingoittuu,
kun hänelle tehdään väkivaltaa.

Vaikka sinulla ei ole näkyviä vammoja,
voi seksuaaliväkivalta satuttaa sinua kipeästi.
Se satuttaa paljon, kun et ole itse saanut päättää
omasta kehostasi ja seksuaalisuudestasi.
Sinulla on lupa kaikkiin tunteisiin ja seurauksiin,
joita koet seksuaaliväkivallan jälkeen.

Vaikean asian kanssa yksin oleminen on raskasta.
Seksuaaliväkivallan jälkeen sinulla voi olla pelko siitä,
että kukaan ei usko tai ymmärrä sinua.
Et ehkä halua olla toisten ihmisten kanssa.

Kun olet kokenut seksuaaliväkivaltaa,
olosi saattaa tuntua vaikealta.
Se ei haittaa.
Kun aika kuluu, ja käsittelet asiaa jonkun kanssa,
elämäsi voi muuttua hyväksi.

Apua ammattilaiselta

Kun keskustelet ammattilaisen kanssa,
voit tuntea, että sinua uskotaan ja sinua kuullaan.
Saat olla oma itsesi,
vaikka sinulla on vaikeita kokemuksia.

Ammattilaisen tehtävä on myös antaa sinulle tietoa
tavallisista väkivallan seurauksista.

Se auttaa sinua ymmärtämään itseäsi paremmin.

Ammattilainen voi auttaa sinua harjoittelemaan taitoja,
jotka tuovat hyvinvointia ja turvallisuutta elämääsi.
Sinussa on paljon voimavaroja,
jotka auttavat sinua toipumisessa.
Ammattilainen auttaa sinua käyttämään niitä.
Saat ammattilaiselta tietoa myös siitä,
mitä oikeuksia sinulla on, kun olet kokenut väkivaltaa.

3.

Mikä on traumaattinen kriisi?

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa traumaattisen kriisin.
Se tarkoittaa sitä,
että järkyttävä tapahtuma elämässäsi
aiheuttaa monia tunteita.
Kun toivut kriisistä,
käyt läpi erilaisia kriisin vaiheita.

Heti tapahtuman jälkeen tulee kriisin sokkivaihe.
Silloin sinun voi olla vaikea ymmärtää,
mitä on tapahtunut.
Saatat miettiä, tapahtuiko asia oikeasti
tai oliko se vakavaa.

Tapahtuma saattaa palata mieleen selkeämmin
Vasta pitkän ajan kuluttua.
Silti tapahtumasta aiheutuneen kriisin oireet
ovat ehkä haitanneet elämääsi.

Seuraavaksi tulee kriisin reaktiovaihe.
Silloin alat muodostamaan käsitystä siitä,
mitä on tapahtunut.

Tunteet saattavat tuntua pelottavilta
ja siksi et ehkä halua ajatella asiaa.
Reaktiovaiheessa sinulla saattaa olla univaikeuksia
tai mielialan vaihteluita.
Saatat myös kokea kehollisia reaktioita,
kuten esimerkiksi kiihtymystä, paniikkia
tai syvää väsymystä.

Saatat pohtia, pitäisikö sinun hakea apua.
Avun hakeminen ja traumasta puhuminen
voi tuntua hyvin vaikealta.
On kuitenkin tärkeää käsitellä asiaa.
Silloin voit toipua
ja elämästä tulee helpompaa.

Reaktiovaiheen jälkeen on käsittelyvaihe.
Silloin väkivaltaa aiheuttanut tapahtuma
alkaa tuntua todelliselta.
Ymmärrät myös
mitä väkivalta on aiheuttanut sinulle.
Pystyt tunnistamaan oireet
ja säätelemään oloasi paremmaksi.

Viimeinen vaihe on uudelleen suuntautumisen vaihe.
Silloin traumaattinen kokemus
on osa elämäntarinaasi.
Muisto kokemuksesta
ei enää herätä voimakkaita reaktioita.

On hyvin yksilöllistä,
kuinka kauan kriisin läpikäyminen kestää.
Anna itsellesi aikaa toipumiseen.

4. SEKSUAALIVÄKIVALLAN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIISI

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa,
koet ehkä monenlaisia tunteita.

On tavallista, että sinulla on raivon ja pelon tunteita
tai ahdistuksen ja masentuneisuuden tunteita.

Myös surun, häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat tavallisia.

Jaksamiseen ja vointiin liittyvät vaihtelut ovat yleisiä.

Paniikkireaktiot ja itku saattavat yllättää.

Nukkumisen vaikeudet ovat hyvin tavallisia.

Väkivaltakokemus voi vaikuttaa

keskittymiskykyyn, muistiin ja oppimiseen.

Arjessa ja koulussa keskittyminen saattaa olla vaikeaa.

Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita.

Saatat kokea väsymystä, särkyjä ja kipuja kehossasi.

Myös raskauden mahdollisuus ja seksitaudit
saattavat pelottaa sinua.

Sekin saattaa pelottaa sinua,

että et tunne oikeudellisia asioita.

Tunnet ehkä itsesi ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi
myös ystävien seurassa.

Siksi saatat haluta olla yksin.

Sinä et ehkä halua kertoa seksuaaliväkivallasta muille.


Koet, että muut eivät voi ymmärtää kokemustasi.

Haluat ehkä vältellä niitä asioita ja niitä ihmisiä,
jotka muistuttavat sinua väkivallasta.

Toimit niin siksi, että vaikeat tunteet pysyisivät poissa.

”

**On hyvin yksilöllistä,
kuinka kauan kriisin
läpikäyminen kestää.
Anna itsellesi aikaa
toipumiseen.**



Hetken aikaa tämä voi auttaa.
Myöhemmin asioiden vältteleminen voi vahvistaa pelkoja.

On tärkeää tunnistaa ne tilanteet, joita välttelet.
Se auttaa toipumistasi.
Voit löytää keinoja turvallisuuden tunteen lisäämiseen.
Kannattaa olla edelleen yhteydessä ystäviin
ja jatkaa tuttuja harrastuksia
sen verran kuin jaksat.

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa,
koet ehkä syyllisyyttä ja arvottomuutta.
Sinä et kuitenkaan ole syyllinen.
vastuu on aina väkivallan tekijällä.

Joskus seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa kehossa
kiihottumista muistuttavia reaktioita.
Esimerkiksi erektion tai kostumista.
Näille reaktioille et voi itse mitään.
Ne eivät kerro siitä,
että olisit suostunut väkivaltaiseen tekoon.

Väkivallan aiheuttamat tunteet ja reaktiot
voivat alkuun tuntua hyvin vaikeilta.
Väkivallan vaikutusten tunnistaminen
ja niiden ymmärtäminen
auttavat toipumistasi.

Seksuaaliväkivallasta on mahdollista toipua
ja sinulla on oikeus hakea ja saada apua.
Se mitä sinulle on tehty
ei ole sinun vikasi.

5. Ilmoitus poliisille

Monelle nuorelle on tehty seksuaaliväkivaltaa.
Seksuaaliväkivalta on suurelta osin piilorikollisuutta.
Se tarkoittaa sitä, että vain jotkut
ilmoittavat asiasta poliisille.

Jos olet 18-vuotias tai vanhempi, olet täysi-ikäinen.
Täysi-ikäisenä voit itse päättää,
haluatko ilmoittaa poliisille
kokemastasi väkivallasta.
Sinun ei tarvitse tietää etukäteen,
onko tapahtuma rikos.
Poliisin tehtävä on tutkia, onko tapahtunut rikos.

Jos ilmoitat tapahtumasta poliisille
väkivallan tekijä voi joutua vastuuseen teoistaan.
Vaikka et ilmoittaisi poliisille,
sinun on tärkeää jutella asiasta ammattilaisen kanssa.

Alle 18-vuotias on alaikäinen.
Kun alaikäiselle on tehty väkivaltaa,
täytyy aikuisten ilmoittaa asiasta viranomaiselle.
Sillä tavalla varmistetaan,
että alaikäinen saa tukea
väkivallasta toipumiseen.

Kun ilmoitat poliisille väkivalta- tai seksuaalirikoksesta
sinulla on oikeus saada apua
asianajajalta ja tukihenkilöltä.
Se ei maksa sinulle mitään.
Asianajaja varmistaa,

että saat parhaan oikeudellisen avun.
Asianajajan voit itse valita.

Saat neuvoja asian etenemiseen täältä:
Rikosuhripäivystys (RIKU) <https://www.riku.fi/>
Raiskauskriisikeskus Tukinaisen juristipäivystys <https://tukinainen.fi/> .

Poliisin ja oikeuslaitoksen kanssa asiointi voi tuntua pelottavalta ja vaikealta. Siihen saat apua ammattilaisilta. Yksin ei tarvitse selvitä. Asian tutkiminen voi tuntua ikävältä. Silti on tärkeää, että poliisi tutkii asian.

Kun sinulle on tehty seksuaaliväkivaltaa, sinä saat asiaan apua. Saat apua vaikka et tietäisi, onko kyseessä rikos. Silti väkivaltainen teko on väärin ja sinulla on oikeus apuun ja tukeen.

6. Miten huolehdit itsestäsi?

Seksuaaliväkivallan jälkeen olosi saattaa olla vaikea. Voit silti auttaa itseäsi toipumaan kun kiinnität huomiota seuraaviin asioihin.

Vireystila on mielen ja kehon valppaustila.
Se voi olla sopiva, ylivireä tai alivireä.
Sopivassa vireystilassa pystyt sujuvasti
arkiseen toimintaan.
Pystyt olemaan muiden ihmisten kanssa.
Voit keskittyä, pohtia asioita ja oppia uutta.

Kun olet kokenut väkivaltaa,
sinun voi olla vaikea ylläpitää sopivaa vireystilaa.
Vireystila voi nousta tai laskea liikaa.

Vireystila saattaa kohota liikaa.
Silloin sinun hermostosi ja kehosi
on kiihtynyt ja valpas.
Olo voi olla hätäntynyt
ja saatat kokea paniikkia.

Kun vireystila on alhainen
saattaa olosi olla unelias ja poissaoleva.
Keskittyminen asioihin voi olla vaikeaa.

Voit itse havaita,
millainen vireystilasi on.
Voit myös harjoitella säätelemään sitä
ja parantaa toimintakykyäsi.
Täällä on ohjeita siihen:
https://likka.fi/wp-content/uploads/2022/09/Seksuaalisuuden_ehetyksen_matka.pdf

Kun opettelet säätelemään vireystilaasi,
tunnet hallitsevasi elämääsi.
Saat lisää turvallisuutta elämääsi
ja se auttaa sinua toipumaan.

Vireystilan säätelyminen
auttaa sinua pitämään kiinni sopivasta vuorokausirytmistä.
Riittävä lepo on erittäin tärkeää
toipumisen kannalta.
Nukkumisen vaikeuksiin on hyvä pyytää apua
lääkäriltä tai muulta ammattilaiselta.

Työhön, opintoon tai tavalliseen päivärytmiin
kannattaa palata heti kun se on mahdollista.
Tarvittaessa voit keventää päivän sisältöä
sellaiseksi että jaksat.
Myös terveellinen ja riittävä ravinto
tukee toipumistasi hyvin.

Kuuntele omia tarpeitasi.
Hakeudu turvallisten ja luotettavien ihmisten seuraan.
Sinulla on myös lupa levätä
ja perua raskaalta tuntuvia asioita.

Joskus vaikeiden kokemusten jälkeen
on hankalaa iloita, nauttia ja nauraa.
Mutta sinulla on lupa voida hyvin
silloin kun siihen on mahdollisuus.
Vaikka toivut ja voit paremmin,
väkivalta on silti väärin.
Sinulla on lupa toipua omaan tahtiisi,
ja tuntea kaikkia tunteita.
Kuuntele itseäsi lempeästi.



Loisto
SETTELEMENTI