

KUI OLED KOGENUD SEKSUAALVÄGIVALDA

Seksuaalvägivald

Seksuaalkuriteo ohvriks võivad sattuda nii naised, mehed, lapsed, noored kui ka vanemas eas inimesed. Seksuaalvägivalda toimepanija võib olla tundmatu või varasemast tuttav. Seksuaalvägivalda toimub ka lähisuhetes – käimissuhtes, kooselus, abielus, peres või töökaaslaste vahel.

Seksuaalvägivalda eest vastutab selle toimepanija, mitte ohver. Toimepanijat ei ajenda seksuaalne iha, vaid eeskätt võim ja alistamissoov.

Loomulikud traumajärgsed reaktsioonid

Vägistamise või selle katse tagajärjel võid kogeda erinevaid traumajärgseid reaktsioone. Sageli esineb hirmu, süütunnet, häbi, abitust. Tavapärased on unehäired ja iiveldus. Kogetud vägivald ja selle üksikasjad võivad taas häirivalt silme ette kerkida. Võib esineda mäluhäireid ja hajameelsust, igapäevaste kohustustega toimetulek võib olla raske. Traumaatilisele sündmusele selliselt reageerida on normaalne ja loomulik.

Ära jää üksi

Ära jää üksi, otsi abi – kutsu endale toeks keegi lähedane inimene, keda usaldad. Pere või sõprade lähedalolek on oluline. Lähedased alati ei tea, millist abi ja tuge trauma läbi teinud inimene vajab, juhtunu võib ka neid heidutada. Seetõttu otsi abi ka asjatundjatelt. Esmast abi pakuvad haiglate vastuvõtud, naistearstid, noorte nõustamiskeskused, seksuaaltervise kliinikud, naiste varjupaigad, ohvriabi (Õöpäev läbi - Tugitelefoni 1492, lasteabi telefon 116111, Politsei 112).

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

Räägi ja tunne

Võid tunda, et soovid juhtunut unustada – see võib ajutiselt olemist kergendada. Paranemiseks on sellest hoolimata vajalik läbi töötada juhtunuga seotud tunded, mälupeeglid ja mõtted. Rääkimine, kirjutamine või joonistamine on abiks. Räägi kellegagi taas ja taas, mis juhtus – ka siis, kui tunded oma tunnete pärast häbi. Seksuaalvägivaldast enda jaoks korrastatuma pildi loomine aitab sul muuta sellega seonduvad mõtted ja tunded kontrollitavaks. Oma tunnetest aru

saamine ja nendest rääkimine on kergenduseks. Anna oma tunnetele ruumi ja aega. Kurbus, ärrituvus, pettumus ja viha on tavalised. Ka kõige tugevamad tunded on normaalsed ja lähevad lõpuks mööda.

Igapäevarütmi taastamine

Ürita alal hoida oma igapäevane rütm – see taastab turvatunde. Püüa piisavalt toituda ja magada. Pea oma arstiga nõu, võibolla vajad ajutiselt uinumist soodustavaid ravimeid. Tööga toimetulek võib olla raske. Vajadusel palu arstilt töövõimetuslehte. Luba enesele midagi head. Tee asju, mis on sind varem aidanud raskes olukorras toime tulla. Pikuta ja lõõgastu niipalju kui võimalik. Kehaline liikumine on tähtis, sest see aitab kehal stressiolukorrast välja tulla. Aeg-ajalt võib tajuda juhtunut kauge ja ebareaalsena – see võimaldab ajul puhata ja jõudu koguda.

Pöördu politseisse

Seksuaalvägivald on kuritegu, ka abikaasa vägistamine on seda. Tee juhtunu kohta politseisse avaldus. Nii saad ka aidata kaasa sellele, et sama kuriteo ohvriks ei lange veel keegi. Võta politseisse minnes kaasa lähedane inimene, keda usaldad. On olemas vabatahtlikke tugiisikuid, kes tulevad sinuga koos politseisse ja teistesse asutustesse. Küsi nõu, kust saada juriidilist nõustamist ja abi. Ametliku menetluse algatamisel ja juriidilise abi saamisel saavad sind aidata ka ohvriabitöötajad ja naiste varjupaigad.

Infomaterjal on koostatud Eesti Naistearstide Seltsi poolt koostatud infolehe põhjal