



Barnahus

Mitä tehdä, jos lapsi on kokenut väkivaltaa?



Apukeinoja ja tukea
lähiaikuiselle

Normaaleja reaktioita väkivaltakokemuksen jälkeen

Suurin osa lapsista oireilee ensimmäisinä viikkoina järkyttävän tapahtuman jälkeen. Nämä ovat normaaleja reaktioita epänormaaliin tilanteeseen.

- Haluttomuus ajatella tapahtunutta tai puhua siitä, vaikka muistot saattavat tunkeutua mieleen hyvin elävinä.
- Pelokkuus, säpsähtely tai huoli siitä, että jotain pahaa tapahtuu.
- Levoton tai ylivirittynyt olo.
- Univaikkeudet ja ruokahaluttomuus.
- Mielialan lasku, kielteiset ajatukset itsestä sekä yksinäisyyden kokemukset.
- Häpeän tai syyllisyyden tunteet tapahtuneesta.
- Vaikeus kohdata paikkoja, tilanteita tai tuntemuksia, jotka muistuttavat tapahtuneesta.
- Vihan tunteet, ärsyyntyvyys tai harkitsematon toiminta.
- Aiempaa helpommin syntyvät riidat läheisten kanssa.
- Koulunkäynnin haasteet sekä haasteet keskittymisen ja muistamisen kanssa.
- Aiemmin mieluisat asiat tai harrastukset eivät välttämättä tuota enää iloa.
- Tapahtuneen välttely eri keinoin.
- Lapsi voi yrittää suojella lähiaikuisiaan: hän on korostuneen reipas, vähättelee kokemaansa tai on puhumatta siitä.
- Riski päihteiden käytölle voi kasvaa.
- Aikaisempi syömishäiriö- tai muu psyykinen oireilu voi alkaa uudestaan.

Näin voit tukea lasta väkivaltakokemuksen jälkeen

Vaikka odottamattoman tapahtuman vaikutus voi olla pitkäkestoinen, oikeanlaisella tuella siitä voi toipua. Lapsen näkökulmasta merkittävää on läheisten tuki ja läsnäolo, sekä tunne siitä, että hänestä välitetään.

- Pidä huolta, ettei lapsi jää yksin.
- Lähiaikuisena suhtaudu lapseen hyväksyvästi.
- Jos lapsi eristäytyy muista, ohjaa häntä tärkeiden ja turvallisten ihmisten pariin.
- Pyri ylläpitämään lapsen vuorokausi- ja ruokailurytmiä. Lapsen on hyvä palata kouluun ja harrastuksiin heti, kun se on mahdollista. Tutut rutiinit ja hyvää mieltä tuottavat asiat edistävät toipumisprosessia.
- Puhuminen on tärkeää, mutta huomioi myös lapsen tarve olla puhumatta. Kerro lapselle, että olet saatavilla. Lapsen on tärkeä kuulla että olet hänen tukenaan.
- Ota lapsi mukaan yhteiseen arkiseen tekemiseen, kuten ulkoiluun, ruuan laittamiseen, tai muuhun lapselle mielekkääseen puuhaan. Kannusta lasta osallistumaan ja kertomaan, mitä hän haluaa tehdä.
- Huomioi muutkin perheenjäsenet. Lapsen sisarus voi myös olla tuen tarpeessa ja kaivata enemmän läheisyyttä. Älä jätä häntä yksin mahdollisten kysymysten kanssa.

Jos oireet hankaloittavat arkea yli 4 viikkoa tapahtuman jälkeen, juttele lapsen tuen- ja hoidontarpeesta ammattilaisen kanssa. Apua voi saada, vaikka tapahtuneesta olisi kulunut pitkäkin aika.

Pidä huolta myös omasta jaksamisestasi

Perheenjäsenen kokema väkivalta on kriisi, joka vaikuttaa eri tavoin koko perheeseen. On tavallista, että lähiaikuisena koet monenlaisia tunnereaktioita lapsen kohdattua väkivaltaa. Tärkeintä tilanteessa on, että pystyt olemaan lapsen tukena niillä keinoin kuin se on sinulle mahdollista. Jos voimavarasi eivät riitä, hakeudu ulkopuolisen avun piiriin ja huolehdi siten omasta jaksamisestasi.

TUKEA ON SAATAVILLA

Kasvotusten keskustellen:

- Omasta työterveyshuollosta
- Oman hyvinvointialueesi sosiaali- ja terveystalveluista
- Oman alueesi kriisikeskuksesta

Eri järjestötoimijoilta:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin (suomenkielisille p. 09 2525 0111, ruotsinkielisille p. 09 225 0112, englannin-/arabiankielisille p. 09 2525 0113) Avoinna suomeksi 24/7.
- Nuorten Exit ry tarjoaa vertaistukea ja verkkoluentoja seksuaaliväkivaltaa kokeneiden nuorten vanhemmille:
 - **nuortenexit.fi**, tukitapaamisen ajanvaraus ja verkkoluennot vanhemmille
- Suojellaan lapsia ry tarjoaa tukea vanhemmille, joiden lapsi on joutunut seksuaalirikoksen uhriksi.
 - **suojellaanlapsia.fi**, vertaistukea seksuaalirikoksen uhrin vanhemmille