

# Miten keskustella seksuaalista väkivaltaa kokeneen kanssa

---

Kun joku kertoo joutuneensa seksuaalisen väkivallan kohteeksi, on vaikea tietää, miten reagoida – varsinkin, jos on kyse ystävästä tai perheenjäsenestä. Asiasta kertominen läheiselle ihmiselle voi olla hyvin vaikeaa, joten on tärkeää osoittaa tukeaan eikä tuomita tai syyttää uhria millään tavoin. Tukeaan voi osoittaa niinkin, että auttaa toista soittamaan paikalliseen kriisipalveluun, hakeutumaan lääkäriin tai ilmoittamaan rikoksen poliisille. Usein kuitenkin kuunteleminen on paras tapa tukea apua tarvitsevaa.

Seuraavanlaiset ilmaukset ovat usein hyödyllisiä ja edesauttavat toipumisprosessia.

## **”Minä uskon sinua. / Asiasta kertominen vaati sinulta paljon rohkeutta.”**

Uhrin on joskus äärimmäisen vaikea kertoa kokemastaan. Hän saattaa tuntea häpeää tai pelätä, ettei häntä uskota tai että häntä syytetään tapahtuneesta. Jätä miksi-kysymykset ja muut selvittelyt ammattiauttajille – sinun tehtäväsi on olla toisen ihmisen tukena. Älä oleta, että henkilön rauhallisuus on merkki siitä, ettei kertomus ole totta – jokainen reagoi traumaattiseen kokemukseen omalla tavallaan. Jos haluat osoittaa tukeasi, on parasta, että uskot uhria.

## **”Se ei ollut sinun syysi. / Sinä et aiheuttanut tätä.”**

Väkivallan kohteeksi joutuneet syyttävät usein itseään - varsinkin silloin, jos he tuntevat tekijän. Muistuta uhria mieluiten useammin kuin kerran siitä, että tapahtuma ei ole hänen syynsä.

## **”Sinä et ole yksin. / Minä välitän sinusta ja kuuntelen ja tuen sinua miten vain ikinä voin.”**

Kerro apua tarvitsevalle, että pysyt hänen tukenaan ja olet halukas kuulemaan tapahtuneesta sitten, kun hän on valmis puhumaan asiasta. Selvitä, onko seksuaalista väkivaltaa kokeneella muita ihmisiä, joiden luokse hänestä tuntuisi hyvältä mennä. Muistuta häntä myös ammattiauttajista ja kriisipalveluista, jotka voivat auttaa häntä toipumisen tiellä.

## ”On väärin, että jouduit kokemaan tällaista. / Tämän ei olisi pitänyt tapahtua sinulle.”

Kerro, että ymmärrät tapahtuman vaikuttaneen uhrin elämään. Voit osoittaa empatiaa sanomalla ”Tämä on varmasti hyvin vaikeaa sinulle” tai ”Olen kiitollinen, että luotit minuun niin paljon, että kerroit asiasta”.

### Tuen jatkaminen

Seksuaalisesta väkivallasta toipuminen ei noudata mitään tiettyä aikataulua. Toinen henkilö piti sinua niin luotettavana, että kertoi tapahtuneesta ja turvautui apuusi. Näytä siis seuraavin tavoin, että olet edelleen hänen tukenaan.

- **Älä tuomitse.** On varmasti vaikea katsoa sivusta, kuinka toinen kärsii **seksuaalisen väkivallan vaikutuksista** pitkään. ”Sinä olet käyttäytynyt tällä tavoin jo tosi kauan”, ”Kuinka kauan aiot vielä jatkaa tuota olotilaa?” tai muut vastaavanlaiset lausahdukset eivät kuitenkaan nopeuta kärsivän toipumisprosessia.
- **Tarkista henkilön vointi säännöllisin väliajoin.** Tapauksesta on voinut kulua jo paljon aikaa, mutta se ei tarkoita sitä, että kipu olisi kadonnut. Käy tukea tarvitsevan luona muistuttamassa siitä, että olet edelleen kiinnostunut hänen hyvinvoinnistaan ja että uskot hänen tarinaansa.
- **Mistä muualta saa apua?** Sinä olet vahva tukipilari, mutta kykysi eivät kuitenkaan yksin riitä toisen henkilön terveyden ylläpitämiseen. Selvitä, mistä muualta läheisesi voi saada apua, ja suosittele yhteydenottoa esimerkiksi auttavaan puhelimeen tai paikalliseen seksuaalisen väkivallan uhrien kriisikeskukseen.

Jos sinä tai joku tuttusi on joutunut seksuaalisen väkivallan kohteeksi, muista ettet ole yksin. Älä syytä tapahtuneesta itseäsi.