

Toimetulek pärast seksuaalvägivalda

Anna endale trauma läbitöötamiseks aega. Ükski aeg pole liiga pikk ega liiga lühike, kui jutt on ajast, mis kulub sellisest kogemusest ülesaamiseks.

Sul võib olla sel ajal raskusi enda eest hoolitsemisega, kuid on väga oluline, et sa magaksid ja sööksid nii hästi kui võimalik. Olukord võib tunduda sulle palju hullem, kui oled lisaks veel ka väsinud või näljane.

Sa ei pea kõigega üksi hakkama saama. Räägi oma tunnetest ja mõtetest mõnele usaldusväärsele sõbrale või pereliikmele, oma partnerile või mõnele inimesele, kes on ise midagi sarnast läbi elanud.

Samuti on sul võimalik rääkida juhtunust mõne ohvri-abiorganisatsiooni või naiste varjupaiga spetsialistiga.

Politsei teavitamine

See on sinu otsustada, kas soovid teavitada politseid või mitte. Arvestada tuleb aga sellega, et **bioloogiline tõendusmaterjal säilib väga lühikest aega**.

Kui sa otsustad teavitada juhtunust politseid, tasub kutsuda kaasa mõni sõber või lähedane, kes saab sulle toeks olla.

Kriminaalmenetluse alustamisel saavad sind aidata ka **ohvriabiorganisatsioonid** ja **naiste varjupaigad**.

Arsti juurde või politseisse pöördumine võib tunduda sulle tõeliselt raske, sest pärast hirmutavat sündmust võib sul olla hirm, et pead kõik uuesti läbi elama. Siiski aitab professionaalse abi saamine sul taas uskuma hakata, et sinu elus toimuva üle otsustad eelkõige ja ainult sina ise, et on võimalik ennetada haigestumist, saada nii kehalist kui psühholoogilist ravi, tunda end taas turvaliselt ja väarikana.



Tartu Naiste Varjupaik
Vägivallast on väljapääs

Varjupaiga tööd korraldab
MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus.

info@naistetugi.ee

www.naistetugi.ee

Seksuaalvägivalla tugiliin:

5884 9494

Naiste varjupaiga telefon:

5594 9496

Ohvriabi:

www.ensib.ee

Meie head koostööpartnerid on:

EV Sotsiaalministeerium:

www.sm.ee

Tartu Seksuaaltervise Kliinik

www.tstt.ee

Tartu Ülikooli Kliinikumi naistekliinik

www.kliinikum.ee

Tartu Linnavalitsus:

www.tartu.ee

PPA Lõuna prefektuur:

www.politsei.ee

Lõuna Ringkonnaprokuratuur:

www.prokuratuur.ee



SISEMINISTEERIUM

KÜSK Kodanikuühiskonna
Sihtkapital

Elegant Design

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS



Seksuaal- vägivallast

Tartu Naiste Varjupaik

Seksuaalvägivallast saame rääkida siis, kui inimene on sunnitud millegi seksuaalsega kokku puutuma oma tahte vastaselt.

Seksuaalvägivalla liike on palju – alates „liputamisest“ ja piilumisest kuni seksuaalse rünnaku ja vägistamise-ni. Seda võib juhtuda igaühega – naistega, meestega, tüdrukutega, poistega – sõltumata vanusest, soost, rassist, seksuaalsest orientatsioonist ja religioosest taustast.

Mitte keegi ei ole seksuaalvägivaldala ära teeninud ega selle toimepanemist ise esile kutsunud. Sõltumata sellest, kus sa olid, mida sa tegid, mis sul seljas oli, mida sa ütlesid, kas sa olid purjus või narkouimas, sa ei ole seda ära teeninud.

Vastutus seksuaalvägivalla eest lasub alati selle toimepanijal, mitte ohvril!

Uurimused on näidanud, et naised langevad kõige sagedamini mõne sellise inimese vägivalla ohvriks, keda nad tunnevad ja usaldavad. Selleks võib osutuda sinu meessõber, abikaasa või partner ning selline vägivald võib toimuda lähisuhte raamides. Seda inimest võib omakorda olla lapsena seksuaalselt väärkohelnud mõni talle tuttav täiskasvanu.

Sul on alati õigus seksist keelduda, sõltumata sellest, kas sul on selle inimesega kunagi varem olnud mõni vastastikusel nõusolekul toimunud seksuaalne kontakt või mitte.

Kui sind on äsja vägistatud või seksuaalselt rünnatud:

- Katsu jõuda kuhugi, kus sa tunned end turvaliselt.
- **Hoia end soojas ja joo rohkelt vedelikku!**
- Kui võimalik, palu, et mõni sõber või muu usaldusväärne isik viibiks sinu juures.

- Lase end võimalikult kiiresti (kõige parem 24 tunni jooksul) **naistearstil või haiglas üle vaadata** ja dokumenteerida kõik vigastused. Naistearst saab lisaks tõendite kogumisele aidata ka raseduse ja suguhaiguste/HIVi ennetamise, edasise nõu ja abi osas – tõenäoliselt võtab arst vajalikud testid, kirjutab välja ennetava ravi ja kutsub sind ka järelkontrollile.
- Kui sul on ravi vajavad vigastused, võib olla vajalik koheselt erakorralise meditsiini osakonda pöördumine, selle kaudu saad kohtuda ka naistearstiga.
- Kui sa soovid algatada rünnaku kohta ametliku menetluse, **võta ühendust politseiga**, et sulle tehtaks esimesel võimalusel **kohtumeditsiiniline läbivaatus**.
- Ükskõik, kas otsustad esmalt pöörduda naistearsti vastuvõtule või politseisse, pea silmas, et tõendite kogumise huvides on hädavajalik ennast **mitte eelnevalt pesta ega riideid vahetada**, kuigi selline seegmine vajadus võib tekkida. Vastuvõtule minnes võta kaasa **vahetusriided**.
- Sulle võib algul tunduda, et sa ei soovi asjale ametlikku käiku anda, kuid on võimalik, et soovid seda hiljem siiski teha. Seega **hoia alles riided, mis sul rünnaku ajal seljas olid, ära pese neid ja pane need kuiva ja puhtasse paberkotti hoiule!**
- Ütle politseile või naistearstile, kui sul on kahtlusi, et sulle anti uimasteid või sinu joogi sisse lisati mingeid aineid. Politsei korraldab sel juhul sinult uriini- ja vereproovi võtmise.
- Kui sul oli potentsiaalselt võimalik rasestuda, peaksid kaaluma SOS-pilli võtmist. SOS-pillid on tõhusaimad esimese ööpäeva jooksul pärast (vägivaldset) seksuaalvahekorda ja järgneva nelja ööpäeva jooksul toime nõrgeneb. Samas on teada, et emakasisese vahendi (spiraali) paigaldamine 5 ööpäeva jooksul tagab kindla rasestumise vältimise. Seetõttu **pöördu kohe pärast juhtunut naistearsti poole, et teada saada, kas ja kuidas on just sinu puhul võimalik soovimatut rasestumist vältida**. Ka siis, kui vägistamise järgselt on tekkinud rasedus, pöördu nõu ja abi saamiseks viivitamatult naistearstile!

Tunded, mis võivad kaasneda vägistamise või seksuaalse rünnakuga

Iga inimene reageerib traumeerivatele sündmustele erinevalt. Ükskõik, millised on sinu tunded, on need igal juhul loomulik reaktsioon juhtunule. Allpool on toodud mõned näited, ent on võimalik, et sinu puhul ei avaldu ükski nimetatust.

Ükskõik, millised on sinu tunded, ära kõhkle abi otsimast, kui seda vajad!

- Kui rünnak toimus alles äsja, võid sa olla šokis. See võib tähendada, et sa tunned täielikku tuimust ja emotsioonitust, ei suuda juhtunut uskuda, nutad, värised, naerad või tunned, nagu oleksid haigeks jäänud.
- Sa võid tunda end süüdi ja juhtunu eest vastutavana.
- Sul võib esineda õudusunenägusid ja unehäireid.
- Sa võid juhtunut vaimusilmas uuesti läbi elada (ootamatud mälupeegeldused), mälupeegeldused võivad vallandada teatud helid, olukorrad või lõhnad ja need võivad sinus esile kutsuda suurt hirmu.
- Sa võid kaotada enesekindluse, usaldus iseenda ja teiste vastu võib väheneda.
- Sa võid tunda end väärtusetuna või ennast vihata.
- Sul võib esineda raskusi igapäevaeluga toimetulekul.
- Sa võid tunda viha ja sind ümbritsevate inimeste peale kergesti ärrituda.
- Sa võid tunda end juhtunu tõttu rämpase ja häbistatuna.
- Sa võid olla pikemat aega masenduses, endast väljas ja nutune.
- Sul võivad peas mölkuda enesetapumõtted.
- Sul võib esineda teatud inimeste, kohtade või üksi-olekuga seotud hirme.
- Sinu seksuaalelus või lähisuhtes võivad üles kerkida probleemid.

Kui sul esineb mõni ülalloetletud tunnetest, on kindlasti asjakohane **otsida abi**.