

Seksuaalisen väkivallan traumasta

Ja sen kohtaamisesta

Ranska 1789

Ihmisoikeuksista historiassa

Westfalenin rauhansopimus 1648,
uskonvapaus

Wienin kongressi 1815,

orjuus tuomittavaa

USA:n itsenäisyysjulistus 1778,

tasa-arvo lain edessä

Ranskan itsenäisyysjulistus 1789,

henkilökohtainen vapaus

Kansainliitto 1926,

orjuus tuomittavaa

YK 1948, III kokous, ihmisoikeuksien julistus



Ihmisoikeudet

- Ihmisoikeuden julistus 1948, YK, sodan jälkeinen varmistus ihmisten tasa-arvoiselle oikeudelle, suojaksi hallituksia vastaan
- Suomi ratifioi 1976
- Koskee kaikkia ja on luovuttamaton oikeus

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus

- Jokaisen ihmisen perusoikeuksiin kuuluu oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. Tämä tarkoittaa myös seksuaalista itsemääräämisoikeutta eli oikeutta päättää omasta ruumiistaan ja seksuaalisuudestaan
- Seksuaalirikokset loukkaavat jokaiselle ihmiselle kuuluvaa oikeutta määrätä omasta seksuaalisuudestaan. Seksuaalirikoksia ovat mm. raiskaus, pakottaminen seksuaaliseen tekoon, lapsen tai aikuisen seksuaalinen hyväksikäyttö ja seksuaalipalvelujen ostaminen nuorelta.

Mitä kaikkea tämä tarkoittaa maassa, jossa on kaaos ja sota?

- Jo muinaiset roomalaiset...
- Somalian klaanit
- Mies Kurdialueelta
- Kosovon albaanit
- Mikä on Kongon tilanne?
- Mikä on tilanne siellä, mihin sinun työsi liittyy?

Kuulimme hälyttäviä uutisia Pohjois-Intiasta:



Kastittomat 23-vuotias **Meenakshi Kumari** ja hänen vasta 15-vuotias pikkusiskonsa on tuomittu raiskattaviksi Uttar Pradeshin osavaltiossa. Heidän rikoksensa? Sukulaissuhde veljeen, joka karkasi naimisissa olevan, korkeampaan kastiin kuuluvan naisen kanssa yhdessä.

Allekirjoita vetoomuksemme ja vaadi Kumarin perheelle suojelua!



Miesten kokema
seksuaalinen
väkivalta

Naisten
kokema
seksuaalinen
väkivalta

▣ Seksuaalinen
väkivalta
suhteessa
muuhun
väkivaltaan

ELÄMÄNTAPAHTUMIEN TARKISTUSLISTA

Alhaalla olevassa listassa on kuvattu useita vaikeita tai stressaavia asioita, joita ihmisille joskus tapahtuu. Laittakaa rasti yhteen tai useampaan kohtaan jokaisen tapahtuman kohdalla sen mukaisesti kun: a) se tapahtui Teille itsellenne b) todistitte sen tapahtuvan jollekin toiselle c) kuulitte sen tapahtuneen jollekin läheiselle ihmiselle d) ette ole varma sopsiko se kohdallenne e) se ei sovi kohdallenne.

Varmistakaa, että otatte huomioon koko elämänaikaiset tapahtumat kun käytte lävitse kysymyksiä.

<i>Tapahtuma</i>	<i>Tapahtui minulle</i>	<i>Todistin tapahtuvan toiselle</i>	<i>Kuulin tapahtuneen läheiselle</i>	<i>En ole varma</i>	<i>Ei sovi kohdalleni</i>
1. Luonnononnettomuus (esim. tulva, maanjäristys, pyörremyrsky, rajuilma)					
2. Tulipalo tai räjähdys					
3. Liikenneonnettomuus (esim. auto-, vene-, laiva-, juna- tai lento-onnettomuus)					
4. Vakava onnettomuus työssä, kotona tai vapaa-ajan harrastuksissa					
5. Altistuminen myrkylliselle aineelle (esim. vaaralliset kemikaalit, säteily)					
6. Fyysinen väkivalta (esim. pahoinpitely, lyöminen, läimäytys, potkiminen, pieksäminen)					
7. Aseellinen väkivalta (esim. ampuminen, puukotus, uhkaaminen veitsellä, aseella tai pommilla)					
8. Seksuaalinen väkivalta (raiskaus tai sen yritys, mihin tahansa seksuaaliseen toimintaan pakottaminen väkivalloin tai vahingoittamisen uhkaa käyttäen)					
9. Jokin muu ei-toivottu tai epämiellyttävä seksuaalinen kokemus					
10. Taistelu tai sota-alueella oleminen (sotilaana tai siviilinä)					
11. Vapaudenriisto (esim. kidnappaus, ryöstö, panttivankina pitäminen, sotavankeus)					
12. Elämää uhkaava sairaus tai vamma					
13. Vaikea inhimillinen kärsimys					
14. Äkillinen väkivaltainen kuolema (esim. tappo, itsemurha)					
15. Äkillinen, läheisen ihmisen odottamaton kuolema					
16. Toiselle aiheuttamanne vakava vamma, haitta tai kuolema					
17. Jokin muu hyvin stressaava tapahtuma tai kokemus					
MIKÄ:					

Paniikkioireiden tutkimus

- ▣ 1800-1900 vaihteessa ranskalainen Pierre Janet määritteli dissosiaation ja yhdisti sen traumaan
- ▣ Freud hoiti yläluokan naisten hysteriaa
- ▣ PTS-oireista ja paniikista tuli omat diagnoosinsa
- ▣ I Maailmansodan jälkeiset sotatraumat (Myers 1940, kranaattishokki)
- ▣ 1970-luvulla Vietnamin veteraanit
- ▣ Tasa-arvoihmiset tarttuivat tähän
- ▣ Seksuaalinen hyväksikäyttö traumana PTS-oireiden taustana

Traumasanastoa

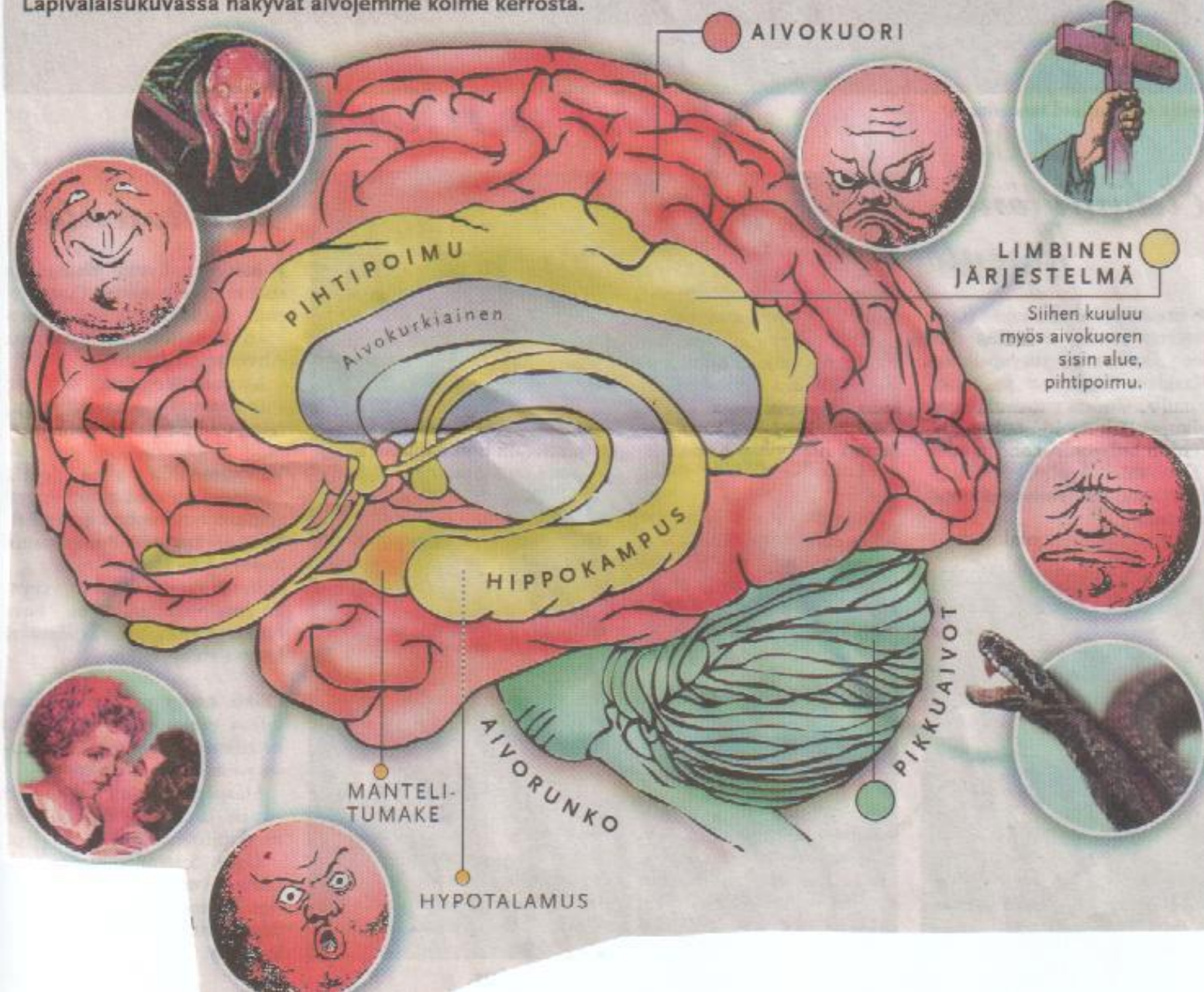
- **Traumaattinen tilanne:** voimakas tapahtuma tai tilanne, joka on omiaan tuottamaan kenelle tahansa kärsimystä, kuten oman tai läheisen kuoleman tai fyysisen koskemattomuuden menettämisen uhka
- **Traumaattinen kokemus:** yksilön tilanne, jossa hänen kapasiteettinsa käsitellä psyykkisesti tapahtunutta ja siihen liittyviä tunteita on ylittynyt. Tilannetta ei kyetä prosessoimaan eikä yhdistämään muuhun sisäiseen ja ulkoiseen todellisuuteen
- **Traumaattinen kriisi:** trauman seurauksena ilmenevät reaktiot ja muutokset: kognitiivisia, emotionaalisia ja fyysisiä käsittely- ja sopeutumisyrityksiä

Trauman kokemisesta

- Auttamistyön kannalta ahdistelua on se, mikä tuntuu ahdistavalta
- Kriisityö * Tutkinta * Syyteharkinta * Oikeus
- Asiakkaan vointi ohjaa työtä, ei ole oikeaa/väärää löytöä
- Raiskauksen/hyväksikäytön väkivaltaisuus ei ole suhteessa oireitten vakavuuteen
- Taistelu-pako -> lamaantumisen on neurologinen reaktio

Kolmen kerroksen aivoissa tunteet tulevat syvältä

Läpivalaisukuvassa näkyvät aivojemme kolme kerrosta.



Mitä kehossa tapahtuu

▣ Kun säikähdämme:

- Salaman nopeita tapahtumia reflekseinä
- Lisämunuainen tuottaa kortisolia, stressihormoneita ym
- Sydämen lyöntitiheys nopeutuu
- Keuhkojen tilavuus laajenee
- Sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta muuttuu
- Adrenaliinia virtaa lihaksiin
- **Keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan**

Jatkuu...

▣ Havainnot, tajunta, muisti:

- Hormonit ym aineet katkaisevat kivun tajuamisen
- Orbitofrontaalin toiminta hidastuu
 - ▣ Havainnot traumaattisesta tilanteesta vääristyvät
 - ▣ Aikakäsitys puuttuu
 - ▣ Pieni yksityiskohta voi porautua ainoaksi muistikuvaksi
 - ▣ Ympäristön havainnointi ei ole tavallista
- Muistitallennus hidastuu
 - ▣ Manteliumake, hypotalamus ja hippokampus eivät toimi normaalisti
 - ▣ Muistikuvat eivät jäsenny eivätkä tallennu samalla tavalla kuin normaalitilanteen muistot
 - ▣ Traumatapahtumat tallentuvat "suljettuun kansioon"

Jatkuu...

▣ Lamaantuminen

- Seuraa, kun taistelu tai pakeneminen havaitaan mahdolltomaksi
 - ▣ (Lähisuhdeväkivallassa on fyysinen ylivoima tai käytöksen hillittömyys näytetty toteen jo aiemmin
 - ▣ Akuutissa tilanteessa fyysinen ylivoima tai pakoreitin tukkiminen
 - ▣ Henkinen ylivoima, auktoriteettiasema, taitava manipulointi jne)
- On refleksi, ei valinta
- Ei ole kooman kaltainen eikä pyörtyminen
- Kuvaus: "Zombi-olo", kuin oma tahto olisi poissa käytöstä

Jatkuu...

- ▣ "Suljettu kansio":
 - Traumamuistot eivät muutu pitkänkään ajan kuluessa
 - Eivät ole tahdonalaisesti palautettavissa
 - Muistot heräävät trickereitten vaikutuksesta
 - ▣ Aistihavaintoja kuten ääniä, hajuja, kosketuksia jne
 - ▣ Välähdyksenomaisia tai pitkiäkin "filminpätkiä" eli flashbackeja
 - Flashbackit muistuttavat painajaisia ja jopa harhoja
 - Traumanmuiston herätessä ei muistikuva jäsenny
 - Ainoa havainto voi olla hälytystilan laukeaminen kuin kaikki tapahtuisi uudelleen

Jatkuu...

- ▣ Automaattisen tapahtumaketjun ymmärtäminen:
 - Vähentää syyllisyyttä ja häpeää
 - Auttaa paniikkitunteusten hallintaan ottamista
 - Helpottaa työskentelyä,
 - ▣ Rauhoittelutekniikoiden opettelu
 - ▣ Hallinnan tunne
 - ▣ Uhriutumisen ketjun katkaiseminen
 - ▣ Välttämiskäyttäytymisen helpottuminen
 - Vähentää oireita kuten unettomuutta, syömisvaikeuksia, läheisyydenpelkoja jne

Tapahtuma-aikainen Dissosiaatio

Pelottavassa tilanteessa käyttäytymisemme muuttuu.

Sinulle ehkä tapahtui myös näin joutuessasi onnettomuuteen tai saadessasi tiedon onnettomuuden aiheuttamasta läheisen ihmisen kuolemasta. Alla on kuvattu miten ihmiset saattavat tuntea, tehdä ja ajatella pelkotilanteessa. Arvioi kuinka hyvin kukin kuvaus sopii sinuun onnettomuustilanteessa.

Vaihtoehdot ovat: 1 = ei lainkaan, 2 = jonkin verran, 3 = erittäin hyvin.

- _____ 1. Menetin asioiden ja/tai tilanteen hallinnan
- _____ 2. Toimin kuin kone, automaattisesti
- _____ 3. Menetin ajantajun; en tiennyt paljonko aikaa kului
- _____ 4. Tapahtuma tuntui epätodelliselta
- _____ 5. Tunsin katselevani kuin ulkopuolisena mitä tapahtui
- _____ 6. Menetin ruumiini hallinnan
- _____ 7. Tuntui kuin asia tapahtuisi jollekin muulle kuin itselleni
- _____ 8. En ollut tietoinen siitä, mitä ympärilläni tapahtuu
- _____ 9. Minun oli vaikea tehdä tolkkua tilanteesta
- _____ 10. En tiennyt missä olin ja mihin olin menossa
- _____ 11. Nauroin ja/tai itkin hallitsemattomasti
- _____ 12. Tunto katosi raajoistani

Koettu trauma alkaa tunkeutua mieleen tyypillisesti silloin, kun...

- Tapahtuu jotain yllättävää, + tai -
- Joutuu uuden väkivallan kohteeksi
- Aloittaa parisuhdetta
- Synnyttää tai odottaa vauvaa (koskee myös miehiä)
- Menettää läheisen
- Joutuu työttömäksi
- Yrittää sopeutua uuteen yhteisöön
- Pääsee turvaan ja kaikki on vakaata
- Väsyä pitämään mielikuvat poissa

TÄSTÄ ON SAATAVA PU-

HUA OMALLA KIELELLÄ

Alkuperäislähde; Babette Rotshild/ R-LR 2008/ Naapuri

Kun järkyttävä tapahtuma palaa mieleesi tai koet epämääräistä pahaa oloa, auta itseäsi sanomalla seuraavat lauseet ja täydennä ne:

Juuri nyt tunnen _____

(nimeä tämän hetken tunne esim pelko)

ja tunnen kehossani

_____ (kuvaile tämänhetkiset kehontuntemukset yksityiskohtaisesti esim kurkkua kuristaa, jalat tärisevät, kädet hikoilevat)

koska muistan _____ (anna

traumakokemukselle nimi, vain nimi, ei yksityiskohtia)

ja samaan aikaan katselen ympärilleni täällä missä olen nyt vuonna _____

(sano tämä vuosiluku)

täällä _____ (sano paikka, jossa olet)

ja voin nähdä _____ (kuvaile joitakin

esineitä, joita juuri nyt näet tässä paikassa)

ja tiedän, että _____ (sano trauman nimi

uudelleen)

ei tapahdu nyt/enää.

Samalla, kun uudelleen elät traumaa, opit tunnistamaan olojasi nykyhetkestä käsin. Tämän kaksoistietoisuuden kautta olet yhtäaikaisesti läsnä tässä hetkessä ja voit ajatella tästä käsin menneisyyttä koskevia kokemuksia.

Näin on mahdollista pysäyttää nopeasti takaumat (flashback). Ylivireystila ei pääse liian korkeaksi ja pitkäaikaiseksi tai aiheuta jähmettymistä tai lamaantumista. Tämä auttaa pääsemään nopeasti optimaaliseen vireystilaan.

Tukinainen ry Jyväskylä **Tee ohjeen mukaan usein yhä**

uudelleen ja uudelleen toistaen!

Työskentelystä seksuaalista väkivaltaa kokeneitten kanssa

Apua tarvitaan oireiden vuoksi
Suljetun kansion metsästys
yhteistyön tavoitteena

Huoneentaulu

USKO

KUUNTELE

ÄLÄ SYYLLISTÄ

Vaikea asia puhuttavaksi

- Useimmat seksuaalista väkivaltaa kokeneet kertovat yrittäneensä hakea apua, hoitotäti, koluth, ope, työterv, kipupkl, jne
- Tähän traumaan on sisäänrakennettu puhumattomuus
 - On ehkä suoraan uhattu
 - Häpeäntunne siitä, että on jotenkin itse osallinen
 - Pelko, ettei kukaan usko
 - Varmuus, ettei kukaan kestä tietää

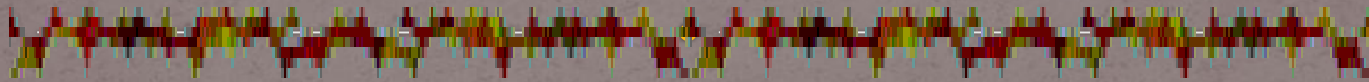
Miten voisi huomata traumatakauman?

- Tunnereaktio on kohtuuttoman suuri tilanteeseen nähden
- Tunnereaktiosta ei näy jälkeäkään, kokija on ikään kuin lasikuvun sisällä
- Yhtäkkinen paniikin tapainen kohtaaminen
- Keho reagoi säikähdysrefleksillä (hengitys tihenee, sydän hakkaa, kämmenet hikoavat jne)

Kuinka voi auttaa itseään tai toista?

- Itse:
 - Etsi silmiisi kello tai kalenteri (muistuta itseäsi, että trauma tapahtui aiempänä päivämääränä)
 - Ota kontakti turvallisimpaan ihmiseen lähelläsi
 - Rauhoita hengitystäsi, pyydä tarvittaessa tauko esim kokoukseen/palaveriin
- Toinen:
 - Rauhoittava puhe
 - Katsekontakti
 - Suora kysyminen voinnista
 - Kerro, että tässä tilanteessa trauma ei tapahdu uudelleen (vaikka puhutaan pahoista asioista)

EI OLE YHTÄ OIKEAA TAPAA ALOITTA



Useimpia helpottaa, kun saa puhua

Sanallista vai kuvallista?

- Perustelut toiminnallisuudelle: helpotetaan sanoja, lisätään elävyyttä, haetaan erilaista/valoisaa/muutos-tarinaa traumakertomuksen rinnalle
- Kuvaa tehdessä tai kuvia katsoessa asiakas määrää työn tahdin ja syvyyden
- Seksuaalinen trauma on hyvin kehollinen trauma
- Keho voi tarvita rauhoittelua, maadoitusta, rentoutusharjoitusta
- Myös työntekijä voi tarvita kehollista purkamista

Työkaluja

- Kortit
- Piirtäminen
- Kirjoittaminen
- Valokuvaaminen
- Rentoutuminen, maadoitus
- Kysymyspatterit

Tukinaisen ehdotus kyselykaavakkeeksi

- onko sinua satutettu seksuaalisesti
- onko se ollut
 - häirintää
 - kiusaamista
 - pakottamista
 - hyväksikäyttöä
 - raiskaus tai sen yritys
- kuka satutti
- milloin, minkä ikäinen olit
- missä se tapahtui
- miten pääsit siitä pois

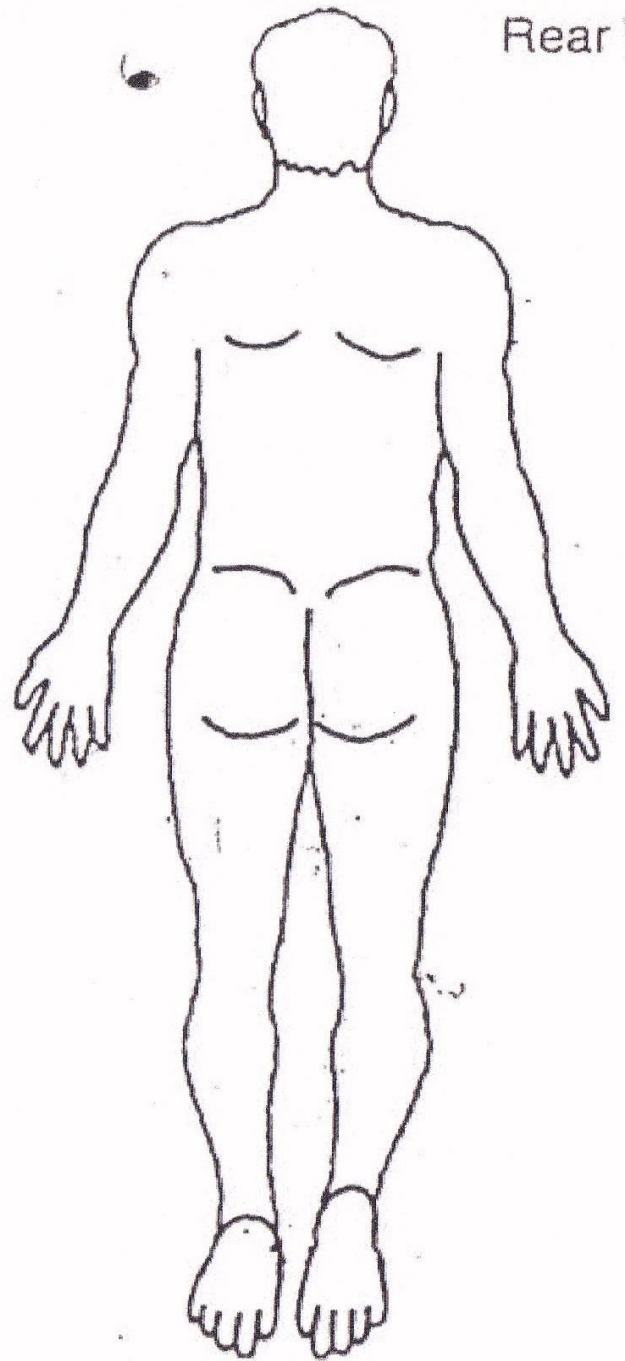
Tukinaisen ehdotus kyselykaavakkeeksi

- oletko saanut apua
- millaista
- kuka/ketkä tietävät kokemuksestasi
- miten he ovat suhtautuneet asiaan
- miten voit nyt tämän asian kanssa
- mitä seksuaalinen väkivalta on aiheuttanut elämässäsi

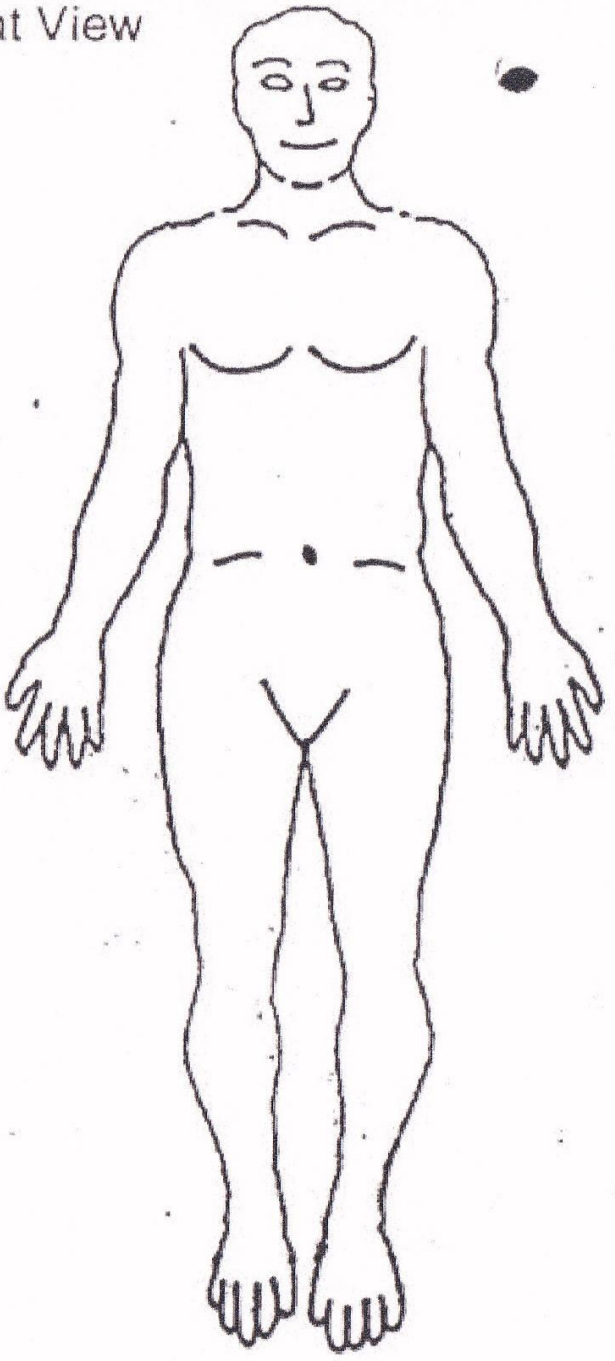
TYÖSKENTELYÄ MAALAAMALLA

Lapsuuden aikainen raiskaus

Rear View



Front View



MITEN HUOLLAT ITSEÄSI?

- VOIT TARVITA FYYSISTÄ IRTIPÄÄSYÄ
 - LIIKU
 - SAUNO
 - RENTOUDU
 - TEE RAUHOITTELUHARJOITUS
 - PIDÄ ”TYÖTAKKI” PÄÄLLÄ
- TUKINAISEN KRIISIPUHELIN ON MYÖS
AUTTAJILLE TARKOITETTU



Työtakki ja Vapaa-ajan takki

▣ Mistä tiedät, että sinulla on työtakki päällä?

▣ Miten napitat sen?

▣ Milloin se pitää napittaa?

▣ Mistä tiedät, että olet riisunut työtakkisi?

▣ Mistä toiset voisivat sen huomata?

▣ Millainen vapaa-ajan takkisi pitäisi olla?

Sijaistraumatisoitumisen oireita I

- ▣ Kyynistyminen, tylsyyden kokemus, mikään ei enää järkytä tai kosketa, väkivallan ”sietäminen”
- ▣ Kielteiset muutokset oman minän kokemisessa esim lisääntynyt avuttomuuden tunne, itsen aliarviointi, turtuminen, hämmentyneisyys, eristyneisyyden tunne

- ▣ Muutokset maailmakuvasa, ”maailma on paha ja vaarallinen”, mustavalkoisuus
- ▣ Muutokset sosiaalisissa suhteissa esim. apatia, ylihuolehtivuus
- ▣ Epäpätevyyden tunteet työssä, motivaation puute
- ▣ Kuormittavien tunteitten sietokyky heikentyy, emotionaalinen turtuneisuus

Sijaistraumatisoitumisen oireita II

- ▣ Huumorintajuttomuus
- ▣ Kyvyttömyys suojella itseä
- ▣ Kyvyttömyys ylläpitää vakaata minäkuvaa
- ▣ Tuomitsevuus, jyrkkyys ja kovuus, ”reagoiminen on heikkoutta”
- ▣ Irrallisuuden tunne suhteissa työtovereihin ja läheisiin
- ▣ Ärtyneisyys, toivottomuus ja merkityksettömyyden tunteet
- ▣ Pelastusfantasioiden kehittäminen
- ▣ Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista
- ▣ Kielteiset kognitiiviset muutokset: tahdottomuus, mielikuvituksettomuus, muistihäiriöt

Artikkeleita, lähteitä

- ▣ G.C.Mezey & M.B.King: Male Victims of Sexual Assault
- ▣ J.L.Herman: Trauma and Recovery
- ▣ Netistä: Men and Sexual Trauma; Victims of Crime/ Male Rape; Metropolitan Police; HOPP:n sivut Ruotsin käytännöistä
- ▣ M. Laitinen: Häväistyt ruumiit, rikotut mielet
- ▣ Kaukonen (toim.) Raijas, Silver, Valkama: Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö
- ▣ A.Heikinheimo & S.Tasola: Vain muistamalla voi unohtaa
- ▣ K.Steele, O.van der Hart, E. Nijenhuis: Journal of Trauma & Dissociation, 2005, volume 6, numero 3
- ▣ S.Poijula: Lapsi ja kriisi, 2008
- ▣ O.van der Hart, E.R.S.Nijenhuis, K.Steele: The Hounded Self (Vainottu mieli)

Artikkeleita, lähteitä

- ▣ M. Laiho: seksuaalisen hyväksikäytön kokemus lapsena ja avuntarve aikuisena (Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisu)
- ▣ R.Ylikomi & V.Virta: Raiskaustrauman hoito – opas CPT-menetelmän käyttöön, 2008
- ▣ M.Hyötylä ja J.Laaja: Suojelijat vailla suojelijoita, lopputyö Diak
- ▣ K.Siukola, Jamkin lopputyö seksuaalisen hyväksikäytön vaikutuksista vanhemmuuteen
- ▣ www.tukinainen.fi, barometri 2013 julkaistu

Seksuaalikasvatusmateriaalia

löytyy mm:

- ▣ Tyttöjentalon seksuaalikasvatus materiaali:
<http://www.kylmalevy.fi/materiaali.html>
- ▣ Väestöliiton materiaalia nuorille:
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- ▣ Kirja: Seksiä vaatteet päällä. Bildjuschkin Katriina & Ruuhilahti Susanna 2008.
- ▣ Monenlaista materiaalia ja tietoa: Raisa Cacciatore;
<http://www.raisacacciatore.fi/79>
- ▣ Kirja: Paikoillenne, valmiit, matkaan; netistä ladattava versio;
http://www.libresse.fi/Global/13_Finland/Images/03_ForSchoolAndParents/PDF_Documents/Klar_FI.pdf
- ▣ Kehitysvammaliitto: Haaveita ja haluja
- ▣ Childandwar.org/measures
- ▣ Nctsn.org (National Child Traumatic Stress Network)
- ▣ Ihmisoikeudet.net/Friidu ja Fredi

Tukinainen

- valtakunnallinen osaamiskeskus (alk. 1993)
- apua, tukea ja ohjausta seksuaalisen väkivallan uhreille: juridiikka ja kriisityö
- täydentää julkisia palveluita sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla
- vaikuttaa ammatti-, viranomais- ja oikeuskäytäntöihin
- kouluttaa, konsultoi, työnohjaa

Tukinainen

toimintaa rahoittaa RAY

- matalan kynnyksen periaate: palvelut ovat maksuttomia, asioida voi nimettömänä
 - palvelut aluksi naisille, nykyisin myös miehille (miesten ryhmää suunnitellaan)
 - työntekijöillä ammatillinen pätevyys
 - keskusto Helsingissä, aluetsto Jyväskylässä
- *www.tukinainen.fi

Tukinaisen palvelut

- päivystykset

KRIISIPUHELIN (0800-97899) 7 pvä/vko

JURISTIPÄIVYSTYS (0800-97895) 4 pvä/vko

NETTIAPU (www.nettitukinainen.fi)

- kriisityö: kriisitapaamiset (10-15 krt), ryhmät (valokuvaryhmä, CPT-ryhmä, tanssiterapiaryhmä, läheisten ryhmä, viikonloppuryhmä jne), ammattillinen konsultaatio
- juristit: tietoa seksuaalirikosasioista, apua ja tukea esitutkintaan ja oikeudenkäyntiin, mahdollisuus oikeusavustajaan