

KUI SINU LÄHEDANE ON KOGENUD SEKSUAALVÄGIVALDA

Seksuaalvägivald

Seksuaalkuriteo ohvriks võivad sattuda nii naised, mehed, lapsed, noored kui ka vanemas eas inimesed. Seksuaalvägivald toimub ka lähisuhetes – käimissuhtes, kooselus, abielus, peres või töökaaslaste vahel.

Seksuaalvägivald eest vastutab selle toimepanija, mitte ohver. Seksuaalvägivald haavab tugevasti inimese kehalist ja vaimset tervist. Toimepanijat ei ajenda seksuaalne iha, vaid eeskätt võim ja alistamissoov.

Praktiline abi ja tugi

Ära jäta seksuaalvägivald üle elanud lähedast üksi. Ole ise toeks või kutsu keegi lähedane inimene, keda ohver usaldab. Kogetud vägivald võib oluliselt mõjutada eluga toimetulekut ja töövõimet. Inimene võib vajada abi igapäevastes asjades. Igapäevarütmi alalhoidmine on oluline – see taastab turvatunde. Aita hoolitseda põhivajaduste eest – piisav toit ja magamine. Selgita välja, kas on vajalik abi lapsehoidmisel või muudes igapäevastes toimingutes. Vestlus ei tarvitse keskenduda ainult juhtunule, kuigi sellest rääkimine turvalise inimesega on paranemise seisukohast vajalik.

Inimese jaoks on tähtis, et temasse suhtutaks kui samasse inimesse, kes ta oli enne vägivald kogemist. Ole avatud ja lähedal. Ohvril on hea teada, et oled vajadusel tema jaoks olemas.

Traumakogemus võib põhjustada unehäireid, hirmuseisundeid ja keskendumishäireid. Inimese baasturvalisuse tunne on häiritud. Võib olla hirm üksinda kuskil käia. Paku sel puhul ennast kaasa – näiteks arsti juurde või politseisse minnes. Julgusta ohvrit, et ta pöörduks ka professionaalse abi poole.

Esmast abi pakuvad haiglate vastuvõttud, naistearstid, noorte nõustamiskeskused, seksuaaltervise kliinikud, naiste varjupaigad, ohvriabi (Ööpäev läbi: Tugitelefoni 1492, lasteabi telefon 116111, Politsei 112).

Järeldravi on eri Eesti piirkondades organiseeritud erinevalt – Tartus ja Tallinnas pakuvad seda seksuaaltervise kliinikud.

Hingeline tugi

Seksuaalvägivald üle elanud inimene võib tunda häbi, ebaturvalisuse, lootusetuse, abituse, hirmu, süü ja viha tundeid. Kinnita, et oled toeks ja usud teda. Ütle, et juhtunu ei ole tema süü – ohver ei oleks saanud kuidagi juhtunut ära hoida. Mõistmine ja empaatia on aitaja tähtsaimad omadused. Toimunud ei saa olematuks teha, kuid saab aidata lähedasel inimesel sellest toibuda ja terveneda.

Kuula. Ohvrile on tervendav, kui ta saab aja jooksul kogetust rääkida. Ära pisenda tema kogetut ega pane seda kahtluse alla. Luba ohvril rääkida nii sageli kui ta soovib. Kellegagi rääkides saab luua toimunud korrastatuma pildi ning muuta sellega seonduvad mõtted ja tunded kontrollitavaks.

Tingimusteta abi

Ohver töötab läbi tugevaid ja vahelduvaid tundeid – see on loomulik osa paranemisest. Anna mõista, et mõistad ja tunnustad inimese tundeid. Nutt, lein, viha ja hirm – nendest rääkimine aitab.

On võimalik, et lähedane ei taha juhtunust rääkida. Mõnikord võib tunduda, et seksuaalvägivald üleelanu ei tunne midagi – seegi on aeg-ajalt loomulik. Vältides juhtunuga seotud mõtteid ja tundeid, inimene puhkab ja kogub jõudu toibumiseks. Kui vältiv käitumine jätkub ja oma tundeid ja mõtteid ei töötata läbi, siis võib omalt poolt julgustada juhtunust rääkima – ütle, et oled olemas, kui lähedane on valmis rääkima. Vajadusel otsige koos professionaalset abi.

Mõnikord võib olla raske leida õigeid sõnu. Sõnade asemel on lähedalolek ja hoolimine rohkem lohutust ja turvalisust pakkuv. Mõnikord on kallistus või käest kinni hoidmine tähtsam kui sõnad.

Mõnikord ohver ei soovi puudutamist. Kuula ja küsi otse, millist abi lähedane ise soovib. Ole lugupidav ja peenetundeline, luba ohvril edeneda oma rütmis. Ole kannatlik. Ära oota, et su lähedane toibub kiiremini kui ta selleks tegelikult on võimeline.

Kuidas jaksata

Sinu lähedasega juhtunu puudutab ka sind. Võid tunda süüd, et ei suutnud juhtunust ära hoida. Või abitust- et ei oska piisavalt aidata ja lohutada. Ja viha- miks nii pidi minema. Hirmunenäod, keskendumisraskused ja jõuetustunne on tavapärased ka ohvri lähedastel.

Enda jõuvarude eest tuleb hoolitseda. Vajalik on aeg ka iseendaga, oma tunnete ja mõtetega olemiseks. Rääkimine, kirjutamine ja kehaline aktiivsus on abiks. Püüa tasakaalustuseks teadlikult lõõgastuda ja puhata. Ole enda vastu hea. See annab jõudu, et aidata. Tee endale selgeks piirid, kuhu maani saad aidata. Kaalu, kas vajad vestlust mõne usaldusväärse inimese või professionaaliga.