

## Raiskaus loukkaa uhrin syvintä yksityisyyttä

Raiskaus on aina traumaattinen kokemus, joka kohdistuu uhrin yksityisimpään ja intiimimpään alueeseen. Raiskaajan teko on tarkoituksellinen ja loukkaa suunnattomasti uhrin yksityisyyttä.

Kriisi- ja traumapsykoterapeutti **Heli Heinjoki** puhuu Valtakunnallisessa kriisi- ja traumakonferenssissa raiskauksen kokeneen kohtaamisesta ja kriisihoidosta.

”Raiskaus aiheuttaa uhrissa aiheetonta syyllisyyttä ja häpeää. Siihen liittyy pelkoja sellaisessakin tapauksessa, että raiskaus ei olisi ollut väkivaltainen”, Heinjoki sanoo.

Osa uhrin peloista voi olla irrationaalisia. Raiskaukseen liittyy tunne tuhoutumisesta ja siitä, että ihminen menettää mielensä ja kehonsa hallinnan. Pelkona voi olla myös tapahtuman toistuminen.

”Raiskauksen kokeneen maailmankuva muuttuu. Väkivaltakokemuksen jälkeen uhri pukee ylleen traumasilmälasit, joiden läpi hän katselee maailma. Ennen turvalliseksi, mukavaksi ja miellyttäväksi koettu voi muuttua päinvastaiseksi. Itsetunto laskee, kyky luottaa toisiin ihmisiin vaurioituu ja kehon reaktiot alkavat ohjata tunteita ja ajatuksia.”

Raiskauksen kokeneen akuutissa kriisihoidossa ensikontakti tapahtuneen jälkeen on hyvin tärkeä.

”Ensikontakti muokkaa sitä, miten uhri kokee syyllisyyttä, suhtautuu auttajaan ja luottaa siihen, että kokemuksesta on mahdollista selviytyä. Perussääntönä on rauhoitella, antaa uhrille tukea ja kunnioittaa hänen itsemääräämisoikeuttaan”, Heinjoki korostaa.

Kriisihoidossa olennaisia ovat uhrin empaattinen kohtelu ja rauhoittelu. Auttajan selkeä artikulointi ja rauhallinen ääni viestittävät uhrille, että hän on turvassa. Tärkeää on myös kartoittaa uhrin elämäntilannetta ja tehdä turvasuunnitelma, jotta myös kotioloissa mahdolliset uhat minimoidaan ja hänellä on tieto niistä auttajista, joihin hän voi olla yhteydessä tarvittaessa.

Jatko-ohjeet pitää antaa kirjallisina, koska kriisitilanteessa tapahtunut keskustelu ei jää yleensä uhrin mieleen. Kirjallisena kerrotaan esimerkiksi lääketieteellisistä tutkimuksista ja rikosilmoituksen tekemisestä.

Vähitellen uhrin kanssa rakennetaan kuvaa, mitä raiskaustilanteessa tapahtui. Kaikkea ei tarvitse käydä läpi, mutta tapahtumakertomus auttaa trauman jatkokäsittelyssä, kun siihen liittyvät tunteet nousevat pinnalle.

Poliisin tilastojen mukaan Suomessa tehtiin 1063 raiskausta vuonna 2015. Kaikkia raiskauksia ei kuitenkaan ilmoiteta poliisille. Raiskaus voi tapahtua missä vain. Usein raiskaaja on uhrille jollakin tavalla tuttu, esimerkiksi naapuri, työtoveri tai ravintolatuttu.

Uhreista suurin osa on nuoria naisia ja nuorehkoja aikuisia, mutta uhriksi voi joutua kaikenikäisiä.

”Olipa raiskaustilanne mikä tahansa, uhrille se on aina yllättävä, raskas ja monin tavoin koko elämään vaikuttava kokemus”, Heinjoki sanoo.

Lisätiedot:

Heli Heinjoki

[heli.heinjoki@tukinainen.fi](mailto:heli.heinjoki@tukinainen.fi)

Puh. 040-4515920