

2KNOW

knowledge to prevent

OPAS VANHEMMILLE JA HUOLTAJILLE

Sinä Riität

Tukiopas vanhemmille ja huoltajille, joiden lapsi on joutunut verkkovälitteisen seksuaaliväkivallan uhriksi

Näkemyksiä ja vinkkejä niiltä, jotka ymmärtävät

Sisällys

Suojellaan Lapsia ry:n kirje vanhemmille	3
Ennen oppaan lukemista	4
Kun saat tietää, että lapsesi on joutunut seksuaaliväkivallan uhriksi.....	5
Ymmärrä, mitä lapsellesi on tapahtunut	6
Lapset kertovat seksuaaliväkivallasta harvoin vanhemmilleen	9
Lapseen kohdistunut seksuaaliväkivalta vaikuttaa koko perheeseen ..	10
Omien tunteiden ja ajatusten ymmärtäminen.....	12
Lapseni tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtäminen	14
Rikosprosessit	18
Toipuminen	19
Uusi alkuperheenä	23
Vinkkejä omahoitoon	25

Tietoa Suojellaan Lapsia ry:stä

Suojellaan Lapsia ry on Helsingissä sijaitseva voittoa tavoittelematon yhdistys, joka työskentelee maailmanlaajuisesti lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan lopettamiseksi.

Lue lisää Suojellaan Lapsia -järjestöstä: <https://www.suojellaanlapsia.fi>

Tietoa 2KNOW-hankkeesta

Tämä opas on laadittu osana Euroopan komission rahoittamaa kaksivuotista 2KNOW-hanketta, jonka tarkoituksena on parantaa verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan ehkäisyä ja torjuntaa.

Lue lisää hankkeesta: <https://www.suojellaanlapsia.fi/2know>

Suojellaan Lapsia ry:n kirje vanhemmille

Hyvä vanhempi tai huoltaja,

Me Suojellaan Lapsia ry:ssä olemme erittäin pahoillamme siitä, mitä lapsellesi ja perheellesi on tapahtunut. Lapseen kohdistuva seksuaaliväkivalta on väkivaltaa koko perhettä kohtaan. Ennen kuin ryhdyt lukemaan tätä opasta, pysähdy hetkeksi ja muista, että lapsesi pystyy toipumaan tuellasi. Se, mitä on tapahtunut, ei määrittele lastasi, sinua tai perhettäsi. Se, mitä tapahtui, ei ole sinun vikasi – häpeä ja syyllisyys kuuluvat yksinomaan rikoksentekijälle.

Toivomme, että saat tästä oppaasta hyödyllistä tietoa sekä myös tukea ja toivoa tänä uskomattoman haastavana aikana. Voimme vain kuvitella sen tuskan, jota olet tuntenut kuultuasi, mitä lapsellesi on tapahtunut. Muista, että et ole yksin tällä matkalla.

Tämä opas perustuu tietoon ja kokemuksiin, joita olemme vuosien varrella kuulleet rohkeilta, sinnikkäiltä ja inspiroivilta vanhemmilta ja huoltajilta, jotka ovat osallistuneet Sinä Riität™ -vertaistukiryhmiimme; erityisesti niiltä, jotka osallistuivat verkkovälitteisiin lapsiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin keskittyneisiin vertaistukiryhmiin Irlannissa ja Suomessa osana EU-rahoitteista 2KNOW-hanketta. Vanhemmat eivät aina välttämättä tunne itseään rohkeiksi tai vahvoiksi, mutta me näemme heidän vahvuutensa siinä, miten he tukevat lapsiaan päivästä toiseen juuri niillä voimilla, mitä heillä on.

Turvallisuuden tunne sekä rakastetuksi tulemisen tunne auttavat traumaa kokenutta lasta toipumaan. Jokapäiväinen vanhemmuutesi, ehdoton rakkautesi, läsnäolosi ja tukesi vanhempana tai huoltajana on lapsellesi lohdun ja toipumisen lähde. **Sinä riität!**

Muista pitää huolta myös itsestäsi. On tärkeää priorisoida omaa hyvinvointiasi ja hakea tukea tarvittaessa.

Lähetämme voimia ja toivoa sinun, lapsesi ja perheesi toipumisen matkalle.

Lämpimin terveisin,

Suojellaan Lapsia ry:n tiimi



“Kun sinusta tuntuu, että kaikki on mennyt lopullisesti rikki ja sinut lyödään henkisesti maahan sekä ajattelet, ettet koskaan selviä tästä, haluan sinun tietävän, että sinä selviät. Osallistu vertaistukiryhmään, kuuntele ja puhu niin paljon kuin voit. Pikkuhiljaa sinä selviät siitä.”

Sinä Riität™ -vertaistukiryhmään osallistunut vanhempi

Ennen oppaan lukemista

Osa vanhemmista haluaa ymmärtää ja kerätä mahdollisimman paljon tietoa heidän lapseensa kohdistuneeseen rikokseen liittyvistä asioista, kun taas toiset saattavat puolestaan pitää tietoa ahdistavana ja mieluummin haluavat välttää asioita, jotka muistuttavat heitä elämänsä raskaimmista hetkistä. On tärkeää kuunnella ja luottaa omiin tunteisiinsa arvioidessasi, mikä on sinulle parasta. Kun luet tätä opasta, voit vapaasti ohittaa osuudet, jotka eivät tunnu sinulle tarpeellisilta tai hyödyllisiltä.

Tästä oppaasta löydät violeteista laatikoista lainauksia Sinä Riität™ -vertaistukiryhmiin osallistuneiden vanhempien ja huoltajien kokemuksista. Jotkut näistä lainauksista saattavat muistuttaa omia kokemuksiasi, kun taas toiset eivät välttämättä tunnu yhtä samaistuttavilta. Toivomme, että nämä lainaukset voivat silti tarjota sinulle rohkaisua ja toivoa sekä muistuttaa sinua siitä, ettet ole yksin toipumisen matkallasi.



Kaikki tässä arviointikoosteessa käytetyt lainaukset on julkaistu vanhempien ja huoltajien luvalla. Joitakin lainauksia on lyhennetty, uudelleenmuotoiltu (esim. tieto lapsen sukupuolesta tai muita yksityiskohtia on saatettu muuttaa) tai yhdistetty muihin lyhyisiin lainauksiin selkeyden vuoksi.

Rentoutumisharjoitukset

Mikäli tunnet olosi ahdistuneeksi tätä opasta lukiessasi, seuraavat harjoitukset voivat auttaa rauhoittamaan kehoasi ja mieltäsi. Näitä harjoituksia voi tehdä helposti lähes missä tahansa, ja niistä voi olla hyötyä myös lapsellesi. Oppaan lopusta löydät lisäksi vinkkejä itsestä huolehtimiseen.

Perhostaputus: Perhoshalaus suoritetaan ristiköllä peukalot ja asettamalla ne rintalastalle niin, että kädet lepäävät rinnallasi ja sormet koskettavat kevyesti solisluitasi. Taputa rintaasi varovasti vuorotellen käsilläsi jäljitellen perhosen siipien liikettä. Jatka tätä muutaman minuutin ajan hengittäen samalla hitaasti ja syvään. Säädä taputusten rytmiä ja voimakkuutta niin, että se tuntuu sinusta mukavalta ja rauhoittavalta. Lisätietoja tästä harjoituksesta englanniksi [löydät täältä](#).

Viisi aistia: Etsi hiljainen, mukava paikka, jossa voit istua, seistä tai olla makuulla. Aloita hengittämällä muutaman kerran syvään ja keskitä huomiosi hengitykseesi. Siirrä sitten huomiosi aisteihisi. Kiinnitä huomiosi viiteen asiaan, jotka voit nähdä; neljään asiaan, joita voit koskettaa; kolmeen asiaan, jotka voit kuulla; kahteen asiaan, jotka voit haistaa; ja yhteen asiaan, jonka voit maistaa. Tämä yksinkertainen aistitietoisuuden harjoitus auttaa tuomaan sinut nykyhetkeen ja rauhoittamaan mieltäsi.

Hengitysharjoitus: Aloita laskemalla tahtia: 1 sisäänhengityksestä nenän kautta, 2 uloshengityksestä suun kautta, 3 sisäänhengityksestä, 4 uloshengityksestä ja niin edelleen. Jatka laskemalla tahtia samalla, kun vuorottelet hitaiden sisäänhengitysten ja pidempien

uloshengitysten välillä. Pitkät uloshengitykset auttavat hidastamaan sykettäsi sekä rahoittamaan ajatuksiasi.

Kun saat tietää, että lapsesi on joutunut seksuaaliväkivallan uhriksi

Lapsen joutuminen verkkovälitteisen seksuaaliväkivallan uhriksi on usein musertava ja järkyttävä kokemus vanhemmille. Se voi nostaa pintaan monenlaisia tunteita, kuten epäuskoa, vihaa, surua tai suoranaista järkytystä. Osa vanhemmista ei välttämättä reagoi tapahtuneeseen voimakkaasti tai saattaa tuntea olonsa turtuneeksi ja keskittyä hoitamaan lapsen asioita. Joillekin vanhemmille tämä paljastus voi tuoda myös helpotuksen tunteen, sillä se saattaa selittää lapsen käyttäytymisessä tapahtuneita huolestuttavia muutoksia tai selittämättömiä oireita. On luonnollista, että vanhemmat kokevat monenlaisia tunteita. On tärkeää tunnistaa ja yrittää hyväksyä kaikki tunteet normaaleina reaktioina hyvin epänormaaliin tilanteeseen.

Yksikään vanhempi ei ole valmis tai valmistautunut kohtaamaan tällaista tilannetta, mikä tekee tilanteesta erittäin haastavan vanhemmille. Tiedämme kuitenkin, että jokainen vanhempi tekee parhaansa. Aina on mahdollisuus parantaa tilannetta antamalla lapselle rauhoittavia viestejä, jotka osoittavat ymmärrystä, välittämistä ja sitoutumista lapsen tukemiseen tämän haastavan ajan läpi. Olemme koonneet seuraavaan listaukseen viestejä, joita vanhempien on tärkeä viestittää lapselleen tämän jouduttua uhriksi. Vanhemman tärkein tehtävä on lisätä lapsensa turvallisuuden tunnetta. Nämä viestit voivat auttaa lasta tuntemaan olonsa turvallisiksi ja tuetuksi, mikä edistää hänen toipumistaan:

- **Teen parhaani pitääkseni sinut turvassa.**
- **Minä uskon sinua.**
- **Tämä ei ole sinun syytäsi.**
- **Teit oikein, kun kerroit tästä. / Ymmärrän, että sinulle oli liian vaikeaa kertoa tästä asiasta.**
- **Olen täällä aina, kun tunnet olevasi valmis puhumaan. / Etsimme sinulle sopivan ammattilaisen, jonka kanssa voit puhua, kun tunnet olevasi valmis.**
- **Kaikki tunteesi ovat normaaleja tässä epänormaalissa tilanteessa.**
- **Rakastan sinua ja tuen sinua.**
- **Olen täällä sinua varten ja me selviämme tästä yhdessä.**

Ymmärrä, mitä lapsellesi on tapahtunut

Verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan yleisyys

Tässä osiossa esitetään tilastoja verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan yleisyydestä. Jotkut vanhemmat pitävät näitä tietoja hyödyllisinä, sillä ne auttavat hahmottamaan tällaisten rikosten yleisyyttä ja muistuttavat, ettei oma perhe ole ainoa vastaavassa tilanteessa. Tämän on erityisen tärkeää puhuttaessa lapsiin kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta, joka monesti on piilorikollisuutta ja josta harvoin keskustellaan muiden kanssa näihin rikoksiin liittyvän stigman ja häpeän vuoksi. Mikäli lapseesi kohdistunut rikos herättää sinussa tällaisia tunteita, on tärkeää muistuttaa itseään siitä, että häpeä ja syyllisyys eivät kuulu sinulle, lapsellesi tai perheellesi, vaan yksinomaan rikoksentekijälle. Tapahtunut ei ollut lapsesi tai sinun vikasi.

55 tutkimuksen mukaan, joissa on tutkittu lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan yleisyyttä 24 eri maassa, 8–31 prosenttia tytöistä ja 3–17 prosenttia pojista joutuu jonkinlaisen seksuaaliväkivallan uhriksi.¹ Viimeaikaisten arvioiden mukaan yli 300 miljoonaa lasta on joutunut verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan kohteeksi.² Nämä arviot korostavat, kuinka niin verkossa kuin verkon ulkopuolella tapahtuva lapsiin kohdistuva seksuaaliväkivalta on yleinen ja maailmanlaajuinen ilmiö.



Yleisiä oireita traumaattisen kokemuksen jälkeen

Mikä on trauma? Trauma on tunnereaktio erittäin voimakkaaseen tapahtumaan, joka aiheuttaa uhkaa tai vahinkoa. Vahinko voi olla fyysistä tai emotionaalista, todellista tai koettua. Se voi kohdistua suoraan lapseen tai tämän läheiseen. Trauma voi olla seurausta yksittäisestä tapahtumasta tai toistuvasta altistumisesta useille haitallisille tapahtumille.

¹ Barth, J., Bermetz, L., Heim, E., Trelle, S., & Tonia, T. (2013). The current prevalence of child sexual abuse worldwide: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Public Health*, 58(3), 469-483.
<https://doi.org/10.1007/s00038-012-0426-1>

² Childlight – Global Child Safety Institute. (2024). *Into the light index on child sexual exploitation and abuse globally: 2024 report*. Edinburgh: Childlight.

Miten lapset käsittelevät traumaa? Traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa lapsiin monin eri tavoin. Osalla lapsista saattaa olla vain vähän tai ei lainkaan näkyviä oireita, un taas toisilla voi olla merkittäviä haasteita. Lisäksi lapsen kehitysvaihe vaikuttaa siihen, miten hän kokee traumaattiset tapahtumat ja miten hän reagoi niihin. Jokainen lapsi käsittelee traumaa eri tavoin riippuen tekijöistä, kuten iästä, persoonallisuudesta, aiemmista kokemuksista ja saatavilla olevasta tuesta. Jotkut lapset saattavat vaikuttaa vahvoilta ja tuntuvat pärjäävän hyvin arjessaan kokemuksistaan huolimatta, kun taas toiset saattavat kamppailla voimakkaiden tunteiden, kuten pelon, surun tai vihan kanssa. Nämä tunteet eivät aina näy ulospäin, jolloin niitä on vaikeampi havaita. Tunteet voivat myös ilmetä käyttäytymisen muutoksina, kuten aggressiivisuutena, vetäytymisenä tai koulunkäynnin haasteina.

Vaikka lapsen tunteet eivät näkyisikään ulospäin, hän saattaa silti kamppailla traumaan liittyvien emotionaalisten vaikeuksien kanssa. On olennaista tarjota lapselle tukea kunnioittaen samalla lapsen tarvetta selviytyä omalla tavallaan – erityisesti silloin, jos lapsi ei ole vielä valmis käsittelemään kokemaansa traumaa.



“Masennus, ahdistuneisuus, unettomuus, eristäytyminen, ongelmat ystävyyssuhteissa, vetäytyminen, ärtyneisyys, pakkomielle esimerkiksi siivoamiseen, kynsinauhojen repimiseen, hiusten repimiseen, itsensä vahingoittamiseen... Oli monia selittämättömiä oireita, joihin saimme vihdoin selityksen.”

Lapsuudessa koetun seksuaaliväkivallan mahdollisia lyhyt- ja pitkäaikaisia haittavaikutuksia

Tunteet

Turvattomuuden tunne, epäluottamus
Yksinäisyys
Ahdistuneisuus
Masennus
Paniikkikohtaukset
Posttraumaattinen stressi
Heikentynyt itsetunto
Tunnesäätelyn vaikeudet
Ärtyneisyys, aggressiivisuus
Etääntyminen tai irtaantuminen todellisuudesta

Ajatukset

Oppimis- ja keskittymisvaikeudet
Heikentynyt muisti
Trauman uudelleen kokeminen häiritsevien muistojen eli takaukien kautta
Mieleen tunkeutuvat ajatukset tai kuvat
Depressiiviset ajatukset menneisyydestä (märehtiminen)
Huolet tulevaisuudesta
Itsetuhoiset ajatukset

Käyttäytyminen

Sosiaalinen vetäytyminen (esim. ongelmat ystävyyssuhteissa)

Fyysiset oireet

Päänsärky
Vatsakivut, ruoansulatusongelmat
Unihäiriöt, painajaiset

Ihmissuhde- ja läheisyyden vaikeudet
Opiskeluvaikeudet ja poissaolot Päihteiden
väärinkäyttö
Itsensä vahingoittaminen ja muu
itsetuhoinen käyttäytyminen Uudelleen
uhriksi joutuminen
Karkaaminen ('hatkaaminen')
Pakkomielle esim. siivoamiseen tai
kynsinauhojen / hiusten repimiseen
Kiinnostuksen menettäminen aiemmin
mieluisiin harrastuksiin
Äkilliset muutokset käyttäytymisessä
Ongelmallinen seksuaalinen käyttäytyminen

Väsymys
Muutokset ruokahalussa ja/tai
ruokailutottumuksissa
Yökastelu
Fyysiset tuntemukset, kuten hikoilu,
pahoinvointi, vapina, sydämen sykkeen
nopeutuminen, nopea hengitys
Muut fyysiset terveysongelmat
Muut säryt ja kivut



“Paljon poissaoloja, koulunkäynti on vaikeutunut, arvosanat laskevat ja unihäiriöistä johtuvaa väsymystä.”

Tunteista puhuminen, niiden hyväksyminen normaaleina reaktioina tässä epänormaalisissa tilanteissa sekä arkisten rutiinien ylläpitäminen auttavat palauttamaan lapsen turvallisuuden tunnetta. Alla on erityisesti nuoremmille lapsille sopivia materiaaleja, jotka auttavat vahvistamaan tunnesäätelyä. Vanhempien lasten ja teini-ikäisten turvallisuuden tunnetta voi edistää esimerkiksi lisäämällä yhteistä laatu-aikaa vanhempien ja koko perheen kanssa: yhteiset harrastukset, kuten lautapeliä pelaaminen, elokuvan katselu tai palapelin rakentaminen voivat vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta.

[Isot tunteet tulevat ja menevät -kirja](#)

[Kip-miehistö käsittelee kehon rajoja – tehtävävihko](#)

Verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan vaikutukset

Lapseen kohdistuva seksuaaliväkivalta voi johtaa monenlaisiin oireisiin ja haasteisiin, jotka voivat merkittävästi vaikuttaa lapsen pitkäaikaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin ilman asianmukaista tukea. Seksuaaliväkivalta horjuttaa usein lapsen turvallisuuden tunnetta ja voi aiheuttaa pelkoa, häpeää ja hämmennystä. Vaikutukset vaihtelevat lasten kesken, mutta toipuminen voi alkaa vasta, kun lapsi saa asianmukaista tukea sekä tietää, ettei hän ole yksin. Lapselle on usein suuri helpotus, kun hänen ei tarvitse enää kantaa ahdistavaa salaisuutta, mikä mahdollistaa toipumisen alkamisen.

Tunteet ja kokemukset digitaalisissa ympäristöissä voivat olla yhtä voimakkaita ja todellisia kuin missä tahansa fyysisessä ympäristössä. Verkkovälitteinen vuorovaikutus

voi herättää monenlaisia tunteita, kuten iloa, surua ja pelkoa, mikä tekee verkossa koetuista tapahtumista lapselle aidosti merkityksellisiä. Verkkovälitteisen lapsiin kohdistuvan seksuaaliväkivallan seuraukset voivat olla yhtä vakavia ja vahingollisia kuin kasvokkain tapahtuvan seksuaaliväkivallan seuraukset. Verkossa tapahtuvissa tapauksissa fyysisen uhkailun puuttuminen voi johtaa siihen, että lapsiuhri ei huomaa tekijän emotionaalista manipulointia ja painostavaa käyttäytymistä, jonka seurauksena lapsi usein syyttää aiheettomasti itseään tapahtuneesta.³ Lapsen lähipiiriin kuuluvat ihmiset saattavat syyttää uhria, mikä vaikeuttaa lapsen toipumista. Myös verkossa mahdollisesti leviävät kuvat seksuaaliväkivallasta voivat aiheuttaa uhrille lisää pelkoa ja ahdistusta. Siksi on erittäin tärkeää uskoa lasta, muistuttaa lasta siitä, että hän ei ole syyllinen tapahtuneeseen sekä välttää ”miksi” -kysymyksiä, sillä ne voivat lisätä uhrin tuntemaa syyllisyyttä.



“Kuvien olemassaolo on aiheuttanut lapselleni syvää häpeää, kiristysrityksiä, sosiaalista ahdistusta, kiusaamista. Se on vaikuttanut henkilökohtaiseen turvallisuuteen ja ylipäätään luottamukseen.”

Lapset kertovat seksuaaliväkivallasta harvoin vanhemmilleen

Suojellaan Lapsia ry on työssään seksuaaliväkivallan uhriksi joutuneiden lasten vanhempien ja huoltajien kanssa oppinut, että lapsiuhrit kertovat harvoin seksuaaliväkivallasta suoraan vanhemmilleen, vaikka lapsen suhde vanhempiin olisikin läheinen. Lisäksi lapset usein epäröivät puhua seksuaaliväkivallan yksityiskohdista vanhempiensa kanssa senkin jälkeen, kun vanhemmat saavat tietää tapahtuneesta. Tämä voi tuntua vaikealta vanhemmalle, sillä se saattaa saada vanhemman ajattelemaan, ettei heidän lapsensa luota heihin tai he eivät ole tarpeeksi läheisiä tuskallisten kokemusten jakamiseksi. Lapsuuden seksuaaliväkivaltaan liittyvään traumaan liittyy usein häpeän ja hämmennyksen tunteita, jolloin lapsen voi olla helpompi keskustella kokemuksestaan ammattilaisen tai lähipiirin ulkopuolisen henkilön kanssa perheenjäsenten sijaan.

Vanhemmat usein ajattelevat, että lapsen toipuminen edellyttää traumakokemuksesta puhumista esimerkiksi vanhemman tai ammattilaisen kanssa. Vaikka kokemuksesta

³ Hanson, E. (2017). The impact of online sexual abuse on children and young people. Teoksessa J. Brown, Online risk to children: Impact, protection and prevention (pp. 97–122). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118977545.ch6>

puhuminen voi olla monelle lapselle hyödyllistä, se ei välttämättä ole tehokasta, mikäli lapsi ei ole vielä valmis käsittelemään traumaa. Lapsi saattaa olla valmis käsittelemään tapahtunutta vasta myöhemmin elämässä. Osalle lapsista trauman käsitteleminen voi tuntua luontevalta luovan toiminnan, kuten taiteen, musiikin, tanssin tai leikin kautta. Nämä tavat voivat tuntua lapselle luonnollisemmalta ja saavutettavammalta tavalta käsitellä tapahtumaa ja siihen liittyviä vaikeita tunteita lapsen kehitystason ja emotionaalisen valmiuden mukaisesti. Tärkeintä on, että vanhemmat tukevat lastaan turvallisuuden tunteen palauttamisessa ja että lapsi tietää, että hänellä on tukea saatavilla, kun hän tuntee olevansa valmis käsittelemään traumaattisia kokemuksiaan.



“Käytin paljon aikaa yrittäessäni saada lapseni puhumaan kaikesta, mutta hän ei sitä halunnut. Sitten tajusin, että hän oli käsitellyt traumaa pitkään piirtämällä. Aluksi kuvat olivat todella tummia ja ajan myötä ne muuttuivat.”

Lapseen kohdistunut seksuaaliväkivalta vaikuttaa koko perheeseen

Lapseen kohdistuva seksuaaliväkivalta on väkivaltaa koko perhettä kohtaan. Vanhemmat kuvaavat usein, kuinka heidän koko elämänsä on muuttunut sen jälkeen, kun he saivat tietää lapseensa kohdistuneesta rikoksesta. Vanhemmat voivat itse kärsiä samanlaisista traumaoireista kuin heidän lapsensa. Jotkut vanhemmat ovat kertoneet tunteneensa, että seksuaaliväkivalta olisi kohdistunut heihin itseensä. Vanhemmat saattavat kokea esimerkiksi painajaisia tai takauomia, mikä voi tuoda lisähaasteita vanhempien läheisiin ihmissuhteisiin. Osa vanhemmista kuitenkin korostaa, kuinka perheen kohtaamat haasteet ovat lähentäneet perheenjäseniä.



“Kun yksi perheenjäsen on masentunut ja ahdistunut, se heijastuu kaikkiin muihin. Näin on myös meillä. Kun mieleni on maassa, niin on myös kumppanillani. Hän menetti hiuksensa stressin takia, hänellä on kipuja, unettomuutta jne., aivan kuten minullakin.”



“Kyllä sillä on ollut melkoinen vaikutus meihin molempiin, koska kaikki energiamme menee ongelmien käsittelemiseen ja lapsemme haasteista selviytymiseen. Ei juuri ole aikaa huolehtia meidän parisuhteestamme ja viettää aikaa vain kahden kesken.”



“Yritämme yhdessä selviytyä tästä myrskystä.”

Sosiaalinen elämä lapsen kohdistuneen rikoksen ilmitulon jälkeen

Monet Sinä Riität™ -vertaistukiryhmiimme osallistuneet vanhemmat ovat kertoneet, kuinka heidän sosiaalisen elämänsä määrä ja laatu ovat heikentyneet merkittävästi lapsen kohdistuneen rikoksen paljastumisen jälkeen. Heidän mukaansa nämä muutokset johtuvat useista tekijöistä, kuten rikokseen liittyvästä stigmasta, vaikeudesta keskustella avoimesti tapahtuneesta poliisin esitutkinnan vaarantumisen vuoksi, lapsen tukemiseen liittyvästä kuormituksesta sekä henkilökohtaisista kamppailuista mielenterveyden kanssa.



“Olen sosiaalisesti eristäytynyt ja minulla on vain joitakin kohtaamisia terapeutin ja sosiaalityöntekijöiden kanssa. Yritän suunnata kaiken energiani lapseni auttamiseen ja tukemiseen sekä kaikista käytännön asioista huolehtimiseen.”



“En halua olla tekemisissä ihmisten kanssa. En nauti muiden seurasta tai oikeastaan mistään muustakaan. Haluaisin olla yksin niin paljon kuin mahdollista.”

Monet vanhemmat ovat myös kertoneet, kuinka ystävien ja sukulaisten reaktiot perheen tilanteeseen eivät aina ole olleet yhtä empaattisia tai kannustavia kuin he olivat toivoneet. Joissakin tapauksissa läheiset ovat olleet järkyttyneitä, syyttäviä tai jopa epäilleet lapsen kertomusta. Joskus ihmiset reagoivat lapsen kohdistuvaan seksuaaliväkivaltaan ei-toivotuilla tavoilla; usein siksi, että aihe aiheuttaa epämukavuutta tai ahdistusta. Jotkut saattavat olla epäuskoisia tai syyttäviä, sillä on usein helpompaa ajatella, että tällaisia ikäviä asioita tapahtuu vain lapsille ja perheille, jotka kamppailevat muidenkin vaikeuksien kanssa. Usein nämä vääristyneet ajatukset auttavat ihmisiä ylläpitämään omaa turvallisuuden tunnettaan ja vakuuttamaan, ettei vastaavaa voisi tapahtua heille tai heidän lapsilleen. Nämä reaktiot aiheuttavat kuitenkin usein lisästressiä ja henkistä kipua uhreille ja heidän perheilleen.



“Minusta tuntuu, että ihmisten on vaikea hyväksyä ja uskoa sitä, mitä on tapahtunut. He eivät tiedä, mitä sanoa.”



“Olen eristäytynyt läheisistäni ja ystäväistäni, koska minulla ei ole voimia tai sanoja kertoa heille, mitä on tapahtunut. En uskalla puhua, enkä tiedä miten. En voi myöskään teeskennellä, että kaikki on ok.”

Omien tunteiden ja ajatusten ymmärtäminen

Sinä Riität™ -vertaistukiryhmät antavat vanhemmille mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan muiden kanssa, jotka ovat kohdanneet samanlaisia haasteita. Tämä yhteys ei ainoastaan auta vähentämään eristyneisyyden tunteita, vaan tarjoaa myös tilaa käsitellä tunteita, joita muuten voisi olla vaikea tunnistaa tai kohdata. On tärkeää antaa itselleen aikaa ja tilaa hyväksyä erilaiset tunteet, joita olet kokenut matkallasi lapsesi, itsesi ja koko perheesi tukemiseksi vaikeiden aikojen yli. Jopa ne tunteet, jotka tuntuvat vääritä tai aiheuttavat lisää syyllisyyden tunteita, kuten sääli rikoksentekijää kohtaan tai halu luovuttaa ja paeta ovat osa tätä prosessia. Ei ole oikeita tai vääriä tunteita.



“Viha, suru, voimattomuus, jne. Kaikki on käytävä läpi. En ole tulossa hulluksi.”



“Minun on ollut helpompi tunnistaa ja hyväksyä omien tunteideni monimutkaisuus ja se, että tapahtunut vaikuttaa myös omaan elämäni monella eri tasolla. Minulla on lupa ottaa aikaa myös itselleni. Jostakin syystä tuon viestin kuuleminen oli minulle tärkeää, enkä ollut kuullut sitä muilta viranomaisilta tai terveydenhuollon ammattilaisilta.”

Vanhemmat siirtyvät usein “selvittämistilaan” saatuaan tietää lapseensa kohdistuneesta rikoksesta. Tällöin he keskittyvät yksinomaan kriisin hallintaan ja työntävät sivuun omat tarpeensa, jättämättä tilaa omien tunteidensa käsittelylle. Vaikka tämä on normaali reaktio, jonka avulla mieli suojelee itseään keskittymällä

lapsen tukemiseen, on tärkeää tehdä tilaa myös vanhemman omalle hyvinvoinnille. Oman hyvinvoinnin laiminlyöminen voi pitkällä aikavälillä johtaa uupumukseen ja loppuunpalamiseen. [Vinkkejä omahoitoon löydät sivulta 25.](#)

Monet vanhemmat kokevat syyllisyyttä tapahtuneen seurauksena. Sellaiset ajatukset, kuten "Miksi en voinut pitää lastani turvassa?" tai "Miksi lapseni ei ajatellut, että hän voisi kertoa minulle tapahtuneesta?" herättävät vanhemmissa usein riittämättömyyttä. Myös häpeän tunne liittyy monesti seksuaalirikoksiin, ja monet vanhemmat saattavat miettiä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: "Kenelle voin puhua tästä?", "Miksi tämä tapahtui lapselleni ja perheellemme?". Jälkiviisaus on usein osa toipumisen prosessia ja herättää monia ajatuksia (kuten "Kumpu vain olisin toiminut näin tai huomannut tämän."). Valitettavasti tällaiset ajatukset vahvistavat helposti aiheetonta syyllisyyden tunnetta. Voi olla hyödyllistä muistuttaa itseäsi vanhempana siitä, että ainoa vastuussa oleva henkilö on rikoksentekijä ja olet itse tehnyt parhaasi vanhempana sillä tiedolla, mitä sinulla tuolloin on ollut.

Myös muut vaikeat tunteet ovat yleisiä. Suru ja masentuneisuus voivat tuntua ylivoimaisilta ja myötävaikuttaa vanhempien sosiaaliseen elämään, sillä he saattavat vetäytyä sosiaalisista suhteista tai heidän on vaikea olla yhteydessä muihin. Monet tuntevat myös vihaa rikoksentekijää, viranomaisia, tukijärjestelmiä tai jopa itseään tai lastaan kohtaan. Joissakin tapauksissa voi ilmetä asioiden tai tapahtumien kieltämistä; esimerkiksi ajatuksia kuten: "Se ei ole niin vakavaa - se tapahtui vain verkossa, ei tosielämässä." Kaikki nämä tunteet ja ajatukset ovat normaaleja, mutta voivat olla vaikeita kohdata vanhemmalle, joka selvittää rikos- ja toipumisprosesseihin liittyviä käytännön asioita ja samalla pyrkii tukemaan lastaan.



“Minulle kaikkein haastavinta on ollut oman hyvinvointini ylläpitäminen ja se, miten se vaikuttaa lapseeni ja kykyyni tukea lastani.”



“Vaikeinta on toivottomuus ja tulevaisuuden pelko.”

Sinä Riität™ -vertaistukiryhmiin osallistuneet vanhemmat ovat kertoneet seuraavista keinoista, jotka ovat auttaneet heitä selviytymään vaikeista ja kuormittavista tunteista.

- **Luotettavan ystävän tai perheenjäsenen kanssa keskusteleminen, sillä omien ajatusten jakaminen voi keventää emotionaalista taakkaa**
- **Yhteys luontoon ja ajan viettäminen kodin ulkopuolella, mikä voi olla**

rauhhoittavaa ja auttaa katsomaan asioita uudesta perspektiivistä

- Omiin aisteihin keskittyminen ([katso harjoitus sivulla 4](#))
- Vaikeiden tunteiden kirjoittaminen ylös ([katso Suojellaan Lapsia ry:n kirjoitushuone](#))
- Työtehtäviin keskittyminen (tämä auttaa joitakin vanhempia, kun taas toiset kokevat työssä käymisen erittäin vaikeaksi, jolloin on tärkeää ottaa vapaata työstä mahdollisuuksien mukaan)
- Mindfulness eli tietoisuustaitoharjoitukset: Löydät esimerkkimme [tämän sivun alaosasta](#) (saatavilla suomeksi englanninkielisellä tekstityksellä)
- Fyysinen liikunta; olipa kyseessä kuntoilu, tanssi tai yksinkertaisesti venyttely, sillä fyysiset liikkeet voivat vapauttaa kehoon kertynyttä jännitystä
- Rajoita altistumista ylivoimaisille ärsykkeille, kuten sosiaaliselle medialle tai uutisille, kun tunnet itsesi erityisen haavoittuvaksi



“Hakeuduin työterveyden kautta psykoterapiaan, koska olin niin ahdistunut.”

Lapseni tunteiden ja käyttäytymisen ymmärtäminen

Vanhemmat saattavat myös huolestua lapsensa oireista ja tulevaisuudesta. Monet saattavat pohtia sellaisia ahdistavia ajatuksia, kuten "Toipuuko lapseni koskaan?", "Aikooko hän vahingoittaa itseään tai ryhtyä riskialttiisiin ihmissuhteisiin tai käyttämään päihteitä?" tai "Pystyykö hän jatkamaan koulunkäyntiään?". Lapset usein käsittelevät vaikeita tunteita eri keinoin kuin aikuiset, sillä heillä on taipumus elää enemmän hetkessä, jolloin tunteet voivat vaihtua nopeasti. Ei ole harvinaista, että lapsi nauraa ja leikkii pian sen jälkeen, kun hän on ollut surullinen tai järkyttynyt, sillä lapset usein pystyvät helpommin pääsemään yli ahdistavista tunteista ja keskittymään täysin nykyhetkeen.



“Tapahtunut on aiheuttanut paljon haasteita, eristäytymistä, ystäväpiirin pienentymistä, koulunkäynnin vaikeuksia ja haasteita osallistua erilaisiin tapahtumiin koulussa.”

Verkkovälitteisen seksuaaliväkivallan lapsiuhrit saattavat kamppailla monenlaisten voimakkaiden tunteiden kanssa, jotka voivat vaikuttaa syvästi heidän elämäänsä.

Masentuneisuus voi ilmetä haluttomuutena osallistua aktiviteetteihin, harrastuksiin tai koulunkäyntiin, mikä voi vaikeuttaa lasta löytämään iloa asioista, joista hän ennen nautti. **Asioiden kieltäminen** on yleinen selviytymiskeino, joka voi johtaa siihen, että lapsi tuntee olonsa irtautuneeksi kokemuksistaan; ikään kuin hän itse ei olisi se lapsi tuskallissa muistoissaan. Asioiden kieltäminen voi ilmetä myös siten, että lapsi kiistää olevansa poliisin näyttämässä kuvissa esiintyvä uhri. **Pelko ja huoli** ovat myös usein osa uhrin elämää; uhri saattaa olla huolissaan siitä, saavatko muut tietää asiasta, leviävätkö kuvat seksuaaliväkivallasta, joutuuko lapsi kohtaamaan rikoksentehtäjän tai uskovatko viranomaiset tai muut aikuiset hänen kertomustaan. Ajatukset oikeudenkäynnissä todistamisesta sekä pohdinnat siitä, toipuuko koskaan tai oppiiko luottamaan jälleen ihmisiin, voivat tuntua ylivoimaisilta uhrille. Nämä voimakkaat tunteet ilmenevät usein käyttäytymisongelmina, sillä lapselle voi olla haastavaa ilmaista tunteitaan ja käsitellä hämmentäviä tai ahdistavia ajatuksia.

Trauman kokeneet lapset voivat taantua varhaisempaan kehitysvaiheeseen ja käyttäytyä taantuneesti. Tämä käyttäytymisen taantuminen voi ilmetä esimerkiksi yökasteluna, takertuneisuutena tai paluuna ”vauvapuheeseen”, kun lapsi etsii lohtua tutuista toimintamalleista. Tämä on luonnollinen reaktio kuormittaviin kokemuksiin ja korostaa kärsivällisyyden ja asianmukaisen tuen tarvetta uhrien toipumisen matkalla. Sen sijaan, että keskityttäisiin tällaiseen käyttäytymiseen, on tärkeää tarjota lapselle hoivaa ja tukea sekä saada lapsi tuntemaan olonsa mahdollisimman turvallisiksi.



”Hän ei voi käydä koulua eikä hänellä ole hyviä ystäviä. Hän on vain jatkuvasti aggressiivinen minua kohtaan ja vihainen suurimman osan ajasta.”

Lapselle voi olla erittäin tärkeää saada tukea vaikeiden tunteiden nimeämiseen ja hyväksymiseen, esimerkiksi seuraavanlaisten lauseiden avulla: ”Näen, että olet huolissasi. Ymmärrän ja olen täällä sinua varten”. Vanhemmat kokevat usein tarvetta ratkaista lapsensa ongelmia, esimerkiksi yrittämällä poistaa huolenaiheita lapsen elämästä. Lapsille tärkeintä on kuitenkin yleensä se, että he tietävät vanhempiansa tunnistavan heidän tuskansa ja olevan heidän tukena. Yksinkertaisilla eleillä ja teoilla, kuten iltasadun lukemisella, halauksella tai yhdessä elokuvan katsomisella, voi olla merkittävä vaikutus.



“Lisääntynyt tietoisuus tarkoittaa omalla osallani sitä, että tunnen oloni mukavammaksi ja varmemmaksi, kun käsittelen hänen ahdistustaan, mikä tarkoittaa, että lapseni saa tehokkaampaa tukea ja ymmärrystä.”

Osa seksuaaliväkivaltaa kohdanneista lapsista saattaa kamppailla voimakkaiden **vihan** tunteiden kanssa, jotka voivat kohdistua itseensä, tekijäänsä tai ympäröivään maailmaan, mahdollisesti myös vanhempiin. Vaikka vanhempien voi olla vaikea hyväksyä vihan tunnetta ja viha voi ilmetä lapsen elämässä erinäisinä käyttäytymisongelmina, vihan tunne on kuitenkin usein olennainen osa toipumisprosessia, sillä se monesti vauhdittaa muutosta ja auttaa tunteiden ilmaisussa – toisin kuin turtuneisuuden tunne. Lapsi, joka tuntee vihaa, tarvitsee tunteiden validoimista, mutta samalla myös selkeitä rajoja, jotta viha ei hallitse lapsen elämää. Monet vanhemmat saattavat haluta helpottaa uhriksi joutuneen lapsensa elämää mahdollisimman paljon, mutta normaalit rutiinit sekä rajat arjessa ylläpitävät lapsen turvallisuuden tunnetta.



“Paljon poissaoloja, koulunkäynti vaikeutui, arvosanat laskivat, matala energiataso, koska on ollut univaikeuksia.”

Häpeä liittyy usein seksuaaliväkivaltaan. Monet uhrit tuntevat syyllisyyttä ja syyttävät itseään tapahtuneesta. Lapsi saattaa ajatella esimerkiksi: ”Minun olisi pitänyt tajuta”, ”Kaikki pitävät minua tyhmänä” tai ”Se oli minun syytäni”, tai pelkää, että muut tuomitsevat hänet sen perusteella, mitä hänelle on tapahtunut. Häpeä ja muut vaikeat tunteet voivat johtaa siihen, että jotkut turvautuvat **itsensä vahingoittamiseen** selviytymiskeinona, kun taas toiset saattavat kamppailla **itsetuhoisten ajatusten** kanssa ja kokea elämän sietämättömäksi. Vaikka nämä oireet ovat erittäin vakavia ja niiden käsittelyyn on aina tärkeää hakea ammattilaisen apua, on tärkeää ymmärtää, että lapsi turvautuu tavallisesti näihin selviytymiskeinoihin käsitelläkseen ylivoimaisilta ja kestävämmiltä tuntuja tunteita. Itsetuhoiset ajatukset ja itsetuhoisen käyttäytyminen voivat johtua monista eri syistä – osalle itsetuhoisen käyttäytyminen voi olla keino löytää hetkellistä helpotusta ja palauttaa elämänhallinnan tunnetta, kun taas toisille tämä voi olla keino siirtää huomio muualle tai rangaista itseään. Koska itsetuhoisten ajatusten ja itsetuhoisen käyttäytymisen taustalla vaikuttavat syyt voivat vaihdella merkittävästi, on tärkeää hakea oireiluun tukea mielenterveyden ammattilaiselta. Ammatillisen tuen avulla lapsi voi oppia uusia, terveempiä selviytymiskeinoja.



“Luottamus aikuisiin on rikki. Se näkyy hyvin selvästi lapsessani ja siinä, kuinka hän jopa sanoi ääneen, ettei luota aikuisiin.”

Vaikka lapsen oireet ja haasteet voivat tuntua ylivoimaisilta, ja vanhemmat voivat tuntea merkittävää huolta lapsensa tulevaisuudesta, on tärkeä muistaa, että lapsen oireet ovat usein lapsen tapa ilmaista traumaansa liittyviä vaikeita tunteita. Tämän tunnistaminen voi auttaa hahmottamaan lapsen käyttäytymisen osana toipumisprosessia. Vanhemman läsnäolo, arjen normaalin rytmin ja turvallisten rutiinien ylläpitäminen sekä tarvittaessa ammattiavun hakeminen auttavat lasta tuntemaan olonsa turvallisiksi ja tukevat toipumista. Tämä puolestaan usein lieventää luonnollisesti lapsen oireita ja haastavaa käyttäytymistä.



“Ymmärrän nyt, kun olen kuunnellut muiden puhuvan lapsistaan, että lapset näyttävät tuskaansa monilla eri tavoilla.”



“Koska kun hän raivoaa, tiedän, että nyt pitää vain kestää. Se on vain hänen tuskaansa.”

Kenelle voi kertoa lapsen kohdistuneesta seksuaaliväkivallasta?

Ei ole yhtä oikeaa vastausta siihen, kenelle perheen tulisi tai ei tulisi kertoa lapsen kohdistuneesta verkkovälitteisestä seksuaaliväkivallasta. Jokainen tapaus on erilainen, ja on tärkeää muistaa, että se, mikä toimii yhdelle perheelle, ei välttämättä sovi toisille. Koska emme voi tarjota yhtenäistä ohjeistusta siihen, kenen kanssa vanhempien olisi hyvä keskustella lapsensa kokemuksista, olemme koonneet alle muutamia vinkkejä Sinä Riität™ -vertaistukiryhmään osallistuneilta vanhemmilta.

Ota aina huomioon luottamuksellisuus ja se, miten tietojen jakaminen voi vaikuttaa lapsesi yksityisyyteen ja turvallisuuden tunteeseen.

Keskustele sellaisten henkilöiden kanssa, jotka voivat tarjota emotionaalista tukea sinulle ja/tai lapsellesi tänä vaikeana aikana. Taphtuneesta ei kannata kertoa esimerkiksi perheenjäsenelle, jolle voi olla vaikeaa käsitellä tällaista uutista. Saatat joutua tukemaan häntä sen sijaan, että saisit itse tarvitsemaasi tukea.

Ota huomioon oikeudelliset seuraukset ja mieti, miten tapahtuneesta kertominen voi vaikuttaa meneillään olevaan rikostutkintaan.

Voi olla haastavaa pidättäytyä kertomasta siitä, mitä perheellesi on tapahtunut, etenkin mikäli läheisesi huomaavat, että jokin on vialla. Voit kuitenkin **harkita eritasoisten yksityiskohtien jakamista eri henkilöiden kanssa**, pitäen samalla edellä esitetyt neuvot mielessäsi.

Rikosprosessit

Rikosprosessi voi olla haastava ja pitkä matka niin lapsiuhritille kuin koko perheelle, täynnä epävarmuutta ja ikäviä tunteita laukaisevia tapahtumia. Toisaalta rikosprosessi voi tuoda tunteen oikeudenmukaisuudesta ja siten tukea toipumista. Rikosprosessin keskellä perhe voi kokea olonsa epävarmaksi ja hämmentyneeksi yrittäessään ymmärtää rikosprosessin eri vaiheita.



“Näiden tapausten oikeudellista käsittelyä olisi lyhennettävä merkittävästi, ja erityisesti poliisille olisi tarjottava lisäkoulutusta siitä, miten kohdella näitä uhreja.”

Useimmat vanhemmat ja perheet eivät ole entuudestaan tietoisia rikosprosessin eri vaiheista ja kulusta ennen kuin joutuvat itse rikosprosessin keskelle. Poliisikuulustelut ja oikeudenkäynnit lisäävät usein lapsen ja vanhemman ahdistuneisuutta. Prosessien pitkittyminen voi haitata koko perheen ja erityisesti lapsen toipumista, sillä heidän on monesti vaikea jatkaa elämässä eteenpäin ennen rikosprosessin päättymistä. Sinä Riität™ -vertaistukiryhmään osallistuneet vanhemmat korostavat sensitiivisen tuen merkitystä koko rikosprosessin ajan – sekä lapselle että itselleen. Tämän vuoksi he ovat jakaneet neuvoja muille vanhemmille, jotka valitettavasti ovat joutuneet samanlaiseen tilanteeseen.

Pyri varmistamaan, että lapsesi saa asianmukaista tukea koko rikosprosessin ajan ja muista, että paras tuki lapselle ei aina ole lapsen oma vanhempi, sillä lapsi saattaa toivoa tukihenkilökseen ulkopuolisen henkilön. Eri maissa on tarjolla eri tukipalveluja uhreille ja selviytyjille.

Pohdi vanhempana tarkkaan, haluatko lukea poliisin kokoaman esitutkintapöytäkirjan. Osalle vanhemmista on hyödyllistä ottaa selvää kaikista pienistäkin yksityiskohdista, mutta joillekin rikokseen liittyviin asiakirjoihin tutustuminen on hyvin kuormittavaa. Osa vanhemmista on kertonut toivoneensa, etteivät he olisi lukeneet asiakirjoja. Kysy siis itseltäsi: "Miksi minun täytyy lukea

tämä asiakirja?" ja "Auttaako kaikkien yksityiskohtien lukeminen minua tukemaan lastani?" Oikeaa tai väärää vastausta ei ole, mutta on tärkeää pohtia, mikä on paras vaihtoehto juuri sinulle.

Mikäli päätät lukea asiakirjat ja olla läsnä poliisikuulusteluissa, **varmista, että myös sinulla on tukea saatavilla**. Monet vanhemmat ovat kokeneet hyödylliseksi, että oma ystävä odottaa heitä aulassa kuulustelujen tai oikeuskäsittelyjen ajan tai tarjoaa tukea ja lohtua silloin, kun he lukevat esitutkinta-asiakirjoja.

Voi olla hyödyllistä ajatella oikeussalia teatteriympäristönä, jossa jokaisella ammattilaisella ja osallistujalla on tietty rooli. Esimerkiksi puolustusasianajajien tehtävänä on keksiä yksityiskohtia, jotka saattaisivat heikentää syyttäjän ajamaa syytettä. Tämä voi kuitenkin olla hyvin järkyttävää uhrille ja hänen perheelleen, ja toisinaan saattaa tuntua siltä, että syytetyn oikeusavustaja ei usko rikoksen tapahtuneen lainkaan – tai uskoo, että uhri olisi jollain tapaa syyllinen tapahtuneeseen. On tärkeää muistaa, että avustajan esittämät kysymykset tai näkemykset tapahtuneesta eivät heijasta sitä, uskooko hän rikoksen tapahtuneen; hän vain tekee työtään ja puolustaa päämiestään. Jos rikosprosessi johtaa kielteiseen lopputulokseen, se ei määritä sitä, onko rikosta tapahtunut. Se osoittaa vain, että epäillyn/syytetyn syyllisyydestä ei ole riittävästi näyttöä.

Toipuminen

Jokaisen seksuaaliväkivallan uhriksi joutuneen lapsen toipumisprosessi on erilainen, ja toipumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Vaikka seksuaaliväkivalta vaikuttaa usein negatiivisesti lapsen hyvinvointiin, erinäiset tekijät vaikuttavat lapsen resilienssiin ja siihen, kuinka lapsi toipuu haitallisista kokemuksista. Jokaisella lapsella on suojaavia tekijöitä, jotka tukevat selviytymistä ja vahvistavat lapsen resilienssiä. Olemme koonneet Sinä Riität™ -ryhmiin osallistuneiden vanhempien avulla seuraavia esimerkkejä suojaavista tekijöistä, jotka voivat auttaa lasta selviytymään vaikeista ajoista ja jatkamaan eteenpäin toipumisen matkalla.

Vahva perheen tuki: Läheinen, luja suhde vanhempiin tai huoltajiin, jotka tarjoavat rakkautta, vakautta ja ymmärrystä, voi auttaa merkittävästi lasta toipumaan.

Hyvät suhteet muihin turvallisiin aikuisiin: Muiden turvallisten ja luotettavien aikuisten, kuten opettajien, sukulaisten tai mentoreiden tarjoama tuki voi tarjota lapselle lisää emotionaalista turvaa ja ohjausta.

Turvallinen ja vakaa ympäristö: luotettavan ja turvallisen koti- ja kouluympäristön varmistaminen auttaa palauttamaan lapselle turvallisuuden tunteen sekä luo arkeen jatkuvuutta ja normaaliutta.

Avoin viestintä: Lapsen rohkaiseminen puhumaan tunteistaan ja kokemuksistaan ilman tuomitsemista vahvistaa lapsen tunnetta siitä, että hänet otetaan vakavasti, ja voi auttaa lasta käsittelemään trauma. (On kuitenkin yhtä tärkeää olla painostamatta lasta puhumaan traumaattisista kokemuksista tai tunteista, jos hän ei ole siihen vielä valmis.)

Mielenterveyspalveluiden saatavuus: Ammatillinen tuki psykologeilta, psykoterapeuteilta tai vertaistukiryhmistä voi olla ratkaisevan tärkeää lapselle omien tunteiden ymmärtämiseksi ja käsittelemiseksi.

Hyvät ystävyssuhteet ja vertaistuki: Luottamukselliset ystävyssuhteet voivat tarjota yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteita.

Hyvinvointia tukevat selviytymiskeinot: Liikunnan, luovan ilmaisun tai rentoutumisen kaltaisten toimintojen opettaminen ja niihin kannustaminen voi auttaa lasta hallitsemaan stressiä ja vahvistamaan resilienssiä.

Hallinnan ja voimaantumisen tunne: Lapsen osallistaminen häntä koskeviin päätöksiin voi auttaa palauttamaan hallinnan ja kontrollin tunteen ja vahvistamaan lapsen itsenäisyyttä.

Kouluarjen tuki ja vakaus: Säännöllisen koulunkäynnin ylläpitäminen ja koulunkäynnin tukeminen voivat tarjota arkeen jatkuvuutta, normaaliutta sekä tarkoituksen tunnetta.

Yhteisö ja kulttuuri: Osallistuminen kulttuuriseen, hengelliseen tai yhteisölliseen toimintaan voi tarjota lisätukea arkeen sekä ja vahvistaa lapsen identiteettiä.



“Eniten on auttanut ymmärrys siitä, mitä tapahtui ja miksi. Myös läheisyys, emotionaalinen tietoisuus ja tuki, sen ymmärtäminen, mikä on trauma ja miten se voi ilmetä käyttäytymisessä. Tuen saaminen lapsellemme, hänen voimaannuttamisensa ymmärtämään, ettei hän tehnyt mitään väärää, sekä puhuminen luottamuksellisen ja turvallisen ammattilaisen kanssa on myös auttanut.”

Sinä Riität

Vaikka ammatillisen tuen saaminen voi olla ratkaisevan tärkeää vakavasti oireilevalle lapselle, vanhemmilla on korvaamaton rooli lapsen elämässä tämän toipuessa seksuaaliväkivaltatraumasta. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että ainoa merkittävä tekijä, joka suojaa uudelleen uhriksi joutumiselta on *koettu vanhempien huolenpito*.⁴ Tämä korostaa vanhempien tuen valtavaa merkitystä. Kun lapsi tuntee saavansa tukea ja hoivaa vanhemmaltaan tai huoltajaltaan, hänen riskinsä joutua uudelleen seksuaaliväkivallan uhriksi pienenee. Kun vanhemmat kysyvät meiltä, kuinka he voivat tukea lapsensa toipumista, vakuutamme heille, että pelkästään heidän läsnäolonsa lapsen arjessa auttaa lasta toipumaan. Vanhemmat voivat vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta tuomalla lapsen arkeen vakautta ja tavallisia arjen rutiineja, mikä on toipumisen kannalta tärkeintä.



“Lapseni voi paremmin, kun minä voin paremmin.”

Ammattiavun hakeminen lapsellesi

Asuinmaasta riippuen seksuaaliväkivallan uhriksi joutuneille lapsille on usein tarjolla erilaisia tukipalveluita, jotka tukevat lapsen toipumista. Näitä voivat olla esimerkiksi neuvontapalvelut ja psykoterapia, kuten traumafokusoitu kognitiivinen käyttäytymisterapia (TF-KKT), joka voi auttaa lasta käsittelemään kokemuksiaan ja kehittämään omia selviytymiskeinojaan. Lasten edunvalvontayksiköt voivat tarjota koordinoitua tukea tarjoamalla lääketieteellistä, oikeudellista ja terapeuttista tukea yhdessä paikassa. Lisäksi palvelupuhelimet ja online-tukipalvelut tarjoavat luottamuksellista apua ja tukea niille, jotka eivät välttämättä ole valmiita tai pysty hakemaan kasvokkaista tukea. Joissakin tapauksissa esimerkiksi nuorisopsykiatrian palvelut voivat tarjota erikoissairaanhoidon haastavamman traumaoireilun lievittämiseksi.

Jos etsit lapsellesi terapeuttia, jotta lapsesi voisi käsitellä traumattisia kokemuksiaan, on erittäin tärkeää varmistaa, että terapiaa tarjoava ammattilainen on pätevä. Suomen kaltaisissa maissa psykoterapian ja psykologin koulutuksen saaneilla on tyypillisesti vankka perusta sekä tarvittavat tiedot ja taidot työskennellä trauman kokeneiden lasten

⁴ Scogio, A. A. J., Kraus, S. W., Saczynski, J., Jooma, S., & Molnar, B. E. (2019). Systematic review of risk and protective factors for revictimization after child sexual abuse. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 41-53.
<https://doi.org/10.1177/1524838018823274>

kanssa. Pätevyydet ja standardit voivat kuitenkin vaihdella maittain, joten paikallisilta terveydenhuollon ammattilaisilta kannattaa pyytää neuvoa. Mikäli terapeutin pätevyys ja kokemus ei ole tullut puheeksi ensimmäisellä tapaamisella, voi olla hyödyllistä esittää seuraavat kysymykset varmistaaksesi, että terapeutilla on tarvittava pätevyys ja kokemus lapsesi tukeakseen lastasi tehokkaasti:

- **Millaista koulutusta olet saanut lapsille suunnatuista traumakeskeisistä terapioista?**
- **Millaista kokemusta sinulla on seksuaaliväkivallan uhreiksi joutuneiden lasten tukemisesta? Erityisesti sellaisten lasten tukemisesta, jotka ovat joutuneet seksuaaliväkivallan uhriksi verkossa?**
- **Miten otat vanhemmat tai huoltajat mukaan hoitoprosessiin?**



“Hyödyllisintä on ollut lapsemme saama terapia ja hyvä kommunikointi hänen kanssaan (no, ehkä ei aina, mutta joskus) ja myös lapsen isän kanssa.”

Varmista, että kouluympäristö tukee lastasi

On tärkeää, että kouluympäristö tarjoaa tukea traumatisoituneelle lapselle, sillä trauma voi tilapäisesti heikentää kognitiivisia toimintoja, kuten keskittymiskykyä, muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Kouluilla ja oppilaitoksilla on mahdollisuus toimia turvallisina ja hoivaavina ympäristöinä, joissa lapset voivat alkaa rakentaa turvallisuuden tunnettaan – mikä on tärkeää resilienssin kehittymiselle ja traumakokemuksista toipumiselle. Tekemällä yhteistyötä luotettavien ammattilaisten kanssa koulussa ja auttamalla heitä ymmärtämään lapsesi tilannetta, koulu voi toivottavasti tarjota lapsellesi yksilöllistä ja räätälöityä tukea.



“Koulu on ainoa osa hänen elämänsä, joka on pysynyt kohtuullisena. Tosin hän vaatii paljon tukea, että todella lähtee kouluun aamulla.”

Koulut voivat tukea lasta esimerkiksi tarjoamalla erillisen tilan, jonne lapsi voi mennä rauhoittumaan ja jossa lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi silloin, kun hän kokee olonsa kuormittuneeksi. Koulu voi myös tarjota tukiopetusta tai mukautettuja tehtäviä, jotta lapsi pysyy mukana koulutyössä ilman ylemääräistä stressiä. Joissakin oppilaitoksissa tarjotaan tukea myös esimerkiksi koulukuraattorin tai psykologin kautta, joilta lapsi voi saada yksilöllistä tukea.

Uusi alku perheenä

Lapseen kohdistuva väkivalta ja siitä aiheutuva trauma koskettavat syvästi koko perhettä. Vanhemmat kertovat usein, että he näkevät selvän eron elämässään ennen ja jälkeen sen, kun lapsi kertoi tapahtuneesta rikoksesta tai poliisi otti heihin yhteyttä. Vaikka trauman vaikutukset voivat olla pitkäkestoisia, perheenjäsenet voivat tukea toisiaan palauttaakseen jälleen vakaan ja turvallisen arjen. Jotkut vanhemmat ovat jopa huomanneet myönteisiä muutoksia seksuaaliväkivaltaa seuraavan akuutin järkytyksen jälkeen, kuten uudenlaista läheisyyttä perheenjäsenten välillä ja voimakkaampaa keksittymistä elämän merkityksellisimpiin puoliin. Vaikka tämä matka on usein erittäin haastava, se voi johtaa niin kutsuttuun trauman jälkeiseen kasvuun sekä vahvistaa resilienssiä, mikä voi syventää perhesuhteita entisestään.



“Hae apua ja tukea kaikista lähteistä, silloinkin kun voimasi ovat vähissä. Vanhempien hyvinvointi on suoraan yhteydessä lapsen hyvinvointiin ja toipumiseen. Kukaan ei voi ymmärtää ja tarjota tukea niin kuin toinen vanhempi, joka on kokenut saman. On mahdollista nousta kaiken tuon pimeyden yläpuolelle.”

Turvataidot

On tärkeää välttää turvataitojen opettamista välittömästi sen jälkeen, kun lapsi on joutunut uhriksi, sillä se voi lisätä lapsen syyllisyyden tunteita ja herättää sellaisia ajatuksia, kuten "Minun olisi pitänyt tietää, mitä tehdä" tai "Se oli minun syytäni, kun en toiminut turvallisesti". Sinä vanhempana yleensä tunnet lapsesi parhaiten. Alta löydät kuitenkin joitain neuvoja siitä, millainen turvataitokasvatus voi olla hyödyksi uudelleen uhriksi joutumisen ehkäisemiseksi.

Kun lapsi ja koko perhe ovat selviytyneet seksuaaliväkivaltaa seuranneen traumareaktion akuuteimmasta vaiheesta, ja lapsen oireet ovat lieventyneet tai esimerkiksi hänen koulunkäyntinsä on pysynyt vakaana, voi olla hyvä aika varmistaa, että lapsella on olennaista tietoa rajoista ja ihmissuhteista. Koska lapsen kehon rajoja on rikottu, lisätiedon tarjoaminen näistä teemoista sekä digiturvataidoista voi olla hyödyksi. Alta löydät materiaaleja, jotka voivat toimia hyödyllisenä apuvälineenä turvataitokasvatuksessa lapsen ikätasosta riippuen:

[Kip -miehistö käsittelee kehon rajoja – tehtävävihko \(suojellaanlapsia.fi\)](#)

[#MyFriendToo | Suojellaan Lapsia](#)

[Stop, Slow & Go -digiversio \(suojellaanlapsia.fi\)](#)

[Keskustellaan digiturvataidoista - Ohjeistus \(suojellaanlapsia.fi\)](#)

Lapsen normaali kehitys ja traumaan liittyvä käyttäytyminen

Traumakokemukseen liittyvän käyttäytymisen erottaminen esimerkiksi "tyypillisestä teinikäyttäytymisestä" voi olla vanhemmille haastavaa. Kuten Sinä Riität™ -ryhmissä nostamme monesti esille, vanhempien on tärkeää ottaa välillä pois "traumalasi" päästään luodakseen lapselle tilaa ilmaista itseään normaalin kehitysvaiheensa mukaisesti. Vaikka lapsen itsenäistymisen tukeminen on voi olla vaikeaa erityisesti sen jälkeen, kun lapsi on joutunut seksuaalirikoksen uhriksi, on ratkaisevan tärkeää tukea autonomian kehittymistä lapsen itseluottamuksen ja normaaliuden tunteen palauttamiseksi. Tämän prosessin tukeminen auttaa lasta palauttamaan hallinnan tunnetta ja edistää hänen toipumistaan. Sinä Riität™ -ryhmiin osallistuneet vanhemmat ovat kokeneet seuraavat vinkit hyödyllisiksi lapsen itsenäistymisen tukemisessa:

Aloita pienin askelin kohti itsenäistymistä. Anna lapsesi tehdä valintoja turvallisessa ympäristössä samalla, kun vähitellen tuet hänen itsenäistymistään. Tämä voi olla erittäin vaikeaa kaikkien huolestuttavien ajatusten takia, mutta kannustamme sinua yrittämään tätä, sillä se on erittäin tärkeää lapselle.

Keskustele lapsesi kanssa rehellisesti tunteistasi ja huolistasi. Kerro lapsellesi, että vaikka haluat tukea hänen itsenäistymistään, huolesi kumpuavat menneistä traumaattisista tapahtumista. Korosta, että voitte yhdessä kulkea tätä matkaa ja työskennellä vähitellen kohti itsenäistymistä.

Harjoittele mindfulness- tai rentoutumistekniikoita hallitaksesi ahdistusta herättäviä ajatuksia, ja keskity nykyhetkeen. Koita haastaa ja irtautua pahimmista skenaarioista silloin, kun lapsesi ei ole kanssasi ja olet huolissasi. Tämä ei ole lainkaan helppoa, mutta säännöllinen harjoittelu tekee siitä vähitellen helpompaa.



"On tärkeää hakea ja hyväksyä tukea ja muistaa, että selviät tästä ajan myötä."

Toivo! (Yritä kestää, kipu helpottaa)

Tulevaisuudentoivo lisää merkittävästi henkistä hyvinvointia edistämällä resilienssiä, jota monesti tarvitaan traumaattisista kokemuksista selviytymiseksi sekä matkalla kohti toipumista.⁵ Kun pidät kiinni toivosta, myös lapsesi huomaa tai aistii sen. Tällöin

⁵ Long, L. J., & Gallagher, M. W. (2017). Hope and Posttraumatic Stress Disorder. Teoksessa M. W. Gallagher ja S. J. Lopez (toim.), The Oxford Handbook of Hope, Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.24>

koko perheen voimin edistätte todennäköisesti hyvinvointia tukevia selviytymiskeinoja ja etsitte tukea, mikä voi merkittävästi parantaa kaikkien henkistä hyvinvointia ja edistää toipumista. Viime kädessä toivo muistuttaa kaikkia perheenjäseniä siitä, että toipuminen on mahdollista.



“Minua rohkaisee enemmän ajatella, että vaikka en vielä tiedä, miten käsitellä kaikkia eteen tulevia tilanteita, erityisesti lapseni mielenterveysongelmia ja laajempia perhesuhteita, löydän ratkaisuja, jotka toimivat meille hyvin.”



“Tapahtunutta ei voi sivuuttaa, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Se, mitä tapahtui, ei määrittele minua tai lastani. Arvostan itseäni enemmän ja kuuntelen itseäni enemmän. Olen myös enemmän läsnä perheelle ja nautin hyvistä hetkistä, joita meillä on.”

Vinkkejä omahoitoon

Alta löydät lisää vinkkejä omahoitoon; harjoituksia ja keinoja, joista voi olla hyötyä sinulle, lapsellesi ja perheellesi. Toivomme, että nämä vinkit voivat auttaa sinua löytämään sinun tarpeisiisi parhaiten sopivat rutiinit ja harjoitukset.

Omahoitoneuvoja, jotka voivat auttaa sinua toipumisprosessin aikana

Harjoittele itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa. Kun opit kiinnittämään huomiota tunteisiisi, ajatuksiisi ja käyttäytymiseesi, voit tunnistaa ahdistavia ja haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja ja siirtyä kohti itsemyötätuntoa. Itsereflektion tukemiseksi voit esimerkiksi pitää päiväkirjaa tai harjoittaa muuta luovaa toimintaa.

Osallistu itseäsi rauhoittaviin aktiviteetteihin. Omaa tunnesäätelyä edistävien toimintojen tunnistaminen ja niihin osallistuminen voi auttaa hallitsemaan ahdistavia ajatuksia tai tunteita.

Kehotietoisuus ja fyysiset maadoitusharjoitukset

Kehon skannaus. Tässä harjoituksessa keskity fyysisiin tuntemuksiin koko kehossasi ahdistavien ajatusten tai tunteiden hallitsemiseksi. Keskity jokaiseen kehosi osaan, jaloista alkaen. Keskity niihin fyysisiin tuntemuksiin, joita saatat tuntea: maahan, huonelämpötilaan, miltä vaatteesi tuntevat, lihasjännitykseen ja rentoutumiseen, kehosi painoon. Siirry jaloista ylöspäin ja skanna kaikki kehoasi aina päähän asti.

Fysiologinen huokaus. Tämä tekniikka, joka tunnetaan myös nimellä syklinen huokaus, auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta. Siihen kuuluu kaksi sisäänhengitystä, joita seuraa pitkä uloshengitys. Hengitä syvään, jonka jälkeen seuraa toinen, lyhyempi sisäänhengitys ja sitten pidempi uloshengitys. Jopa yhden tai kahden fysiologisen huokauksen sarja voi alentaa stressiä ja jännitystä kehossa.

Sensoriset maadoitusharjoitukset

3-3-3 maadoitustekniikka. Tässä harjoituksessa keskity lähiympäristöösi aktivoitaksesi parasympaattista hermostoasi ja lievittääksesi stressiä. Nimeä kolme näkemääsi asiaa, tunnista kolme ääntä, jotka voit kuulla, ja keskity kolmeen asiaan, jotka voit tuntea tai joita voit koskettaa.

Kognitiiviset maadoitusharjoitukset

Luokkien nimeäminen. Tämä harjoitus voi auttaa hallitsemaan ahdistavia ajatuksia tai tunteita. Valitse mikä tahansa luokka, kuten värit, harrastukset tai kasvit, ja nimeä mahdollisimman monta asiaa kyseisestä luokasta.

Kognitiivinen uudelleensuuntautuminen. Tämä tekniikka voi auttaa keskeyttämään häiritsevät negatiiviset, ahdistavat tai haitalliset ajatukset. Suuntaa itsesi uudelleen nykyhetkeen kysymällä itseltäsi seuraavanlaisia kysymyksiä: Missä minä olen? Kuinka vanha olen? Mikä on päivämäärä? Mikä vuosi on? Mikä vuodenaika on?

2KNOW

knowledge to prevent