



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

**KUN SEKSUAALISTA  
ITSEMÄÄRÄÄMIS-  
OIKEUTTASI ON  
LOUKATTU**

# SEKSUAALIVÄKIVALTAAN KOKENEEN AKUUTTIAPU

Hakeudu mahdollisimman pian lääkäriin tai SERI-tukikeskukseen saadaksesi tarvittavat tutkimukset ja hoidon, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan.

- Älä peseydy, äläkä vaihda vaatteita.
- Vaikka et olisi heti valmis tekemään tapahtuneesta rikosilmoitusta, näytteiden otto on kuitenkin tärkeää tehdä heti.
- Rikosilmoituksen tekemisestä päätät itse.
- Rohkene kertoa kokemastasi jollekin läheiselle, älä jää yksin.
- Ota yhteyttä Raiskauskriisikeskus Tukinaisen maksuttomiin päivystysnumeroihin.

**Kriisipäivystys**

**0800 97899**

ma-to klo 9-15, la-su klo 15-21

**Juristipäivystys**

**0800 97895**

ma-to klo 11-16



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

# SEKSUAALIVÄKIVALTA

Koettu seksuaaliväkivalta aiheuttaa tyypillisesti traumaattisen kriisin, joka on voimakas psyykinen ja fyysinen stressitila. On tavallista, että kokemus vaikuttaa laaja-alaisesti seksuaaliväkivaltaa kokeneen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Seuraukset ovat yksilöllisiä ja toipuminen traumaattisesta kokemuksesta tapahtuu vaiheittain ja riittävän tuen avulla.

Traumaattinen stressi aiheuttaa usein

- uudelleenkokemisoireita, jolloin väkivaltakokemus tai osia siitä palautuu mieleen elävästi ja hallitsemattomasti. Painajaiset ovat myös yleisiä.
- välttämisoireita, jolloin pyritään välttelemään tapahtuneen ajattelemista, muistamista ja sen herättämiä tunteita. Olo voi olla turta. Kokemus ei tunnu omakohtaiselta eikä todelliselta.
- vireystilaoireet ilmenevät kehollisina kokemuksina ja mielialan vaihteluina. Keho ja mieli ovat jatkuvassa varuillaanolo- ja valppaustilassa virittyneenä ennakoimaan ja reagoimaan vaaraan. Tyypillisiä ovat myös säpsähtely, uihäiriöt ja keskittymisvaikeudet. Vireystilaoireet saattavat näkyä myös alivireytenä, jolloin olo voi olla lamaantunut, ajattelu hidasta ja keho tunnoton.

Oireet ovat luonnollisia seurauksia sietokyvyn ylittävästä tapahtumasta.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## ON TAVALLISTA KOKEA

- pelkoa ja turvattomuutta
- häpeää
- syyllisyyttä
- surua
- vihaa
- inhoa tai itseinhoa

Kaikki nämä tunteet ovat luonnollisia tunteita, jotka syntyvät, kun henkilökohtaista koskemattomuuttamme ja ihmisarvoamme on loukattu.

## ROHKENE HAKEA APUA

Koetusta seksuaaliväkivallasta on usein vaikea puhua, ja avun hakeminen voi tuntua ylivoimaiselta. Vaikeat kokemukset tekisi mieli unohtaa. Välttely voikin helpottaa oloa



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

## LÄHEISELLE

Seksuaaliväkivallan tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen ei ole oma valinta. Henkilökohtaisen koskemattomuuden loukkaus vaikuttaa monin eri tavoin ja siitä toipuminen on ajoittain vaativaa työtä. Läheisten tuki on tärkeää. Läheinen voi osoittaa tukeaan olemalla läsnä, kuuntelemalla, auttamalla käytännön asioissa ja rohkaisemalla hakemaan apua. Tapahtunutta ei saa katoamaan, mutta läheinen voi auttaa seksuaaliväkivaltaa kokenutta selviytymään kokemuksestaan. Yksin ei tarvitse selviytyä. Myös läheinen voi tarvita tukea. Apua on mahdollista saada myös yhdessä läheisen kanssa.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

# MAKSUTONTA OIKEUDELLISTA TUKEA ON SAATAVILLA

Psyykinen tuki auttaa uhria rikostutkinnassa ja oikeudenkäynnissä tärkeiden asioiden esille tuomisessa. Psyykkisen tuen lisäksi uhrin tarvitsevat oikeudellista tukea ja neuvontaa omien oikeuksien ja oikeusturvan varmistamiseksi.

Raiskauskriisikeskus Tukinainen juristipäivystys 0800-97895 ma-to 11-16 palvelee Sinua maksuttomasti kaikissa seksuaalirikoksiin liittyvissä asioissa. Voit soittaa päivystykseen ja keskustella juristin kanssa tai jättää hänelle soittopyynnön tai sopia vaikka henkilökohtaisesta tapaamisesta juristin kanssa. Voit keskustella myös nimettömänä. Kaikki palvelut ovat Sinulle maksuttomia.

Jos et itse jaksa hakea apua tai ottaa yhteyttä, pyydä jotain läheistäsi, ystävääsi tai ammattiauttajaa ottamaan yhteyttä puolestasi.

Seksuaalirikoksen uhrilla on aina mahdollisuus saada maksutta oikeusneuvontaa omassa asiassaan jo ennen rikosilmoituksen tekemistä, missä tahansa oikeusprosessin vaiheessa tai vaikka hän ei tekisi rikosilmoitusta lainkaan. Oikean tiedon saaminen myös lievittää pelkoja oikeusprosessia kohtaan.

Oikeusprosessista ei tarvitse selviytyä yksin.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

Rikostutkintaan ja oikeudenkäyntiin Sinulla on oikeus saada maksuton oikeudenkäyntiavustaja. Asianajaja tai luvan saanut oikeudenkäyntiavustaja voi toimia oikeusavustajana esimerkiksi poliisin suorittamassa kuulustelussa ja koko rikostutkinnan ajan.

Asianomistajana Sinulla on oikeus saada maksutta oikeudenkäyntiavustaja myös oikeudenkäyntiin, kun syyttäjä on nostanut syytteen ja olet vaatinut rikostutkinnassa tekijälle rangaistusta ja Sinulla on korvausvaatimuksia. Oikeusavustaja auttaa vahingonkorvauksen ajamisessa.

Oikeudenkäyntiavustajan lisäksi Sinulla on oikeus tukihenkilöön, joka voi toimia käytännön tukena oikeusprosessin aikana. Erityistukea vaativat henkilöt voivat saada myös oikeuden määräämän tukihenkilön. Sinulla on oikeus myös maksuttomaan tulkkipalveluun tarvittaessa.

Uhrin suojaksi on luotu oikeusprosessissa erityisjärjestelyjä ja suojelutoimia. Niitä ovat muun muassa erityistapauksissa mahdollisuus kuulustelun videointiin, jolloin asianomistajan ei ole välttämätöntä tulla henkilökohtaisesti oikeuteen, henkilötietojen salaus, oikeudenkäynti ilman yleisöä, näkösuoja oikeussalissa tai kuuleminen videoteitse, erillinen odotustila oikeustalolla, jotta uhrin ei tarvitse kohdata tekijää.

Käytä oikeuksiasi. Ne ovat Sinua varten.



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**



**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN**

TOIMIPISTEET

RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN  
HELSINKI, JYVÄSKYLÄ, LAPPEENRANTA JA  
ROVANIEMI



**MAKSUTON KRIISIPÄIVYSTYS**  
**0800 97899**

MA-TO KLO 9-15

LA-SU KLO 15-21



**MAKSUTON JURISTIPÄIVYSTYS**  
**0800 97895**

MA-TO KLO 11-16



[www.nettitukinainen.fi](http://www.nettitukinainen.fi)

Kriisiapua ohjausta ja neuvontaa verkossa



[www.senjanetti.fi](http://www.senjanetti.fi)

Tietoa seksuaalirikoksen uhriksi joutuneiden oikeudellisista kysymyksistä