

Tukea ja apua seksuaaliväkivallasta selviytymiseen

- ammattilaisen materiaali



Sisällys

JOHDANTO	3
SEKSUAALIVÄKIVALTA KOKENEEN AUTTAMINEN	4
MITÄ SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ JA -VÄKIVALTA TARKOITTAVAT?	6
MISTÄ NUORI SAA APUA SEKSUAALIVÄKIVALLAN KOKEMUKSEEN?	11
MITÄ NUORI VOI TEHDÄ ARJESSA HYVINVOINTINSA EDISTÄMISEKSI	13
Arjen tasapaino	13
Uni, lepo ja palautuminen	14
Hyvä ruoka hyvinvoinnin lähteenä	15
Työ ja opiskelu	16
Vapaa-aika	17
MIKÄ AUTTAA SELVIYTYMISESSÄ?	19
Keho	19
Tunteet	21
Ajatukset	24
Seksuaalisuus	26
LIITTEET	27

JOHDANTO

Tämä materiaali on ammattilaisen tulostettava versio nuorelle suunnatusta verkkomateriaalista. Nuoren materiaalista tämä poikkeaa niin, että tänne on lisätty tietoa seksuaaliväkivaltaa kokeneen auttamisesta sekä tarkennettu ohjeita harjoitusten toteuttamiseen. Lisäksi osa harjoituksista on liitteinä, eivätkä välittömästi tekstin lomassa. Nuoren verkkomateriaalissa käytetyt videot, linkit ja äänitallenteet on esitetty tekstin lomassa, ja ne löytyvät Vuolle Tyttöjen Talon nettisivuilta osoitteesta www.likka.fi/nuorelle/seksuaalivakivallastaselviytyminen.

Materiaalista löytyy kootusti tietoa, ohjeita ja harjoituksia seksuaaliväkivallasta selviytymisen tueksi. Harjoitusten avulla voidaan parantaa hyvinvointia traumaattisten kokemusten jälkeen, ja ne keskittyvät arkeen ja hyvinvointiin, vireystilan tunnistamiseen, vakautumiseen sekä ajatusten ja tunteiden käsittelyyn.

Tämä materiaali koostuu viidestä eri osasta:

1. Ammattilaiselle
2. Mitä seksuaalinen häirintä ja väkivalta tarkoittavat?
3. Mistä nuori saa apua seksuaaliväkivallan kokemukseen?
4. Mitä nuori voi tehdä oman hyvinvoinnin edistämiseksi?
5. Mikä auttaa selviytymisessä?

Osiot 2-5 mukailevat Vuolle Tyttöjen Talon nettisivuilta löytyvää nuorelle tarkoitettua materiaalia Tukea ja apua seksuaaliväkivallasta selviytymiseen. Siitä saa parhaimman hyödyn silloin, kun ammattilainen käyttää sitä yhdessä nuoren kanssa. Toivomme, että perehdyt siihen ensin itsenäisesti, ja käytät sitä jatkossa tapaamisten tukimateriaalina. Materiaalia ja tehtäviä voi antaa myös nuorelle itsenäisesti luettavaksi ja tehtäväksi. Silloinkin suosittelemme, että tekisit erityisesti kehollisuus- ja tietoisuustaitoihin liittyvät harjoitukset yhdessä, jolloin niiden käyttöönotto on nuorelle helpompaa. Ohjeet ja harjoitukset eivät korvaa hoitoa ja tarvittaessa nuori tulee ohjata lääkärin vastaanotolle.

SEKSUAALIVÄKIVALTAA KOKENEEN AUTTAMINEN

Seksuaaliväkivaltaa kokeneen nuoren hyvää auttamista tai hoitoa ohjaavat **lakien ja asetusten** lisäksi oman alan ammattieettiset ohjeet. Eettinen ohjeistus on usein laajempi ja suuntaa-antavampi kuin konkreettiset työtä ohjaavat asetukset ja lait. **Oman organisaation ja työtehtävän tavoitteet, ohjeet ja menetelmät** ohjaavat myös auttamisen sisältöä ja toteutusta. Niiden tehtävä on tukea oman työn rajaamista ja siinä onnistumista. Organisaatiossa yhteisesti sovitut toimintatavat seksuaaliväkivaltaa kokeneen auttamisen eri vaiheissa tukevat päätöksentekoa nuoren auttamisprosessissa ja auttajan jaksamista.

Seksuaaliväkivaltaa kokeneen **sensitiivinen kohtaaminen** on auttajan tärkeimpiä työkaluja. Ammattilaisen tulee pystyä kohtaamaan vaikeat asiat empaattisesti, kunnioittavasti ja nuoren kokemusta kuunnellen. Auttajan tehtävä on tukea nuorta kokemuksen sanoittamisessa, tunnistamisessa sekä ymmärtämisessä. Tämä vaatii auttajalta myös rohkeutta uusissa tilanteissa. Sensitiivisen, vakauttavan kohtaamisen avulla nuorelle mahdollistuu kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemus sekä näiden myötä myös autetuksi tulemisen kokemus.

Sensitiivisyyden lisäksi **turvallisuuden tunteen tukeminen** ja turvallisen kohtaamisen varmistaminen ovat tärkeitä. Nuoren turvallisuuden tunne on rikkoontunut väkivaltakokemuksessa ja se voi heijastua kaikkiin kohtaamisiin sekä myös auttamistilanteisiin. Huolehdi kohtaamisen perusasioista: varaa sille riittävästi aikaa, huolehdi fyysisen tilan rauhasta, valmistaudu kohtaamiseen ja ole avoin, rehellinen sekä luotettava auttaja.

Ensikohtaamisen ja hyvän auttamistyön edellytyksiä ovat myös työntekijän oma **tietopohja seksuaalisuudesta, seksuaaliväkivallasta ja sen vaikutuksista sekä toipumisen tukemisesta**. Seksuaaliväkivaltaa kokeneen tukeminen sisältää aina psykoedukaatiota, jonka myötä tietoisuus esimerkiksi oireilusta ja itselle soveltuvista vakauttamisen menetelmistä lisääntyy ja toipuminen mahdollistuvat.

Auttamistyön toipumisen eri vaiheissa ammattilaista haastaa usein nuoren oireilun monimuotoisuus ja kokonaisvaltaisuus. Sirpaleisessa palvelukentässä hoito voi olla eriytetty eri yksiköihin, jolloin jatko-ohjauksia tulee useille tahoille. Erityisesti nuoren näkökulmasta useat auttavat tahot voivat vaikeuttaa avun vastaanottamista. **Palveluverkoston yhteistyö ja kommunikointi** ovat merkityksellisiä, jotta nuori voi kokea verkostojen kanssa työskentelyn voimavarana ja vahvuutena. Oman työtehtävän rajaaminen ja palveluverkoston tunnistaminen auttavat tunnistamaan tuen tarpeita ja mahdollisuuksia.

Seksuaaliväkivalta ja sen kohtaaminen herättävät ajatuksia ja tunteita kaikissa, myös työntekijöissä ja auttajissa. Ammattilainen on tietoinen kaikenlaisen väkivallan vaurioittavista vaikutuksista ja seksuaaliväkivalta on yksi vahingoittavimmista väkivallan muodoista. Usein siihen myös kietoutuu muita väkivallan tai vallankäytön muotoja, jotka haastavat auttamista lisää. **Omia ajatuksia on tärkeä reflektoida**, jotta oma neutraali ja ymmärtävä tuki välittyy nuorelle, eikä sitä väritä työntekijän omat kokemukset, ajatukset tai asenteet.

Ammattilaisen **oman jaksamisen ylläpitäminen ja siitä huolehtiminen** on tärkeää. Seksuaaliväkivaltaa kokeneiden auttamistyössä ammattilainen kohtaa inhimillistä kärsimystä tavallista enemmän. Kaikessa ihmisten kohtaamisessa lähetämme ja vastaanotamme emotionaalisia viestejä, joka on inhimillistä, automaattista ja suurelta osin tiedostamatonta. Myötätuntoinen ja empaattinen kohtaaminen tekee autettavalle avun vastaanottamisen mahdolliseksi ja tukee myös auttajaa onnistumaan työssään. Myötätunto ja empatia ovat ihmissuhdetyön voimanlähteitä ja aidon vuorovaikutuksen edellytyksiä, mutta altistavat myötätuntostressille sekä uupumiselle.

Myötätuntostressin merkit ovat normaaleja reaktioita tilanteisiin, jotka ovat epänormaaleja ja epäinhimillisiä. Kun me kuulemme ja aistimme myös kehollisesti toisen ihmisen kärsimystä, vaikuttaa se väistämättä myös meihin. Työntekijän omaa jaksamista tukee jatkuva oma tunteiden ja ajatusten reflektointi työn sisällöistä. Yhtä lailla kun seksuaaliväkivaltaa kokenutta nuorta tuetaan tunneilmaisuun ja ajatusten tiedostamiseen, ammattilaisen tulee tutkia itsessään työn herättämiä ajatuksia ja tunteita, olla tietoinen omasta vireystilastaan ja pyrkiä tasapainottamaan niitä työpäivän aikana. **Työhyvinvoinnista** huolehtiminen, työn ja vapaa-ajan tasapainottaminen sekä työyhteisön rakenteet ja avoin keskustelu tukevat omaa työssäjaksamista.

Lisätietoa

Nipuli, S. & Bildjuschkin, K. (2016). *Hoitoketju seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa kokeneen auttamiseksi*. THL.

Santalahti, T. (5.2.2018). *Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus*. Opettajan opas - Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00003>

Terveyskylä. (i.a.). *Seksuaaliväkivalta*.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta>

THL. (2.3.2023). *Ohjeita työntekijälle seksuaaliväkivallan uhrin kohtaamiseen*.

<https://thl.fi/fi/web/vakivalta/tyon-tueksi/ohjeita-tyontekijalle-seksuaalivakivallan-uhrin-kohtaamiseen>

Ylikomi, R. & Punamäki, R-L. (2007). *Raikaustrauma II: Raiskauksen uhrin psyykkinen akuuttihoito ja hoitopolun rakentaminen*. Suomen Lääkärilehti (9/2007, vsk 62). <http://tukinainen.fi/SLL92007-877.pdf>

MITÄ SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ JA -VÄKIVALTA TARKOITTAVAT?

Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, jota ei voi erottaa muusta ihmisenä olemisesta. Oma itseään ja seksuaalisuuttaan voi ilmentää esimerkiksi pukeutumisella, sanoilla ja puheella tai eleillä ja teoilla. Seksuaalisuutta on muun muassa sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, lisääntyminen ja sukupuoliroolit. Seksuaalisuus on jokaisessa itsessään, ainutlaatuista ja arvokasta, ja sitä saa ilmentää haluamallaan tavalla.

Jokaisella on oikeus omanlaiseen seksuaalisuuteen. **Seksuaalioikeudet** ovat osa ihmisoikeuksia ja jokaisen tulee kunnioittaa toisen seksuaalioikeuksia.

Seksuaalisiin tekoihin liittyy aina molemmin puolinen **suostumus**. Se tarkoittaa, että molemmat ovat samaa mieltä siitä, millaisia seksuaalisia tekoja tehdään, jos tehdään, ja kummalla tahansa on oikeus kieltäytyä niistä. Suostumukseen liittyy toisen kanssa puhuminen ja asioista sopiminen. Seksuaalisuudesta, seksuaalioikeuksista ja suostumuksesta voi lukea lisää Väestöliiton ylläpitämältä Hyvä kysymys -sivustolta.

Suostumus seksuaalisiin tekoihin on annettava vapaaehtoisesti omasta tahdosta, selkeästi, johdonmukaisesti ja selvästi. Jos kumppani nukahtaa, puhuu epäselvästi, on poissaoleva tai pahoinvoiva, hän ei voi antaa lupaa seksiin.

Jos et ole varma kumppanin huumaiden, alkoholin tai lääkkeiden käytöstä, kysy siitä. Voit myös kysyä, onko hän tarpeeksi selvinpäin antamaan suostumuksen seksiin. Seksi tulee lopettaa, jos kumppani ei ole tarpeeksi selvin päin.

Suomen laki suojelee alaikäistä seksuaaliväkivallalta. Täysi-ikäinen ei voi harrastaa seksiä alaikäisen kanssa, vaikka siihen olisi lupa eli suostumus.

Oulun Tyttöjen Talo
Kirkkokatu 19 A 9
90100 Oulu

www.liikka.fi
www.vuolleoulu.fi

VUOLLE
Tyttöjen Talo

"Kyllä" tarkoittaa kyllä

Mitä suostumus tarkoittaa?

Seksiin luvan kysyminen ja antaminen vahvistaa seksuaalisessa tilanteessa parin läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Suostumuksen kysyminen on osa toisen kunnioittamista.

Suostumuksesta lisää kertoo Vuolle Tyttöjen Talon Suostumus -esite.

Kyllä.

Tuntuu hyvältä

Voinke riittää nämä?

Jalka vaan.

Voisitko sinä..

Saanko minä?

Onko tämä liikaa?

Suostumus eli sanominen kyllä seksille on ihmisten välinen sopimus seksuaalisten tekojen aloittamisesta. On hyvä keskustella koke seksin ajan siitä, mikä sopii ja on mukavaa toiselle. Suostumuksen voi aina perua eli seksin voi lopettaa missä vaiheessa vain.

Kun suostumus on annettu ja molemmat ovat innokkaita, voi suostumusta vielä osoittaa kasvojen ilmeillä ja kehon eleillä. Silti täytyy koko ajan kuunnella toisen tarpeita ja haluja. On tärkeää ilmaista halua jatkaa seksiä yhä selkeästi kuin halua lopettaa seksi.

Ehkä.

Ehkä myöhemmin

Onko tämä ok?

Mikä voin tehdä eri tavalla?

Voisin kyllä joskus kokeilla..

Pitäisikö hidastaa?

Jos et ole varma, haluaako toinen seksiä tai olla lähellä, voit kysyä asiasta. Älä kysy monta kertaa. Se voi olla ahdistavaa. Kysymiseen ei saa liittyä painostamista, houkuttelua tai kiistäminen. "Ehkä" -vastaus tai toisen hiljaa oleminen ei ole suostumus jatkaa.

Jos et ole varma, haluatko itse jatkaa, voit pyytää toista odottamaan tai lopettamaan. Voit kertoa, ettei ole vielä valmis. Kero hänelle selvästi ja selkeästi, että haluat lopettaa ja tarvitset aikaa miettiä, mitä haluaisit.

Ei.

En ole ihan varma.

En oikeastaan halua

Tämä on liikaa.

Voitko lopettaa?

Ööö...

Seksiin ja seksuaalisiin tekoihin ei ole suostusta eli lupaa, jos esimerkiksi:

- kumppani työntää sinut jalalla tai kädellä kauemmas
- menee itse kauemmas
- ei katso silmiin tai kääntää kasvot pois
- ei vastaa kosketukseen, on paikallaan liikkumatta tai nukkuu
- näyttää ahdistuneelta, surulliselta tai pelätyl
- kertoo, että ei halua, ei ole varma tai epäilee vastausta

Kerro selvästi, jos et halua olla lähellä tai haluat lopettaa. Vaikka sinä olisit aikaisemmin sanonut kyllä, voi seksin lopettaa milloin tahansa tai siirtää sen myöhemmäksi. Suostumus yhteen (1) asiaa ei tarkoita suostumusta kaikenlaiseen seksiin.

Tulostettava Suostumus -esite löytyy Tyttöjen Talon nettisivujen materiaalipankista.



Seksuaalisiin tekoihin tarvitaan suostumus



Väestöliitto
2,42 t. tilaajaa

Tilaa

6



Jaa



Tallenna



Video "Seksuaalisiin tekoihin tarvitaan suostumus" löytyy Nuorten väestöliiton YouTube -kanavalta.

Suostumukseen liittyy **omien rajojen tunnistaminen**. Omat rajat tarkoittavat tunnetta itsestä, omasta kehosta ja tunteista suhteessa muihin ihmisiin. Omia rajoja on joskus vaikea tunnistaa, ja ne voivat olla erilaiset tilanteesta riippuen. Esimerkiksi joskus halaus tuntuu mukavalta ja joskus sitä ei halua ollenkaan. Tulostettavat Omat rajat -harjoitukset löytyy materiaalin liitteistä (Liite 1).

Seksuaalista häirintää on joskus vaikea tunnistaa. Yleensä sillä tarkoitetaan tilanteita, joihin liittyy seksuaalissävyyteisiä puheita tai vihjailuja, vitsejä tai kysymyksiä, jotka koskevat toisen yksityiselämää, pukeutumista tai ulkomuotoa. Häirintä voi tapahtua toisen läsnä ollessa tai puhelimen tai netin välityksellä. Usein näissä tilanteissa tulee kiusaantunut, vihainen tai nolostunut olo, ja on vaikea tietää miten toimia tilanteessa. Seksuaalinen häirintä loukkaa toisen itsemääräämisoikeutta ja voi täyttää rikoksen kriteerit.



Seksuaalinen häirintä - Tasaseks & Amaze -seksuaalikasvatusvideo



Tasaseks
161 tilaajaa

Tilaa

34



Jaa



Tallenna



Tasaseks:n YouTube kanavalta löytyy video "Seksuaalinen häirintä", jossa tuodaan esiin häirinnän eri muotoja ja ohjeita häirintä tilanteessa toimimiseen.

Jos koet tai olet kokenut seksuaalista häirintää, voit toimia seuraavilla tavoilla

Osoita, että et ole kiinnostunut jatkamaan keskustelua/viestittelyä tai kiinnostunut koskettelusta.

Kerro ajatuksesi selkeästi. Voit sanoa esimerkiksi, ”haluan, että lopetat tuon”, ”tuo ei ole asiallista, lopeta” tai ”en halua, että teet noin, lopeta”.

Voit siirtyä kauemmas, vaihtaa puheenaihetta tai lopettaa viestittelyn.

Voit ilmoittaa häiritsijälle, että hän ei saa enää soittaa, viestitellä tai muutenkaan pitää yhteyttä.

Jos tilanne ei lopu, poistu paikalta. Jos tilanne toistuu, pyydä apua muilta. Voit asettaa puhelimeen ja sovelluksiin estot ei-toivotulle henkilölle.

Kerro, että teet asiasta rikosilmoituksen, jos häirintä ei lopu. Joskus tämä voi lopettaa kiusanteon.

Kerro asiasta luotettavalle ja turvalliselle perheenjäsenelle, ystävälle, tuttavalle tai ammattilaiselle.

Joskus asioista voi olla vaikea jutella kasvokkain kenellekään. On olemassa erilaisia chat-palveluita, joista saa myös anonyymiä keskusteluapua. Esimerkiksi Netari.fi -sivuilta pääset katsomaan avoimena olevat chatit.

Tärkeintä on, ettet jää yksin. On monia tahoja, jotka tarjoavat maksutonta apua häirinnästä selviytymiseen ja häirintätilanteissa toimimiseen. Esimerkiksi Nuorten Exit:n sivuilta löytyy tietoa auttavista tahoista.

Tee asiasta rikosilmoitus matalalla kynnyksellä. Löydät lisää tietoa ja voit kysyä neuvoa sen tekemiseen Rikos-uhripäivystyksestä.

Seksuaaliväkivalta tarkoittaa seksuaalisia tekoja ilman, että toinen on suostunut niihin. Seksuaaliväkivalta ei välttämättä pidä sisällään fyysistä väkivaltaa. Seksuaaliväkivaltaa on esimerkiksi pakottaminen, painostaminen, kiristäminen, houkuttelu seksuaalisiin tekoihin tai toisen humalatilan hyväksi käyttäminen niin, että saa toisen seksuaaliseen toimintaan. Tällaisia tekoja voivat olla esimerkiksi seksuaalinen koskettelu tai koskettamaan pakottaminen, ahdistelu, raiskaus tai sen yritys. Seksuaaliväkivaltaa ovat kaikki toista loukkaavat teot, vaikka ne eivät täyttäisi rikoslain rangaistuskriteerejä (Rikoslaki, 20 luku). Seksuaaliväkivallasta kertoo myös Terveyskylä.fi -sivusto, jossa seksuaaliväkivallan teema on sijoitettu Naistalon ja siellä seksuaaliterveyden alle.

Seksuaaliväkivallan kokemus on traumaattinen ja se voi vaikuttaa monilla tavoin oloon vielä pitkäänkin tapahtuman jälkeen. Olo voi tuntua loukatulta ja voi tuntea surua, vihaa, turvattomuutta tai syyllisyyttä tapahtuneen vuoksi. Tapahtuma voi aiheuttaa myös kehon oireilua, muutoksia vireystilassa, erilaisia tunteita sekä monenlaisia ajatuksia. Usein nämä tuntemukset vaihtelevat päivän aikana.



Trauma on mielen haava – Mielenterveyttä maahantuloon



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
5,2 t. tilaajaa

Tilaa

3



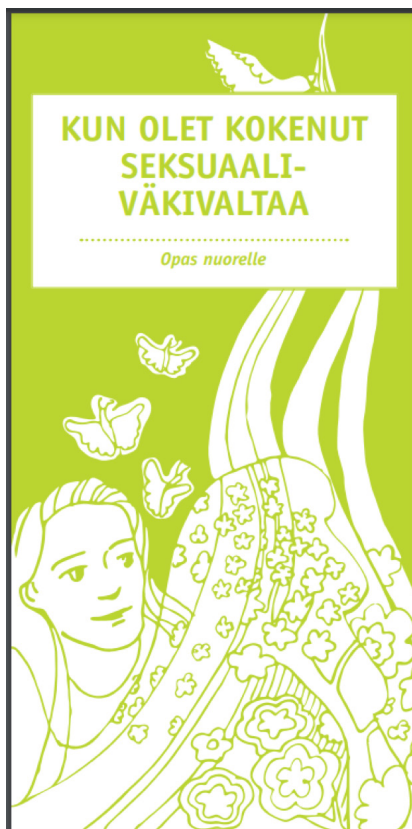
Jaa

Tallenna



Terveyden ja hyvinvointilaitoksen videolla "Trauma on mielen haava - Mielenterveyttä maahantuloon" kuvataan, mikä on psyykinen trauma, millaisia oireita se aiheuttaa ja miten sitä voi hoitaa. Video löytyy Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen YouTube -kanavalta.

Oireilu traumaattisen kokemuksen jälkeen on normaalia, mutta omaan oloon voi silti itse vaikuttaa. Jos hankalat tunteet ja olosuhteet vaikeuttavat arkea ja elämää, on hyvä olla yhteydessä terveyspalveluihin hoidon järjestämisestä. Seksuaaliväkivallan aiheuttama trauma voi vaatia pitkäkestoista hoitoa.



"Kun olet kokenut seksuaaliväkivaltaa -opas nuorelle" löytyy materiaalin Tyttöjen Talon nettisivujen materiaalipankista.

Opas löytyy myös käännettynä eri kielille (englanti, ruotsi, arabia, somali, pohjoissaame, inarinsaame, koltansaame, venäjä, viro).

Tyttöjen ja Poikien Talot ovat paikkoja, joista saa keskusteluapua sekä häirinnän että väkivallan kokemuksiin. Yhteyttä voi ottaa, vaikka ei olisi varma miten omaa kokemusta määrittelee tai nimeää. Jos asia on jäänyt painamaan mieltä, silloin asiaa on hyvä pohtia jonkun toisen kanssa.

Taloihin on helppo olla yhteydessä puhelimella tai sähköpostilla ja sieltä saa myös ohjeita ja neuvoja tilanteessa toimimiseen. Taloilta voit kysyä myös vertaistapaamisista ja muista ajankohtaisista tukimuodoista.

Tyttöjen Talot

Espoon Tyttöjen Talo	www.espoontyttojentalo.fi
Helsingin Tyttöjen Talo	www.tyttojentalo.fi www.loistosetlementti.fi/seksuaalivakivaltatyö
Turun Tyttöjen Talo	www.mimmi.fi
Tampereen Tyttöjen Talo	www.tytto.fi
Kuopion Tyttöjen Talo	www.puijola.net/tyttojen-talo
Oulun Tyttöjen Talo	www.likka.fi
Rovaniemen Tyttöjen Talo	www.neiot.fi
Porin Tyttöjen Talo	Avautuu vuoden 2023 aikana
Jyväskylän Tyttöjen Talo	Avautuu vuoden 2023 aikana

Poikien Talot

Helsingin Poikien Talo	www.poikientalo.fi www.loistosetlementti.fi/seksuaalivakivaltatyö
Vantaan Poikien Talo	www.loistosetlementti.fi/vantaan-poikien-talo
Oulun Poikien Talo	www.poikientalo-oulu.fi

MISTÄ NUORI SAA APUA SEKSUAALIVÄKIVALLAN KOKEMUKSEEN?

Seksuaaliväkivalta on aina loukkaavaa ja satuttavaa sekä aiheuttaa monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Sen ajattelemisen tai siitä puhuminen voi tuntua vaikealta, mikä voi vaikeuttaa avun hakemista itselle. Avun hakemiseen vaikuttaa myös tieto ja ymmärrys seksuaalisuudesta sekä seksuaaliväkivallasta. Jos ei tunnista itseä kohdannutta väkivaltaa, ei siihen silloin osaa hakea apua. Siksi nuoren auttamisen prosessiin kuuluu myös keskustelu ja tiedon antaminen seksuaalisuudesta, seksuaaliväkivallasta sekä siihen liittyvistä asioista tai ilmiöistä.

Seksuaaliväkivalta ei ole koskaan uhrin syy ja jokaisella on oikeus apuun. Jos nuori on kokenut seksuaaliväkivaltaa tai epäilee kokeneensa sitä, on hyvä kannustaa häntä juttelemaan tapahtuneesta myös jonkun luotettavan aikuisen tai vanhempien kanssa. Kun vanhemmat tai huoltajat ovat tietoisia tapahtuneesta, heidän on mahdollista tukea nuorta toipumisen eri vaiheissa.

Jos seksuaaliväkivalta on juuri tapahtunut, Suomessa toimivat seksuaaliväkivallan uhreille suunnatut serituki-keskukset tarjoavat hoitoa ja apua selviytymiseen. Tukiyksikköjen toiminta on suunnattu yli 16-vuotiaille, mutta sieltä voi kysyä neuvoa ja ohjeita. Alle 16-vuotiaat hoidetaan lasten- ja nuorten yksiköissä. Tukiyksikköjen yhteystiedot löytyvät THL:n nettisivuilta.

Mitä nopeammin nuori saa apua kokemuksiinsa, sitä parempaa on yleensä toipuminen. Joskus apua voi olla vaikea hakea heti tapahtuneen jälkeen eikä se ole liian myöhäistä, vaikka siitä olisi kulunut kuukausia tai vuosia. Silloinkin on hyvä kuulla nuoren kokemukset ja ajatukset, sekä jatko-ohjata nuori hoitoon tarvittaessa. Erityisesti lapsuudessa tapahtunut hyväksikäyttö voi vaatia pitkäkestoista hoitoa.

Nuoren kanssa on hyvä pohtia rikosilmoituksen tekemistä. Rikosilmoituksen tekemistä varten ei tarvitse tietää täyttääkö teko rikoslain vaatimat rangaistuskriteerit. Poliisilta voi kysyä neuvoa ja ohjeita tilanteessa toimimiseen ennen rikosilmoituksen tekoa tai sen aikana. Ilmoitus käynnistää poliisin esitutkinnan tapahtuneesta. Rikosilmoituksen voi tehdä paikan päällä poliisilaitoksella tai sähköisesti poliisin internet-sivuilla.

Aina nuori ei ole varma, haluaako tehdä asiasta ilmoitusta ollenkaan. Silloinkin on oikeus apuun ja tukeen selviytymisensä. Jos tapahtuneesta on jo kulunut aikaa, nuoren kanssa voi rauhassa pohtia mitä rikosilmoituksen tekeminen tarkoittaa tai mitä tukea oikeusprosessin aikana voi saada. Rikosuhripäivystyksen sivuilta löytyy tietoa seksuaaliväkivallasta ja ohjeita, miten voi toimia. Sieltä on myös mahdollista saada tukihenkilö mukaan rikosilmoituksen teko. www.riku.fi

Lastensuojeluilmoitus

Lastensuojeluilmoitus tehdään ensisijaisesti lapsen asuinkunnan hyvinvointialueelle. Katso tarkemmat ohjeet ja yhteystiedot oman hyvinvointialueesi verkkosivuilta.

Kiireellisessä tapauksessa tai virka-ajan ulkopuolella ota yhteyttä hyvinvointialueen sosiaalipäivystykseen tai hätäkeskukseen (112). Jos et voi selvittää lapsen asuinpaikkaa tai hyvinvointialueen lastensuojelun yhteystietoja, soita hätänumeroon 112.

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus>

Ilmoitusvelvollisuus

Viranomaisilla on työn puolesta velvollisuus ilmoittaa poliisille havaituista lapseen kohdistuneista seksuaalirikoksista. Tämä koskee myös netissä tapahtuneita seksuaalirikoksia. Eri viranomaisten lisäksi tällaisia tahoja ovat muun muassa opetus- ja nuorisotoimi, lasten päivähoito, seurakunta ja koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäjät. Myös epävarmalta tai vähäiseltä tuntuva tilanteesta on syytä olla yhteydessä poliisiin.

<https://poliisi.fi/seksuaalirikokset>

<https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus>

www.riku.fi

Alle 18-vuotiaan kohdalla ammatillisella on velvollisuus tehdä ilmoitus lastensuojelulle ja poliisille seksuaalirikospäilyssä. Myös huoli tai epäily rikoksesta riittävät täyttämään ilmoitusvelvollisuuden. Materiaalin liitteistä löytyy lista erilaisista tahoista, joista nuori voi saada sekä keskusteluapua että toimintaohjeita tilanteesta selviytymiseen (Liite 2.)

Oma tukiverkosto, eli ihmiset ympärillä auttavat selviytymään ja jaksamaan vaikeassa tilanteessa. Miettikää yhdessä nuoren kanssa, ketkä ovat luotettavia kavereita, ystäviä tai perheenjäseniä, joille voi kertoa tapahtuneesta tai omasta tilanteesta. Seksuaaliväkivallan kokemus voi näkyä lähipiirille muuttuneena käytöksenä tai mielialanvaihteluina, joten kannusta nuorta puhumaan asiasta läheisten kanssa. Kaikille tapahtuneesta ei tarvitse kertoa, mutta lähipiiri voi tukea nuorta selviytymisessä ja avun hakemisessa. Se, että kertoo asiasta perheelle ja joillekin ystäville auttaa heitä ymmärtämään nuoren tilannetta. Myös se, että tapahtunutta ei tarvitse salailla, on myös helpottavaa.



MIELI ry:n sivuilta löytyy Turvaverkko -julistee, jonka avulla voi pohtia, keistä nuoren turvaverkko koostuu.

MITÄ NUORI VOI TEHDÄ ARJESSA HYVINVOINTINSA EDISTÄMISEKSI?

Sillä mitä tekee joka päivä, on merkitystä ja se vaikuttaa hyvinvointiin. Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa arjen toimintoihin, kuten nukkumiseen, syömiseen tai kavereiden tapaamiseen. Seksuaaliväkivalta voi häiritä arjen tavallisimpia toimintoja, jolloin ne voivat tuntua vaivalloisilta.

Arjen tasapaino

Ajankäytön ympyrä -harjoitus auttaa hahmottamaan arkea ja siihen sisältyviä rutiineja. Rutiineilla tarkoitetaan säännöllisiä, toistuvia ja ennustettavia tapoja tehdä asioita sekä käyttää aikaa. Ne auttavat järjestämään ja ylläpitämään arkea. Useimmilla meistä on rutiineja, jotka auttavat toimimaan arjessa tehokkaasti. Ajankäytön ympyrää voi käyttää myöhemmin apuna muiden harjoitusten valitsemisessa. Jo yhden asian muuttaminen arjessa voi vaikuttaa hyvinvointiin myönteisesti.

Harjoituksessa pohditaan arkea ja siihen sisältyviä asioita. Sen tarkoituksena on tutkia mitä arki sisältää ja mitä rutiineja sieltä löytyy sekä pohtia, mitä asioita arkeen toivotaan lisää. Ajankäytön ympyrän voi piirtää alla olevien ohjeiden mukaan tai tulostaa liitteenä olevan pohjan (Liite 3).

Ajankäytön ympyrä -harjoitus on hyvä tehdä myöhemmin uudelleen, jotta näkee mahdolliset muutokset arjessa. Harjoitus tehdään silloin alusta asti uudelleen ja verrataan sitä aiemmin tehtyyn ajankäytön ympyrään.

Ajankäytön ympyrä

Piirrä paperille ympyrä, jonka jaat 24:ään osaan.

Mieti, mitä teet päivän aikana. Voit myös kirjata nämä ylös.

Valitse väri tai merkitsemistapa eri kokonaisuuksille, mitä teet päivän aikana. Näitä voivat olla esimerkiksi syöminen, nukkuminen tai puhelimen selaaminen.

Väritä tai merkitse kokonaisuudet ajankäytön ympyrään, esimerkiksi nukkuminen klo 23-07 välillä.

Kun olet merkinnyt kokonaisuudet ajankäytön ympyrään, käy se läpi alla olevien kysymysten avulla:

- Millaisia rutiineja löydät päivästäsi? Esimerkiksi nukkuminen, syöminen, koulu tai työ.
- Sisältääkö päiväsi asioita, joihin liittyy muita ihmisiä?
- Etsi päiväsi kokonaisuuksista jokin asian mihin olet tyytyväinen ja toinen asia, mitä haluaisit muuttaa.
- Mihin tarvitsisit lisää aikaa?
- Puuttuuko päivästäsi jokin asia, mitä toivoisit päivästäsi olevan?
- Jos huomaat asian, mitä haluaisit tehdä mutta et nyt tee, voit merkitä asian ylös ja laittaa sille kalenteriisi ajan esimerkiksi seuraavalle viikolle.

Jos huomasit tarkastelussa asioita, joihin haluaisit muutosta, voit käyttää päivittäisten toimintojen seuraamiseen apuna esimerkiksi kalenteria tai siihen sopivaa sovellusta

Uni, lepo ja palautuminen

Uni ja lepo ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta, ne auttavat kehoa ja mieltä latautumaan. Unen aikana mieli voi käsitellä tunteita, joita ei päivän aikana ole käsitelty. Seksuaaliväkivalta voi aiheuttaa stressioireita, joka vaikuttaa nukkumiseen ja lepoon. Traumaattisen tapahtuman jälkeen on tavallista kokea ylivireyttä tai unettomuutta ja keho sekä mieli tarvitsevat mahdollisesti enemmän lepoa ja palautumista. Unentarve on yksilöllistä, mutta tavallinen unentarve on noin 7-9 tuntia unta yössä.

Alla olevat harjoitukset tukevat nukkumista ja palautumista.

Unipäiväkirja

Tarkastele Ajankäytön ympyrään tekemiäsi merkintöjä:

Kuinka paljon nukut vuorokaudessa? Onko sinulla muita lepoaikoja kuin yöuni? Kuinka voit auttaa itseäsi palautumaan ja rauhoittumaan arjen keskellä?

Unipäiväkirjan avulla voi tarkastella unta ja sen määrää tarkemmin. Voit kirjoittaa asiat vihkoon tai puhelimen muistioon tai ladata ja täyttää esimerkiksi Työturvallisuuslaitoksen Unipäiväkirjaa. Unipäiväkirjaa on hyvä täyttää vähintään viikon ajan.

Voit kirjata unipäiväkirjaan esimerkiksi seuraavanlaisia asioita:

- Moneltako menin sänkyyn?
- Nukahdinko nopeasti?
- Moneltako heräsin?
- Kuinka kauan nukuin?
- Heräsinkö yön aikana?
- Nukuinko päiväunet?
- Olinko väsynyt sänkyyn mennessä?
- Olinko virkeä aamulla herätessä, entä päivällä?
- Minkä arvosanan 1-10 annan unen laadulle?

Tarkastele pitämäsi unipäiväkirjaa. Huomaatko siellä muutosta tarvitsevia asioita? Onko unen määrä riittävä? Entä menetkö iltaisin suunnilleen samaan aikaan nukkumaan? Säännöllinen rytmi ja rentoutuminen ovat tärkeitä unen kannalta. Mieli.fi sivustolta löydät lisää vinkkejä unen parantamiseen.



Jännitä-rentouta harjoitus



Turun Kriisikeskus
1,17 t. tilaajaa

Tilaa

138



Jaa



Tallenna



Turun kriisikeskuksen Jännitä - rentouta -harjoituksen avulla opetellaan jännittämään ja rentouttamaan kehoa, sekä aistimaan missä kohdassa kehoa tunnet jännitystä. Harjoitus lievittää ahdistusta ja stressiä. Harjoitus löytyy Turun Kriisikeskuksen YouTube -kanavalta.

Tietoinen kävely luonnossa

Tämän harjoituksen on tarkoitus pysähtyä tähän hetkeen ja havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kehon tunteita. Harjoituksen avulla voit lievittää stressiä ja opetella tietoista läsnäoloa. Voit tehdä harjoituksen pihalla, luonnossa, kaupungilla tai mielipaikassasi. Valitse paikka niin, että pystyt keskittymään näkemääsi kaikilla aisteillasi. Katsele ympärilläsi olevaa maisemaa. Tutkaile myös lähellä olevia yksityiskohtia.

- Laita sitten silmäsi hetkeksi kiinni ja pysähdy aistimaan luonnon tuoksua ja kuuntelemaan sen ääniä.
- Jatka matkaasi ja keskity aistimaan kehosi liikkeitä. Huomaa askelluksesi, huomaa käsiesi liike.
- Jatka näin siirtäen huomiotasi ympäristön katseluun, ääniin, tuoksuihin ja kehosi tuntemuksiin. Pidä aistisi avoinna luonnon kauneudelle ja tunne tyydytystä siitä, että pystyt liikkumaan ja liikuttamaan itseäsi.
- Pysähdy aistimaan luonnon tuoksua tai kuuntelemaan sen ääniä. Kuuntele tuulen huminaa, tunnustele ilman virtaamista kasvoillasi.
- Opettele avaamaan aistisi mielihyvälle ja kauneudelle, jonka luonto sinulle tarjoaa.

Harjoituksen löydät myös Terveyskylän sivuilta ja voit kuunnella sen soundcloud-palvelussa. Virtuaalinen metsäkävely -harjoitus löytyy myös Mieli ry:n YouTube -kanavalta.

Hyvä ruoka hyvinvoinnin lähteenä

Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa arjen toimintoihin, kuten syömiseen. Syömisestä huolehtiminen voi tuntua vaivalloiselta tai ruokahalussa voi olla muutoksia.

Hyvä ruoka ja säännöllinen ruokailurytmi auttavat jaksamaan ja voimaan hyvin sekä parantavat elämänlaatua. Ruokaa voi tehdä yksin, kahdestaan tai isommassakin porukassa, kavereiden tai perheen kanssa. Syöminen itsessään tuottaa nautintoa, niin yksin kuin yhdessä syöden. Lisäksi syöminen aktivoi monia aisteja. Lisätietoa syömisestä voi katsoa mieli.fi-sivustolta.

Ruokailurytmi

Ajankäytön ympyrä -harjoituksesta voit tutkia, miten syöminen sijoittuu ja rytmittyy arjessa.

Voit tarkastella arkesi ruokarytmiä ja ruokailutottumuksiasi alla olevien kysymysten avulla. Voit kirjata vastaukset ylös esimerkiksi päiväkirjaan tai puhelimeen muutaman päivän ajan.

- Milloin syön ja monta kertaa päivässä?
- Jaksanko tehdä päivisin minulle tärkeitä asioita?
- Mitkä ruoat tuottavat minulle nautintoa?
- Mitkä ruoat tuottavat kehooni hyvän olon?

Tarkastele ruokarytmiäsi ja sen yksityiskohtia. Sopiva määrä ruokaa kerrallaan vaikuttaa jaksamiseen päivän aikana. Lisäksi päivän ruokarytmi auttaa nukkumaan yöllä paremmin.

Lempiruokani

Pohdi omia lempiruokia ennen ja nyt. On hyvä olla tiedossa, mitkä ruoat tuottavat itselle nautintoa ja hyvää mieltä niitä päiviä varten, kun olo on väsynyt tai muuten huono.

Voit listata asioita puhelimeesi tai päiväkirjaan.

- Mikä ruoka oli lempiruokani lapsuudessa?
- Mikä on lempiruokani nyt?
- Mitkä kolme lempiruokaani osaan valmistaa?
- Mitä uutta ruokaa haluaisin valmistaa ja maistaa?

Trauman kokeminen vaikuttaa fyysisesti, emotionaalisesti ja psykologisesti. Sen lisäksi, että se voi haastaa arjen toimintojen ylläpitämistä, se voi aiheuttaa ihmissuhteista eristäytymistä tai vaikeuksia niiden ylläpitämisessä. Eristäytyminen, kaverisuhteiden puuttuminen tai vähäiset sosiaaliset kontaktit eivät edistä toipumista. Nuorta tulee tukea kaverisuhteissa ja kannustaa hänelle merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitämiseen.

Yhdessä tekeminen

Seksuaaliväkivaltaa kokeneen on tärkeää tehdä asioita yhdessä muiden, turvallisten ihmisten kanssa. Nämä asiat voivat olla arkipäiväisiä asioita kuten ruuan valmistus ja syöminen.

Alla olevaan janaan voit merkitä esimerkiksi ympyrällä tämänhetkisen tilanteen ja tähdellä mitä haluat sen tulevaisuudessa olevan.

- Minkä verran olen tekemisissä toisten ihmisten kanssa tällä hetkellä?
- Minkä verran haluan olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa tulevaisuudessa?
- Jos tahdot muutosta, pohdi millä tavalla pääset tilanteeseen, jossa haluat olla?

**Teen
asioita
yksin**



**Teen
asioita
yhdessä
muiden
kanssa**

Työ ja opiskelu

Työ tai opiskelu rytmittävät arkea ja ne ovat iso osa elämää. Vaikka nuoresta tuntuisi tällä hetkellä, ettei halua lähteä töihin tai kouluun, niin hyvinvointisi kannalta olisi hyvä säilyttää rutiinit. Rutiinit tukevat hyvinvointia arjessa, vaikka niiden toteuttaminen voi välillä tuntua vaikealta. Työ ja opiskelu ovat yhteydessä myös turvallisuuteen. Ne tuovat säännöllisyyttä arkeen sekä taloudellista turvallisuutta, joka mahdollistaa vakaan ja turvallisen elämän.

Voit miettiä seuraavia asioita työhön tai opiskeluun liittyen:

- Mikä työssä tai opiskelussa on minulle tärkeää?
- Onko töissä tai koulussa joku, jonka kanssa viihdyn? Voinko sopia hänen kanssaan, että menisimme yhdessä töihin tai kouluun? Tai kävisimme yhdessä lounaalla?

Jos et tällä hetkellä opiskele tai käy töissä, voit tehdä harjoituksen käyttäen toivekoulupaikkaa tai toivetyöpaikkaa miettien mitä haluat tulevaisuudessa tehdä?

Yhdessä toisten kanssa

Ihmiä on erilaisia ja osa haluaa tehdä työtä tai opiskella enemmän yksin kuin yhdessä. Joku muu taas haluaa tehdä työtä tai opiskella yhdessä muiden kanssa.

Alla olevaan janaan voit merkitä esimerkiksi ympyrällä tämänhetkisen tilanteen ja tähdellä mitä haluat sen tulevaisuudessa olevan.

- Minkä verran olen tekemisissä toisten ihmisten kanssa työssä tai opiskelussa tällä hetkellä?
- Minkä verran haluan olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa työssä tai opiskelussa tulevaisuudessa?
- Jos tahdot muutosta, pohdi millä tavalla pääset tilanteeseen, jossa haluat olla?

**Teen
asioita
yksin**



**Teen
asioita
yhdessä
muiden
kanssa**

Vapaa-aika

Seksuaaliväkivallalla voi olla vaikutusta arjen vapaa-ajan toimintoihin. Vapaa-ajan toiminnoilla tarkoitetaan asioita, joita tekee vapaa-ajalla saadakseen niistä iloa ja nautintoa. Näitä toimintoja voi tehdä yksin, yhdessä jonkun kanssa tai suuremmassa ryhmässä. Ne voivat olla hyvin monenlaisia, kuten liikuntaa, lukemista, musiikin kuuntelua, piirtämistä, käsitöitä, ulkoilua luonnossa, ystävien tapaamista, ajan viettämistä perheen kanssa tai vaikka koiran kanssa lenkkeilyä. Muita ihmisiä voi tavata ja heidän kanssaan voi viettää aikaa myös netissä.

Vapaa-aikaan olisi hyvä sisältyä erilaisia asioita. Siihen voi kuulua asioita, joista nauttii ja saa iloa ja ne voivat aktivoida kehoa, mieltä ja aisteja sekä ne voivat sisältää tekemistä muiden kanssa. Nämä erilaiset asiat tukevat hyvinvointia ja itsensä ilmaisua sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämään. Huomaa, että harjoitukset eivät ole kertakäyttöisiä, vaan niitä on hyvä tehdä myöhemmin uudelleen, jotta näkee muutokset arjessa ja hyvinvoinnissa.

Itselle tärkeä vapaa-aika

- Minkälaisen asioiden tekemisestä nautin?
- Mitä tein viimeksi, kun tunsin iloa?
- Milloin viimeksi vietin aikaasi perheen, ystävien tai lemmikkisi kanssa?
- Onko minulla jokin tekeminen, jota olen halunnut kokeilla?

Jos teit ajankäytön ympyrä - harjoituksen, voit käyttää sitä apuna tarkastelussa. Voit kirjoittaa ne päiväkirjaan, puhelimeen tai sovellukseen. Mikäli huomasit vapaa-ajan osiossa asioita, joita haluat lisätä arkeesi, voit lisätä ne muistiinpanoihisi. Muista, että jo yhden asian muuttaminen arjessa voi vaikuttaa hyvinvointiisi myönteisesti.

Liikunta on syömisestä ja unen lisäksi tärkeä tekijä hyvinvoinnissa. On hyvä löytää itsellesi sopiva tapa liikkua. Muista, että liikkua voi mielensä mukaan yksin tai yhdessä muiden kanssa, myös lemmikin kanssa. Kannusta nuorta tunnustelemaan mieltä ja kehoa, mikä on sopiva määrä liikuntaa hänelle. Kannusta myös huomaamaan, että liika liikunta ei ole hyväksi. Lisää liikkumisesta ja oman kehon kuuntelusta löytyy mieli.fi-sivustolta.

HYVÄT ASIAT ARJESSA

Sillä mitä tekee päivittäin on merkitystä, joten muista tehdä asioita, joiden tekemisestä nautit ja jotka tekevät sinulle hyvää. Voit kirjata viikon ajan päiväkirjaan tai puhelimeen päivän aikana hyvälle tuntuneet asiat tai tekemiset. Voit palata näihin asioihin myöhemmin, mikäli koet arjen haastavaksi ja kaipaat myönteisiä asioita tukemaan hyvinvointia.

Aikaa itselle ja aikaa ystäville

Vapaa-aikaa voi viettää yksin tai yhdessä. Osa haluaa tehdä asioita enemmän yksin ja osa haluaa tehdä enemmän asioita muiden kanssa. Tämä on yksilöllistä ja on hyvä pohtia esimerkiksi kuinka paljon tarvitsee omaa aikaa ja kuinka paljon muiden kanssa olemista.

Alla olevaan janaan voit merkitä esimerkiksi ympyrällä tämänhetkisen tilanteen ja tähdellä mitä haluat sen tulevaisuudessa olevan.

- Minkä verran olen vapaa-ajalla tekemisissä toisten ihmisten kanssa?
- Minkä verran haluan olla vapaa-ajalla tekemisissä toisten ihmisten kanssa tulevaisuudessa?
- Jos tahdot muutosta, pohdi millä tavalla pääset tilanteeseen, jossa haluat olla?

Teen
asioita
yksin



Teen
asioita
yhdessä
muiden
kanssa

Mitä voisın tehdä arjessa hyvinvointini edistämiseksi? pohjautuu Laura Kainulaisen ja Moonika Meriruokon opinnäytetyöhön "Sillä mitä teet on joka päivä merkitystä" Toimintaterapia hyvinvoinnin edistäjänä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille. Oulun ammattikorkeakoulu 2022.

MIKÄ AUTTAA SELVIYTYMISESSÄ?

Tässä kappaleessa keskitytään tukemaan nuoren omia vakauttamisen taitoja. Vakauttamisella tarkoitetaan oman voimien helpottamista. Tunteiden ja olotilojen voimakaskin heilahtelu on tavallista akuutin kriisin, esimerkiksi raiskauksen jälkeen, mutta sitä voi esiintyä myös pitkittyneenä oireiluna.

Trauman jättämien kehollisten, emotionaalisten ja kognitiivisten oireiden vähentäminen ja hallinnan tukeminen ovat tärkeä osa seksuaaliväkivaltaa kokeneen nuoren auttamista. Tähän liittyy kehon vireystilan tunnistaminen ja optimaaliseen vireystilaan palauttaminen, mutta myös tunnetaidot, ja omien ajatusten tiedostamisen osana hyvinvointia.

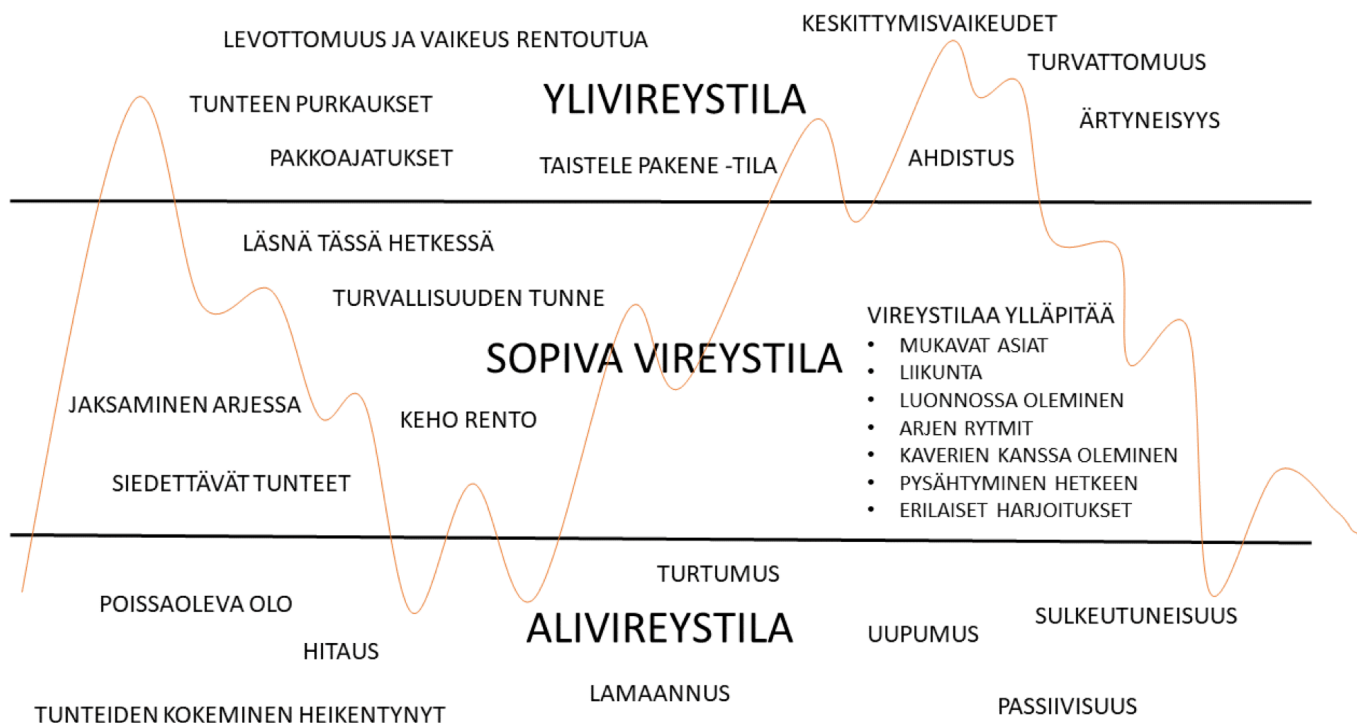
Harjoitusten ja tehtävien tavoitteena on saada vakauttaminen osaksi nuoren arkea niin, että kun huomaa itsessään vaikeita tunnetiloja tai -oloja, ryhtyy itse aktiivisesti toimimaan oman olon parantamiseksi. Oman hallinnantunteen vahvistuessa myös turvallisuuden tunne vahvistuu. Vakauttamisen taidot tukevat myös esimerkiksi itsestä huolehtimista, opiskelu- ja työssäjaksamista sekä mielen hyvinvointia.

Sekä kehollisen vakauttamisen taidot, että tunteiden ja ajatusten huomaaminen ja tukeminen, ovat taitoja, joita pitää harjoitella. Seksuaaliväkivallan kokemuksen jälkeen uusien taitojen opettelu voi tuntua vaikealta, ja on hyvä harjoitella niitä erillään toisistaan. On tavallista, että nuori tarvitsee uuden opetteluun yhteisiä harjoitteluhetkiä, tukea ja kannustusta, jotta saa ne osaksi omaa toimintaa.

Keho

Ihminen on kokonaisuus, jossa mieltä ja kehoa ei voida erottaa toisistaan. Menneet tapahtumat näkyvät ja tuntuvat kehossa, ja keho elää mukana kokemuksissa ja kohtaamisissa. Tietoisuus kehon tuntemuksista mahdollistaa niiden säätelyn ja oman hallinnan tunteen.

Seksuaaliväkivallan kokemuksen jälkeen vireystilan muutokset ja vaihtelut kehossa ovat tavallisia. Vireystilalla tarkoitetaan tässä fyysistä virkeyttä ja sitä, kuinka jaksaa ja pystyy reagoimaan asioihin. Vireystilan vaihtelu voi tuntua esimerkiksi levottomuutena, väsymyksenä, ärtymyksenä, ahdistuksena tai lamaantumisenä. Hetkessä oleminen, nukahtaminen, keskittyminen sekä rauhoittuminen voi tuntua vaikealta. Sopivassa vireystilassa nuori pystyy olemaan oma itsensä sekä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Silloin mahdollistuu myös turvallisuuden kokemukset ja erilaiset kognitiiviset toiminnat, muun muassa oppiminen. Vireystila ei ole pysyvä tila, vaan sen vaihtelu on normaalia.



Vireystilakuvan avulla voi keskustella vireystilan tuntemuksista, vaihteluista ja sen tunnistamisesta. Tiedon antaminen kehon reaktioista auttaa ymmärtämään niitä, ja miettimään keinoja itsensä vakauttamiseen hankalissa olotiloissa.

Vireystila

Sopivassa vireystilassa pystyt olemaan kontaktissa itseesi, muihin ihmisiin sekä ympäristöösi, ja voit huomioida kehosi viestejä, esimerkiksi nälkää tai levon tarvetta. Keskustelu tai muiden seurassa oleminen tuntuvat silloin helpolta. Pystyt myös havainnoimaan ympäristöäsi, keskittymään koulussa opetukseen ja jaksat tehdä kotitöitä. Omat tunteet tuntuvat pääosin siedettäviltä ja koet olosi turvalliseksi.

Voit pohtia omaa vireystilaasi seuraavien kysymysten avulla.

- Kuinka väsyneeltä tai virkeältä olosi tuntuu?
- Pystytkö keskittymään meneillään olevaan tekemiseen?
- Kulkeeko hengityksesi vapaasti?
- Onko sinun helppo nukahtaa?

Jos tunnistat itsessäsi vireystilan vaihtelua, voit tehdä vireystilaan vaikuttavia harjoituksia.

Vireystilan vaihtelut ylivireydestä alivireyteen tai sopivaan vireyteen ovat tavallisia kaikilla vuorokauden eri aikoina ja eri tilanteissa, mutta seksuaaliväkivaltakokemusten jälkeen vireystilan vaihtelut voivat korostua niin, että ne ovat arkea häiritseviä. Jos nuori tunnistaa omassa vireystilassa haasteita tai ne hankaloittavat arkea, niin silloin on hyvä yhdessä kokeilla erilaisia harjoituksia oman voimien tasaamiseksi. Tavallisimpia fyysisiä vakauttamisen keinoja ovat erilaiset hengitys- ja rentoutusharjoitukset sekä tietoisien läsnäolon harjoitukset. Harjoitukset on hyvä aloittaa helpoista ja lyhytkestoisista, jotka eivät vie liikaa tilaa arjessa. Jos alla olevat harjoitukset eivät tunnu mielekkäiltä, eri toimijoilla on runsaasti vaihtoehtoisia harjoituksia.



Ankkurointiharjoitus - Mindfulness-harjoitus



MIELI Suomen Mielenterveys ry
3,36 t. tilaajaa

Tilaa

63



Jaa



Tallenna



Mieli ry:n YouTube -kanavalta löytyvä Ankkurointiharjoitus on hyvä silloin, kun olo on ylivirittynyt. Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä, kuunnella omaa kehoa sekä tuoda mieli tähän hetkeen. Sen avulla pystyy rauhoittumaan ja rentoutumaan.



#YESICAN – Virkisty hetkessä (Energisoiva läsnäoloharjoitus)



Me Naiset
2,1 t. tilaajaa

Tilaa

63



Jaa



Tallenna



#YESICAN ja Yliopiston apteekin tekemän Virkisty hetkessä -harjoituksen tarkoituksena on saada alivireinen, passiivinen keho heräämään. Kehoa herättelevän harjoituksen avulla voi helpottaa poissaolevaa, uupunutta oloa. Harjoitus löytyy Me Naiset YouTube -kanavalta.

Vireystilan muutokset, levottomuus tai passiivisuus voivat kaikki vaikuttaa ruokahaluun tai nukkumiseen. Unen saaminen voi tuntua vaikealta tai yöllä heräilee herkästi. Levollisena myös ruoka maistuu paremmin. Tekemällä näitä vakauttavia harjoituksia rauhoittuvat sekä keho että mieli. Itsestä huolehtiminen eri tavoilla on arvokasta ja tärkeää.

Tunteet

Seksuaaliväkivalta herättää monenlaisia tunteita itsestä, tapahtuneesta ja muista ihmisistä. Tunteiden nopea vaihtelu tai voimakkuus voi olla hämmäntävää ja yllättävää, tai voi itsessään herättää ahdistusta. Nuoren kanssa on hyvä sanallistaa tunteita, pohtia mistä ne tulevat ja kuinka niihin voi itse vaikuttaa. Nuoren tunneilmaisun tukeminen ja salliminen ovat toipumisen edellytyksiä.

Tunteiden tunnistaminen

Tunteet ovat tärkeitä, ne antavat tietoa ympäristöstä, toisista ihmisistä ja itsestämme. Tietoisuus kehon tuntemuksista auttaa tunteiden tunnistamisessa ja niitä voi pohtia itsekseen tai yhdessä ystävien ja läheisten kanssa. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen lisäksi tunnetaitoihin kuuluu tunteiden ilmaiseminen tilanteeseen sopivalla tavalla sekä tunteiden säätely. Ymmärtämisen ja hyväksymisen myötä omien tunteiden kanssa pärjää helpommin.

Pohdi tunteitasi seuraavien kysymysten avulla.

- Missä kohtaa kehoasi tunteet ovat?
- Miltä tunteet tuntuvat kehossa?
- Ovatko tunteet pinnalla vai syvällä ja millaisia aistimuksia niihin liittyy?
- Voiko tunteen antaa vain hetken olla?
- Mitä tunne kertoo sinulle?

Samankaltainen harjoitus löytyy Mielenterveystalon sivuilta

Seksuaaliväkivallasta toipumisen aikana mielessä pyörivät tunteet voivat tuntua ajoittain sietämättömiltä. Vaikeina hetkinä voi tuntua siltä, että itsesyytökset tai epämukavat tuntemukset tapahtuneesta ovat hyvin voimakkaita. Voi jopa tuntua, että ne estävät muiden tunteiden tunnistamisen tai tuntemisen. Muistuta nuorta silloin, että tunteet eivät ole pysyviä eivätkä vahingoittavia, ja niiden kanssa pärjääminen helpottuu. On myös hyvä muistuttaa, että tapahtunut ei ollut hänen syynsä. Seksuaaliväkivaltakokemuksesta puhuminen, avun vastaanottaminen, itsestä huolehtiminen ja myös ajan kuluminen helpottavat pikkuhiljaa oloa.



Maaret Kallio Voimana toivo -verkkokurssi esimerkkivideo



kirja.fi
783 tilaajaa

Tilaa

33



Jaa

Tallenna



Maaret Kallion Tunnepysäkki -harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä hetkeksi, harjoitella hyväksyvää havainnointia sekä tunteen tunnistamista ja nimeämistä. Harjoitus auttaa sietämään erilaisia tunnetiloja sekä huomaamaan, kuinka tunteet eivät ole pysyviä, vaan ne vaihtelevat. Harjoitus on osa Kallion Voimana toivo -verkkokurssia ja löytyy kirja.fi:n YouTube -kanavalta.

Yksi tunteista, joihin seksuaaliväkivaltakokemus vaikuttaa, on turvallisuuden tunne. Luottamus ihmisiin on rikkoutunut ja voi viedä aikaa, ennen kuin sisäinen turvallisuuden tunne vahvistuu. Turvallinen ja rauhallinen olo mahdollistaa avun vastaanottamisen, ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen sekä omana itsenä elämisen. Myös hoitavan tahon kohtaamisissa tai auttamistilanteissa on tärkeää, jotta nuori saa kokemuksen turvallisesta kohtaamisesta.

Joskus turvattomuuden tunteet ovat voimakkaita ja toistuvia, vaikka kaikki on hyvin. Silloin voi muistuttaa nuorta siitä, että hän on turvassa, eikä mitään pahaa tapahdu. Vireystilaa tasaavat harjoitukset ja omien arkirutiinien ylläpitäminen helpottavat oloa. Myös luotettavien ja turvallisten ihmisten seura voi rauhoittaa oloa.



Turvapaikkaharjoitus



Turun Kriisikeskus
1,17 t. tilaajaa

Tilaa

146



Jaa

Tallenna



Turun kriisikeskuksen YouTube -kanavalta löytyvän Turvapaikka -harjoituksen avulla voi rauhoittaa mieltä ja kehoa sekä helpottaa ahdistusta. Harjoituksen tarkoituksena on luoda mielen sisäinen turvapaikka, jonne voi palata aina, kun tuntee olon turvattomaksi, ahdistuneeksi tai stressaantuneeksi.

Jos ympäristössä on tilanteita, joissa nuori pelkää turvallisuutensa puolesta, ohjaa hänet tukipalveluihin, kuten Rikosuhripäivystyksen neuvontaan tai ottakaa yhdessä yhteyttä poliisiin. Jos nuori ei ole varma, onko uhattuna, kartoita tilanne hänen kanssaan yhdessä. On tärkeää, että seksuaaliväkivalta ei toistu ja nuori saa elää arkeaan turvassa.

**Poliisin valtakunnallinen neuvontapalvelu on avoinna
maanantaista perjantaihin klo 8.00-16.15 numerossa 0295 419 800.**

Nettiturvakodin testit ja tehtävät

Testien ja tehtävien avulla voit oppia turvallisuuden merkityksestä ihmissuhteissa sekä oppia tunnistamaan väkivaltaista käytöstä. Testeistä saa lisätietoa ja uusia näkökulmia, löydät ne Nettiturvakodin internetsivustolta www.nettiturvakoti.fi.

Seksuaaliväkivallasta toipuminen voi olla yhtä vaikeiden tunteiden myrskyä ja niiden kanssa selviytymistä. Näiden vastapainoksi tulee löytää hetkiä hyvänolon tunteille. Jos vointi on ollut pitkään ahdistunut tai murheellinen, niin nuori tarvitsee apua oman arjen tarkastelussa ja tukea hyvien asioiden lisäämisestä sinne. Nuoren arjen kokonaisvaltainen tukeminen vaatii usein myös yhteistyötä vanhempien tai huoltajien sekä muiden tukitoimien välillä.

Vahvistavat tunteet

Tunteet ovat aina aitoja ja tärkeitä, jokaisella yksilöllisiä. Vaikeiden tunteiden lisäksi on tärkeää, että elämässä on hyviä ja iloisia tunteita, joista saa voimaa. Pohdi seuraavien lauseiden avulla, mikä saa sinut iloiseksi.

Minut saa iloiseksi...

Kun olen iloinen, haluan...

Minulle on tuottanut mielihyvää...

Ilo tuntuu minussa...

Muut huomaavat, että olen iloinen tai onnellinen, kun...

Hyvää mieltä ja iloa tuottavista asioista voi koota listan. Lista muistuttaa sinua vaikeina hetkinä elämäsi hyvistä asioista. Sinulla on oikeus kokea iloa ja nauttia elämästäsi.

Ajatukset

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa joskus ankaria tai syyllistäviä ajatuksia itsestä, omasta kehosta tai omasta toiminnasta. Ajatukset voivat myös pyöriä tapahtuneen ympärillä niin paljon, että muulle elämälle ei jää tilaa. Nuoren kokemusten, tunteiden ja ajatusten kuuleminen toistuvasti on tärkeää, silloin kun se on nuoresta lähtöisin. Niihin ei kuitenkaan tarvitse palata toistuvasti, jos se ei ole hoidon näkökulmasta tarpeellista. Ajatusten suuntaaminen nykyhetkeen edistää toipumista ja tulevaisuuteen katsominen tukee toiveikkuutta vaikeina aikoina.

Itsemyötätunto sekä myötätuntoinen tapa katsoa itseään, menneisyyttään ja omaa toipumista ovat tärkeitä toipumisen edellytyksiä. Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että suhtautuu itseensä ystävällisesti ja lempeästi silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai vaikeita asioita. Sillä tarkoitetaan kykyä ajatella itsestä hyväksyvästi ja kannustavasti niin, että oma selviytyminen tuntuu helpommalta. Itsemyötätuntoa ja lempeää minä -puhetta voi harjoitella esimerkiksi tietoisuustaito- eli mindfulness- harjoitusten avulla.



Mindfulness harjoitus - myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää.



Sydänliitto
1,74 t. tilaajaa

Tilaa

287



Jaa

Tallenna



Sydänliiton Myötätuntoa ja lempeyttä itselle -harjoituksessa opetellaan olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan sekä lempeiden asioiden toivomista. Harjoitus löytyy Sydänliiton YouTube -kanavalta.

Joskus tapahtuma palaa nuoreen mieleen häiritsevän usein tai niin sanotusti takaumina. Takaumalla tarkoitetaan traumakokemuksen mieleen palautumista. Takauma on usein äkillinen ja ahdistava ja sen voi saada aikaan jokin tapahtumasta muistuttava tekijä. Usein toistuvat, häiritsevät takauumat viittaavat siihen, että traumaoireilu on pitkittynyt ja nuori tulee ohjata hoitoon. Takaumien laukaisevia tekijöitä voi pohtia nuoren kanssa, sekä harjoitella tietoisuustaitoja, jotka tukevat läsnäoloa nykyhetkessä.

Nykyhetkeen palauttava harjoitus

Joskus saattaa tuntua siltä että jotkut asiat ympäristössä tai muissa ihmisissä muistuttavat seksuaaliväkivaltakokemuksesta. Kun jokin tapahtuma palaa mieleen toistuvasti, vaikka ei halua, sitä kutsutaan takaumaksi. Jos näin tapahtuu, pysähdy hetkeksi ja vastaa mielessäsi seuraaviin kysymyksiin.

- Mikä päivä, kuukausi ja vuosi nyt on?
- Missä olet? (kenen kanssa olet?)
- Millainen lämpötila/sää on?
- Mitä asioita näet ympärilläsi? Nimeä kolme asiaa tai esinettä.
- Mitä ääniä kuulet ympäristöstäsi? Nimeä kolme kuulemaasi ääntä.

Kysymykset auttavat mieltäsi palaamaan tähän hetkeen ja huomaamaan, että menneisyyteen liittyvät asiat eivät tapahdu nyt.

Liitteenä tulostettava **Nykyhetkeen palauttava harjoitus** (Liite 4).

Nuorta voi ohjata myös tekemään mukavia asioita, kuten kuuntelemaan musiikkia, ulkoilemaan tai juttelemaan ystävän kanssa. Vaikka on kokenut vaikeita asioita, muistojen ei tarvitse antaa viedä liikaa tilaa elämästä. Myös Huolihetki-harjoitus auttaa omien ajatusten jäsentämisessä ja niiden kanssa pärjäämisessä.

HUOLIHETKI -HARJOITUS

Seksuaaliväkivallan kokemus saattaa jäädä mieleen pitkäksi ajaksi. On ymmärrettävää, että siihen liittyvät asiat mietityttävät. Joskus auttaa, kun yksinkertaisesti sopii itselleen ajan, milloin tapahtumaan liittyviä asioita miettii.

Huolihetki - harjoituksessa on tarkoituksena käydä läpi mieltä vaivaavat asiat niille varattuna aikana. Säännöllinen huolihetki- harjoituksen tekeminen helpottaa vaikeiden ajatusten kanssa pärjäämistä, vapauttaa mieltä tilaa muille ajatuksille sekä auttaa nukahtamisessa.

Valitse itsellesi päivittäin 15-30 minuuttia huolihetkeä varten.

Pidä huolihetki hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, jotta huolet eivät vaikeuta nukkumistasi. Pidä huolihetki rauhallisessa paikassa ja suunnittele itsellesi jo etukäteen jotain mieluista tekemistä, jota teet huolihetken jälkeen.

Kirjoita huolihetken aikana mielessäsi olevat asiat paperille. Tämän jälkeen käy läpi kirjoittamasi huolet kirjoittamalla niitä auki (miksi asia minua huolettaa ja mitä voin tehdä asialle).

Huolien ylös kirjoittaminen, tarkastelu ja jaottelu auttavat sinua huomaamaan, mitkä huolistasi ovat turhia ja vievät sinulta energiaa. Samalla huomaat, mihin huoliin pystyt itse vaikuttamaan. Usein pelkästään huolien kirjaaminen ja läpi käyminen helpottaa oloa.

Kun huolihetkelle varaamasi aika päättyy, lopeta huolien miettiminen. Turhat ja käsitellyt huolet voit kuvitella ilmapallojen sisälle. Tämän jälkeen kuvittele päästäväsi huolesi ilmapallojen mukana taivaalle tai poksauttaa ilmapallot ja antaa huolien kadota niiden mukana.

Seksuaalisuus

Seksuaaliväkivaltakokemus saattaa vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin omasta seksuaalisuudesta, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. On ymmärrettävää, että seksuaaliväkivalta haastaa oman seksuaalisuuden miettimisen. Seksuaali-identiteetti sekä seksuaalinen suuntautuminen vakiintuvat usein vasta varhaisaikuisuudessa ja nuoruusiässä koetut loukkaukset voivat aiheuttaa tähän lisää haasteita. Nämä nuoren ajatukset on hyvä kuulla ja antaa tilaa pohdinnalle.

Nuoren kanssa voi miettiä, miten seksuaaliväkivalta on vaikuttanut häneen, mitä seksuaalisuus itselle tarkoittaa, mitä siihen kuuluu tai mitä siihen ei kuulu? Oman seksuaalisuuden pohtiminen on tärkeää. Kun itseään tuntee paremmin, on sekä omien rajojen asettaminen, että omien toiveiden tunnistaminen helpompaa.

Ajatukset seksuaalisia tekoja ja suhteita kohtaan muuttuvat usein seksuaaliväkivallan jälkeen. Läheisyys ja seksi voivat tuntua vieraalta tai vaikealta, tai voi olla vaikea tunnistaa mikä on itselle sopivaa. Turvallisuuden ja luottamuksen tunteiden tutkiminen ja vahvistaminen ihmissuhteissa on tasapainoisen ja turvallisen seksin kokemisen edellytys.



Seksuaalisuuden eheytyksen matka -työkirja löytyy Vuolteen Tyttöjen Talon nettisivuilta Tukea seksuaaliväkivallasta selviytymiseen 4. osasta sekä materiaallipankista. Työkirja sisältää harjoituksia oman seksuaalisuuden pohtimiseen ja tutkimiseen. Työkirja on suunnattu täysi-ikäisille, joille seksuaalisuuden teemat ovat ajankohtaisia.

Voimavarat

Vaikeat, elämässä kohdatut asiat eivät määritä kenenkään tulevaisuutta, seksuaalisuutta tai identiteettiä. Erilaiset tukipalvelut auttavat toipumisen aikana ja tukevat selviytymisessä. Silloinkin on tärkeää, että voi elää ja suunnitella oman näköistä elämää.

Omia haaveita pohtimalla lisää itsetuntemusta ja voit selvittää, mitä tulevaisuudelta haluat. Haaveileminen auttaa pitämään toivoa yllä ja tekemään tulevaisuudesta myönteisemmän. Haaveilu ja unelmointi tekevät sinulle hyvää. Haaveiden purkit-harjoituksessa pääset pohtimaan pieniä, keskikokoisia ja suuria haaveita. (Liite 5.)

Pohdi omia voimavarojasi seuraavien kysymysten avulla. Ne voivat auttaa sinua itsetutkiskelussa ja löytämään piilossa olleita voimavaroja.

- Mistä asioista saat voimaa?
- Missä asioissa olet hyvä? Mitä osaat?
- Millaisten asioiden tekemisestä nautit?
- Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?
- Mitkä asiat auttavat jaksamaan paremmin arjessa?

Voimavaroja voi pohtia lisää liitteenä olevan **Voimavarapuun** avulla. (Liite 6.)

**Tutki
ja vahvista omia
voimavarojasi, unelmoi ja
vahvista itseäsi vaikean
kokemuksen jälkeen.
Olet ansainnut
hyvän elämän.**

LIITTEET

Liite 1 - Omat rajat

Liite 2 - Lista auttavista tahoista

Liite 3 - Ajankäytön ympyrä

Liite 4 - Nykyhetkeen palauttava harjoitus

Liite 5 - Haaveiden purkit -harjoitus

Liite 6 - Voimavarapuu -harjoitus

OMAT RAJAT

Jokaisella on oikeus määritellä omat rajansa itse. Rajat voivat muuttua päivästä, tilanteesta, ihmisistä ja omista tunteista riippuen. Omiin rajoihin kuuluu esimerkiksi se, millaista kosketusta haluat, keneltä ja milloin. Myös toisen koskettaminen ja esimerkiksi seksuaaliset puheet, viestit ja kuvat kuuluvat näihin rajoihin. Saat siis itse määritellä sen mihin olet valmis, milloin ja kenen kanssa.

Seksuaalisiin tekoihin painostaminen ei ole koskaan hyväksyttävää. Seksin tulee olla mukavaa kaikille osapuolille. Se on mahdollista silloin, kun jokainen kunnioittaa niin omia, kuin toisten rajoja. Rajoista puhuminen auttaa itseä ymmärtämään, mikä itselle sopii ja mikä ei, sekä luo yhteistä ymmärrystä siitä, millä tavoin toista voi koskettaa ja miten edetä. Myös verkkoalustoilla toimiessa on hyvä pohtia omia rajoja, millaisilla alustoilla haluaa toimia ja millaiseen viestittelyyn haluaa lähteä mukaan, tai mitä tekoja haluaa verkkovälitteisesti hyväksyä tai tehdä.

On tärkeää, että myös itse kunnioittaa omia rajojaan. Rajojen tunnistaminen ja asettaminen voi olla joskus vaikeaa. Tulee muistaa, että mihinkään ei tarvitse suostua vain toista miellyttääkseen. Joskus on tarpeen sanoa ei, eikä siitä tarvitse tuntea syyllisyyttä. Omia rajojaan puolustavan ei myöskään tarvitse pelätä, että toinen loukkaantuu. Vaikka joskus niin voi käydä, tarkoitus ei ole toisen loukkaaminen, vaan oman itsensä suojeleminen. Itseään oppii kuuntelemaan, kun keskittyy tarkastelemaan omia tuntemuksia, joita esimerkiksi toisen ihmisen kosketus herättää. Ahdistus, hämmennys, pelko, inho, häpeä ja suuttumus voivat viestiä omien rajojen ylittymisestä.

Omia rajoja voi pohtia etukäteen. Omien rajojen pohtiminen etukäteen voi auttaa tekemään oikeita päätöksiä itselle uudessa jännittävässä tilanteessa. Voi olla hyvä pohtia myös sitä, millaisissa tilanteissa omat rajat ovat vaarassa ylittyä ja mitä tällöin rajojen säilyttämiseksi voisi tehdä. Tai millä tavalla kertoa toiselle ihmiselle, ettei jokin kosketus tunnu hyvältä, tai että toivoisi hänen menevän hieman kauemmaksi. Voit pohtia omia rajoja seuraavien harjoitusten avulla.

1. Omat rajat ja kosketus

Tulosta tai piirrä paperille ihmisen ääriviivoja. Väritä hahmosta ne kohdat, joihin sinusta on ok, että toiset ihmiset koskevat sinua.

Esimerkkejä ihmisistä, joiden kosketusta voit pohtia: Äiti, isä, opettaja tai ohjaaja, ystävä, ihastus, uusi tuttavuus
VINKKI! Voit piirtää oman hahmon jokaiselle tarkastelemallesi ihmiselle tai värittää samaan hahmoon eri väreillä eri ihmisten kohdalla soveltuvat paikat.

Kuvaesimerkki: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

Pohdi värittämisen jälkeen:

Miltä tehtävä tuntui?

Oliko vaikeaa miettiä, mistä toivoo ihmisten koskettavan?

Kenen kohdalla värittäminen tuntui helpolta? Kenen vaikealta?

Omat rajat suhteessa muihin

Piirrä itsesi keskelle paperia. Kirjoita ympärillesi ihmisten nimiä, joita tapaat usein. Sijoita ihmiset sille etäisyydelle itsestäsi, mikä sinusta tuntuu hyvälle.

Esimerkkejä ihmisistä, joita voit ympärillesi sijoittaa: Vanhempi, sisarus, koulukaveri, harrastuskaveri, opettaja, nuorisotyönohjaaja, bussikuski, ihastus

Pohdi harjoituksen päätteeksi:

Mitä ajatuksia tehtävä herätti?

Kenen sijoittaminen oli helppoa? Kenen vaikeaa?

Miten toiselle voi kertoa, että haluaisi etäisyyttä? Miten pyytää toista lähemmäs?

2. Näin kerron omista rajoistani

Jatka lauseita ja kirjoita mitä tekisit seuraavissa tilanteissa.

Jos tuntematon tyyppi lähettää minulle alastonkuvan, jota en olisi halunnut saada niin...

Jos joku haluaa halata minua, mutta se ei tuntuisi minusta hyvältä, sanon hänelle...

Kerron seurustelukumppanilleni, että haluan läheisyyttä mutta en seksiä sanomalla...

Joku tuntematon aikuinen lähettää minulle somessa seksuaalissävyytteisen viestin. Näin vastaan tai reagoin...

Jos omia rajojani loukattaisiin, voisin kertoa siitä ainakin...

Lähde Nuorten Exit. <https://nuortenexit.fi/tekstivastine-harjoitukseen-omat-rajat-suhteessa-muihin/>

TUKEA JA APUA SEKSUAALIVÄKIVALTAAN KOKENEILLE -lista auttavista tahoista

Olemme listanneet tähän avun ja tuen tarjoajia Oulusta sekä muualta Suomesta. Jos olet kokenut seksuaaliväkivaltaa, voit hakea apua esimerkiksi seuraavista paikoista.

Oulun alue

Oulun seri-tukikeskus <https://oys.fi/paivystyskeskus/palvelut/seri-tukikeskus/>

Oulun kaupunki <https://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/seksuaaliterveys>

Oulun nuorten palvelut <https://www.nuortenoulu.fi/tukea-ja-neuvontaa/>

Oulun Tyttöjen Talo <https://likka.fi/nuorelle/seksuaalivakivallastaselviytyminen/>

Oulun Poikien Talo <https://poikientalo-oulu.fi/>

Poliisi

Poliisi neuvontapalvelu <https://poliisi.fi/neuvontapalvelu>

Poliisi rikosilmoitus <https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus>

Nettipoliisi <https://poliisi.fi/some>

Tyttöjen ja Poikien Talot muualla Suomessa

Espoon Tyttöjen Talo <https://www.espoontyttojentalo.fi/>

Helsingin Tyttöjen Talo <https://tyttojentalo.fi/>, <https://loistosetlementti.fi/seksuaalivakivaltatyto/>

Helsingin Poikien Talo <https://www.poikientalo.fi/>

Turun Tyttöjen Talo <https://www.mimmi.fi/>

Tampereen Tyttöjen Talo <https://www.tytto.fi/>

Kuopion Tyttöjen Talo <https://www.puijola.net/tyttojen-talo/>

Rovaniemen Tyttöjen Talo <https://neiot.fi/>

Muita auttavia tahoja

Rikosuhripäivystyksen chat ja neuvontapuhelin <https://www.riku.fi/>

Seri-tukikeskukset Suomessa

<https://thl.fi/fi/web/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakivallan-uhreille>

Mieli ry:n kriisipuhelin 24/7 <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>

Raiskauskriisikeskus Tukinainen <https://tukinainen.fi/>

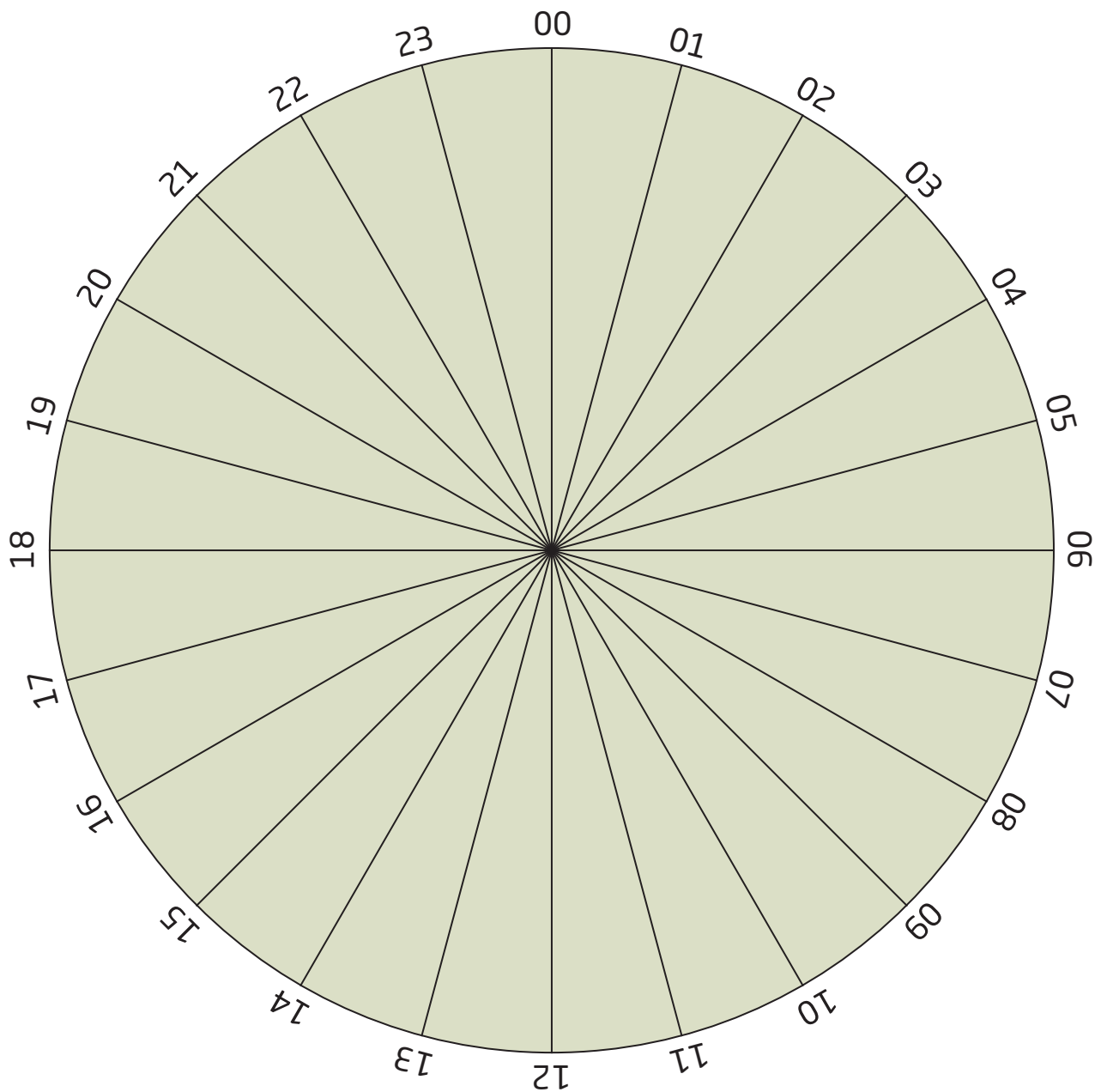
Välitä! Seksuaaliväkivaltatyö <https://www.seksuaalivakivalta.fi/>

Naistenlinjan tukipalvelut <https://naistenlinja.fi/>

Nollalinjan auttava puhelin ja Turvakotien yhteystiedot. <https://nollalinja.fi/>

Nettiturvakoti nuorille <https://nettiturvakoti.fi/>

Ajankäytön ympyrä



Nykyhetkeen palauttava harjoitus

Tässä tehtävässä palautat itsesi takaumasta tähän hetkeen täyttämällä seuraavat lauseet ja sanomalla ne itsellesi ääneen. Tämä harjoitus auttaa sinua huomaamaan, että takauma ja siitä johtuvat tunteet ja ajatukset kuuluvat menneisyyteen. Voit tehdä harjoituksen uudelleen aina silloin, kun koet sen tarpeelliseksi.

Täydennä lauseita.

Tällä hetkellä tunnen _____
(nimeä se tunne, jota tunnet juuri tällä hetkellä)

ja kehossani tunnen _____
(kuvaile yksityiskohtaisesti kehotuntemukset esim. kädet hikoilevat, sydän tykyttää)

koska muistan _____
(nimeä traumaattinen kokemus, mutta älä kuvaa sitä yksityiskohtaisesti. Pelkkä nimeäminen riittää)

Samaan aikaan katselen ympärilleni (sano ääneen missä olet) _____

vuonna _____ (sano mikä vuosi nyt on)

ja näen _____ (kuvaile tarkasti muutama esine, jotka näet juuri nyt)

ja tiedän, että (sano traumaattisen kokemuksen nimi uudelleen) _____
ei tapahdu enää/nyt.

Voit halutessasi toistaa harjoituksen heti perään ja sanoa itsellesi nämä lauseet uudelleen.

Lähde: Keino palata nykyhetkeen - Jamk.fi

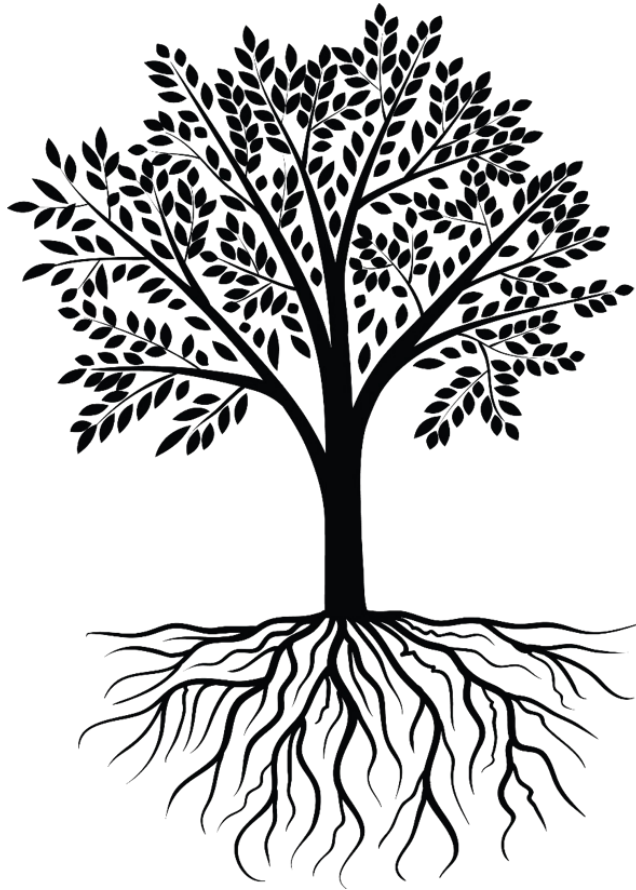
VOIMAVARAPUU –HARJOITUS

Tässä harjoituksessa pohdit seuraavien kysymysten avulla omia voimavarojasi eli asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan arjessa. Harjoituksen tekeminen on hyvä tapa oppia lisää itsestäsi sekä hahmottaa arkeasi ja elämäntilannettasi.

Voit piirtää itse oman puusi tai käyttää apuna alla olevaa kuvaa. Kirjoita puun ympärille mieleesi tulevat pienetkin asiat arvostelematta niitä.

Voimavarapuussa on neljä kohtaa: juuret, runko, oksat ja lehdet. Jokainen näistä kohdista edustaa omia asioitaan. Juuret edustavat asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan. Mistä asioista saat voimaa? Mitkä asiat pitävät sinua pystyssä?

Runko edustaa asioita, joissa olet hyvä. Mitä sinä osaat? Missä sinä olet hyvä? Jos näiden asioiden keksiminen tuntuu vaikealta, voit miettiä mistä olet saanut hyvää palautetta muilta.



Oksat edustavat asioita, joiden tekemisestä nautit. Mistä sinä pidät? Minkä asioiden tekeminen saa sinut hyvälle tuulelle?

Lehdet edustavat asioita, joita haluaisit oppia. Millaisia asioita tai taitoja haluaisit oppia? Millaiset asiat auttaisivat sinua jaksamaan paremmin arjessa?

HAAVEIDEN PURKIT -HARJOITUS

Omia haaveita pohtimalla lisää itsetuntemusta ja voit selvittää, mitä tulevaisuudelta haluat. Haaveileminen auttaa pitämään toivoa yllä ja tekemään tulevaisuudesta myönteisemmän. Haaveilu ja unelmointi tekevät sinulle hyvää. Haaveiden purkit -harjoituksessa pääset pohtimaan pieniä, keskikokoisia ja suuria haaveita.

Nyt on lupa haaveilla ja unelmoida pienistä sekä isoista asioista, mahdollisista ja mahdottomista!

Tässä harjoituksessa purkit täytetään erikoisilla haaveilla. Osa haaveista on helposti toteutettavissa, osa voi vaatia hieman töitä toteutuakseen ja osan ei edes tarvitse toteutua.

Voit halutessasi piirtää omat purkit, käyttää alla olevia purkkeja tai täyttää oikeat purkit paperilapuille kirjoitetuilla haaveilla.



Pieni täytetään pienillä ja helposti toteutuvilla haaveilla lähitulevaisuuden haaveilla. Keskikokoinen purkki täytetään haaveilla, joiden eteen voi joutua tekemään töitä tai jotka eivät ole toteutumassa vielä hetkeen. Isoin purkki täytetään haaveilla, jotka eivät välttämättä koskaan toteudu. Nämä haaveet voivat olla niin hullunkurisia tai mahdottomia, kuin ikinä keksitkään.