

Kun olet kohdannut seksuaalista kaltoinkohtelua

Sinulla on oikeus apuun ja tukeen.

- ▶ Sinua kohtaan on tehty väärin. Syy ei ole sinun, vaan vastuu tapahtuneesta on aina yksin kaltoinkohtelua tehneellä.
- ▶ On tavallista, että seksuaalista kaltoinkohtelua kohdatessa hämmentyy ja lamaantuu. Sillä, miten itse olet toiminut tilanteessa, ei ole merkitystä. Jokainen reagoi yksilöllisesti, toiset pelästyvät ja toiset pyrkivät pois tilanteesta.
- ▶ Seksuaalista kaltoinkohtelua kohdatessa tai nähdessä on tärkeää kertoa asiasta turvalliselle henkilölle. Puhuminen on avuksi, vaikka tapahtuneesta olisikin kulunut pidempi aika. Usein on myös tärkeää käydä lääkärissä.
- ▶ Sinulla on oikeus ottaa yhteyttä poliisiin ja tehdä rikosilmoitus. Ilmoitus voi olla hyvä tehdä yhdessä turvallisen henkilön kanssa.
- ▶ Kaikenlaiset reaktiot ja tunteet ovat tavallisia. Voimakkaita tunteita ja reaktioita saattaa aiheuttaa myös ajatus siitä, mitä olisi voinut tapahtua. Erilaisia tunteita ja reaktioita on hyvä ilmaista puhumalla tai esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä.

Seksuaalista kaltoinkohtelua on esimerkiksi:

- häirintä
- raiskaus
- homottelu ja huorittelu
- seksiin painostaminen
- houkuttelu
- ahdistelu, koskettelu ja kouriminen
- nudet ilman suostumusta
- maksun, lahjan tai palkkion tarjoaminen seksistä

Hätätilanteessa pyydä apua yleisestä hätänumerosta 112.

Apua tarjoavat:

- ▶ Kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, terveyskeskukset ja sairaalat, Seri-tukikeskukset (tukikeskus seksuaaliväkivaltaa kohdanneille), sosiaali- ja kriisipäivystys, sosiaalitoimistot, työterveyshuolto, mielenterveystoimistot, perheneuvolat, seurakunnat, kriisikeskukset ja järjestöt.
- ▶ Yhteystiedot auttaviin tahoihin löydät esimerkiksi googlettamalla ”kriisikeskus + oma asuinpaikkakunta”

Apua tarjoavia järjestöjä:

- ▶ Nuorten Exit: nuortenexit.fi
Tukea, neuvontaa ja palveluohjausta chatissa seksuaaliseen kaltoinkohteluun ja omiin rajoihin liittyen.
- ▶ MIELI Suomen mielenterveys ry:n Kriisipuhelin 24/7: p. 09 2525 0111, mieli.fi
Keskusteluapua vaikeisiin elämäntilanteisiin ja järkyttäviin tapahtumiin.
- ▶ Tukinainen: tukinainen.fi
Raiskauskriisikeskus seksuaalirikosten uhreille ja heidän läheisilleen.
- ▶ Rikosuhripäivystys: riku.fi
Tukea ja neuvoa rikoksen tai rikosyrityksen uhreille ja todistajille.
- ▶ Setlementtiliiton Tyttöjen Talot & Poikien Talot: setlementti.fi
Tyttöjen ja Poikien Talojen seksuaaliväkivalta-työ tarjoaa tukea ja apua 13 – 29-vuotiaille seksuaaliväkivaltaa kokeneille.
- ▶ SPR Turvatalot: punainenristi.fi
Tilapäistä majoitusta nuorille, sekä keskusteluapua nuorille ja perheille.
- ▶ Nollalinja 24/7: p. 0800 005 005, nollalinja.fi
Auttava puhelin väkivaltaa tai väkivallan uhkaa kokeneille ja heidän läheisilleen.