



RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

KUN  
SEKSUAALISTA  
ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTTASI  
ON LOUKATTU



Jos olet äskettäin joutunut raiskatuksi, olet kokenut muuta seksuaaliväkivaltaa tai hyväksikäyttöä

- Älä peseydy, äläkä vaihda vaatteita
- Mene lääkäriin, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan
- Ota yhteyttä Raiskauskriisikeskus Tukinainen maksuttomiin päivystysnumeroihin päivystysaikana
  - voit ottaa yhteyttä myös nimettömänä
  - tieto yhteydenotostasi on luottamuksellinen
  - rikosilmoituksen tekemisestä päätät itse saatuasi siitä tietoa
- Ota yhteyttä poliisiin
- Rohkene kertoa kokemastasi jollekin läheiselle, älä jää yksin



## Seksuaalirikoksilla on monta nimeä

Seksuaalirikos tarkoittaa henkilön seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkausta.

Rikoslain 20 luku määrittelee kaikkien seksuaalirikosten nimet ja niiden tunnusmerkistöt.

Fyysinen väkivalta tai sillä uhkaaminen ei ole ainoa asia, josta raiskaus tunnustetaan.

Raiskaus voi tapahtua myös ilman väkivaltaa eikä siitä välttämättä aiheudu uhrille fyysisiä vammoja. Yhtä lailla toisen tiedottomuuden, sairauden, vammaisuuden, pelkotilan tai muun avuttoman tilan hyväksikäyttö kuuluvat lain tarkoittamiin raiskauksen tunnusmerkistöihin. Näissä tilanteissa uhri on usein kykenemätön puolustamaan tai ilmaisemaan tahtoaan.

Joissakin tapauksissa puhutaan seksuaalisesta hyväksikäytöstä, kun teko on tehty omaa asemaa hyväksikäyttäen esimerkiksi taivuttamalla tai alistamalla uhri, käyttämällä väärin tämän kypsymättömyyttä tai riippuvuutta tekijästä.

Seksuaalinen väkivalta tai hyväksikäyttö ei ole seksiä vaan seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus.



## Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalinen väkivalta aiheuttaa traumaattisen kriisin, joka on voimakas psyykkinen ja fyysinen stressitila. Se vaikuttaa monin tavoin käsityksiin itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta. Myös turvallisuuden tunne ja kyky luottaa voivat vaurioitua.

Pelkotiloista ja muista psyykkisistä seurauksista on tärkeä kertoa viranomaisille kuten lääkärille ja



## Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus aiheuttaa tyypillisesti traumaattisen stressin oireita

- Uudelleenkokemisoireita, jolloin väkivaltakokemus tai osia siitä palautuu mieleen elävästi ja hallitsemattomasti. Oiset painajaiset ovat myös yleisiä.
- Välttämisoireita, jolloin väkivaltaa kokenut välttää kaikin tavoin 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, unihäiriöt ja keskittymisvaikeudet.

Oireet ovat seurausta sietokyvyn ylittävästä tapahtumasta, eivät merkkejä väkivaltaa kokeneen heikkoudesta tai huonoudesta.



## On tavallista kokea

### Häpeää

Seksuaaliväkivalta on tahallinen, häpäisevä, nöyryyttävä ja alistava teko. Häpeä saattaa estää kokemuksesta kertomisen ja avun hakemisen. Häpeän tunteet kuuluvat kuitenkin aina tekijälle, eivät väkivaltaa kokeneelle.

### Syällisyyttä

Moni seksuaaliväkivaltaa kokenut tuntee syällisyyttä ja kantaa vastuuta tapahtuneesta. Vastuu seksuaalisesta väkivallasta on kuitenkin aina tekijällä, ei sitä kokeneella.

### Pelkoa ja turvattomuutta

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaus aiheuttaa usein syvää avuttomuutta tai jopa kuolemanpelkoa.

Tapahtuneen jälkeen pelon tunteet voivat hankaloittaa toimintakykyä arjessa. Kokemuksesta muistuttavat asiat voivat yllättäen herättää pelkoa ja paniikin tunteita. Luottaminen itseän ja toisiin ihmisiin voi myös olla hankalaa.



## Itseinhoa

Väkivaltakokemus voi herättää itseinhoa. Peiliin katsominen voi olla vaikeaa. Keho voi tuntua likaiselta ja vaativan toistuvaa peseytymistä. Kriisiavun ja kokemuksen käsittelyn tuella on kuitenkin mahdollista löytää myönteinen suhde omaan itseen.

## Vihaa

Heti kokemuksen jälkeen voi olla vaikeaa tuntea vihaa. Myöhemmin vihan tunteet voivat herätä itseä, läheisiä ja väkivallan tekijää kohtaan. Viha voi ilmetä kiukkuna, suuttumuksena tai raivona. On ymmärrettävää ja oikein olla vihainen silloin kun on kohdannut epäoikeudenmukaisuutta.

## Surua

Suru on seurausta seksuaalisuutta loukanneen väkivaltakokemuksen aiheuttamista muutoksista ja menetyksistä. Surun tunne voi tulla viiveellä, mutta suru on tarpeellinen koetun käsittelyssä ja toipumisessa.



## Läheiselle

Seksuaalisen väkivallan tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen ei ole oma valinta.

Henkilökohtaisen koskemattomuuden loukkaus vaikuttaa monin eri tavoin sitä kokeneen elämään.

Läheisten tuki on tärkeää, jotta seksuaaliväkivaltaa kokenut voi rauhassa käsitellä kokemaansa ja alkaa toipua.

Läheinen voi osoittaa tukeaan olemalla läsnä, kuuntelemalla, uskomalla, auttamalla käytännön asioissa ja rohkaisemalla hakemaan apua.

Tapahtunutta ei saa katoamaan, mutta läheinen voi auttaa seksuaalirikoksen uhria selviytymään kokemuksestaan.

Myös läheinen voi tarvita tukea. Yksin ei tarvitse selviytyä.





## Rohkene hakea apua

Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkauksesta on usein vaikea puhua, ja avun hakeminen voi tuntua ylivoimaiselta.

Vaikeat kokemukset tekisi mieli unohtaa ja torjua mielestä. Välttely voikin helpottaa oloa väliaikaisesti, mutta uskaltautuminen kertomaan tapahtuneesta auttaa toipumaan.

Kokemuksen käsittelyn voi aloittaa siitä, että uskaltaa puhua jollekin luotettavalle läheiselle.

Seksuaalista väkivaltaa kokeneella on oikeus myös ammatilliseen apuun, ja se onkin usein oleellinen osa toipumista.

Seksuaalisen väkivallan herättämien tunteiden ja ajatusten kanssa ei tarvitse jäädä yksin. On tärkeää muistaa, että seksuaalisen väkivallan kokemuksesta on mahdollista toipua.



## Oikeudellista tukea on saatavilla

Oikeusprosessista ei tarvitse selviytyä yksin. Maksutonta oikeudellista apua ja tukea on saatavilla.

Uhrilla on oikeus oikeudenmukaiseen oikeudenkäyntiin ja asianmukaiseen, kunnioittavaan kohteluun.

Seksuaalirikoksen uhrin oikeudellisen aseman helpottamiseksi on olemassa monia mahdollisuuksia. Niiden tarkoituksena on varmistaa oikeusturvasi toteuminen.

Seksuaalirikoksen uhrilla on aina mahdollisuus saada maksutta oikeusneuvontaa omassa asiassa jo ennen rikosilmoituksen tekemistä, missä tahansa oikeusprosessin vaiheessa tai vaikka hän ei tekisi rikosilmoitusta lainkaan.

Uhrilla on oikeus saada maksuton lainopillinen oikeudenkäyntiavustaja jo rikoksen esitutkintaan.



RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

Käytä oikeuksiasi. Ne on säädetty Sinua varten.

Oikeudenkäyntiavustajan voi pyytää mukaansa jo poliisin suorittamaan asianomistajan (=uhrin) kuulusteluun.

Asianomistajalla on oikeus saada maksutta oikeudenkäyntiavustaja myös oikeudenkäyntiin, kun syyttäjä on nostanut syytteen, asianomistaja on vaatinut rikostutkinnassa tekijälle rangaistusta ja hänellä on korvausvaatimuksia.

Avustaja auttaa vahingonkorvausvaatimusten ajamisessa.

Seksuaalirikoksen uhrilla on oikeus tukihenkilöön, joka voi toimia avustajan lisäksi käytännön tukena oikeusprosessin aikana.

Uhrin suojaksi on luotu erityisjärjestelyjä myös oikeussaliin, jotta uhrin ei tarvitse kohdata tekijää.



RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

## Yhteystiedot

Raiskauskriisikeskus Tukinainen  
Helsinki, Jyväskylä ja Rovaniemi  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

Maksuton kriisipäivystys  
Puh. 0800 97899  
Ma - to klo 9-15  
La-su klo 15-21

Maksuton oikeudellinen neuvonta  
Puh. 0800 97895  
ma-to klo 13-16

[nettitukinainen.fi](http://nettitukinainen.fi)  
Kriisiapua, ohjausta ja neuvontaa  
internetitse

[senjanetti.fi](http://senjanetti.fi)  
Tietoa seksuaalirikoksen uhriksi  
joutuneiden oikeudellisista kysymyksistä

