



Barnahus

Oletko kokenut väkivaltaa?

Kolme asiaa, jotka sinun
on tärkeää tietää

1. Koet ja tunnet monenlaista

Kaikki nämä ovat normaaleja reaktioita epänormaaliin tilanteeseen:

- Et haluaisi ajatella tapahtunutta tai puhua siitä, silti muistot siitä tunkeutuvat mieleesi hyvin elävinä.
- Olet pelokas ja säpsähtelet herkästi tai olet huolissasi siitä, että jotain pahaa tapahtuu.
- Olet levoton ja ylivirittynyt, toisinaan taas väsynyt ja alavireinen.
- Koet itsesi yksinäiseksi, olet allapäin tai sinulla on kielteisiä ajatuksia itsestäsi.
- Tunnet häpeää tai syyllisyyttä tapahtuneeseen liittyen.
- Sinun on vaikeaa kohdata paikkoja, tilanteita tai tunteuksia, jotka muistuttavat sinua tapahtuneesta.
- Keho reagoi asioihin voimakkaasti (esim. sydän hakkaa, vatsaan tai päähän koskee).
- Tunnet itsesi vihaiseksi tai ärsyyntyneeksi ja riitoja syntyy ehkä aiempaa helpommin vanhempien ja kavereiden kanssa.
- Sinulla on koulussa vaikeuksia keskittyä, muistaa tai oppia asioita.
- Aiemmin mieluisat asiat ja harrastukset eivät tuota enää iloa.
- Nukahtaminen tai unessa pysyminen on vaikeaa, saatat nähdä painajaisia.
- Ruoka ei maistu.
- Riski päihteiden käytölle tai muulle itseä vahingoittavalle toiminnalle voi kasvaa.

MUISTA! Et ole tulossa hulluksi, vaikka sinusta voi joskus tuntua siltä. Suurimmalla osalla on joitain näistä oireista ensimmäisten viikkojen aikana tapahtuman jälkeen. Ajan kanssa ne yleensä helpottavat.

2. Tapahtuneesta on mahdollista selvittää

Näit autat itseäsi toipumaan:

- Älä jää yksin. Hakeudu sinulle tärkeiden ihmisen seuraan, vaikka juuri nyt sinusta ehkä tuntuisi helpommalta olla yksin.
- Ota vastaan läheisten huolenpito.
- Palaa kouluun ja harrastuksiin heti, kun se on sinulle mahdollista.
- Koeta mennä nukkumaan ja herätä samoihin aikoihin kuin ennen tapahtunutta.
- Muista syödä. Tarvittaessa pyydä jotakuta muistuttamaan sinua.
- Ulkoile ja tee asioita, joista olet aiemmin pitänyt.
- Varaa aikaa asioille, joiden parissa rauhoitut ja rentoudut.
- Jos huomaat ajatustesi itsestäsi, muista ihmisistä tai maailmasta muuttuneen, kerro ajatuksistasi jollekin luotettavalle aikuiselle.

MUISTA! Suurin osa toipuu järkyttävistä tapahtumista hyvin. Osalle riittää läheisten tuki, osa kaipaa myös ammattilaisten apua. Sinulla on oikeus saada tukea ja tulla kuulluksi. Jos oireet hankaloittavat arkeasi vielä 4 viikkoa tapahtuman jälkeen, juttele ammattilaisen kanssa.

3. Voit saada apua

Kasvotusten keskustellen

- Kouluterveydenhuollosta tai oppilashuollon työntekijöiltä
- Omalta terveysasemaltasi tai hyvinvointikeskuksesta
- Järjestötoimijoilta, kuten
 - Tyttöjen talo
 - Poikien talo
- Seurakunnan Walk in terapia -toimipisteeltä

Etäyhteydellä

- Nuorten Exit tarjoaa tukitapaamisia, joiden ajanvaraus osoitteesta nuortenexit.fi/nuorille

Halutessasi nimettömänä

- Valtakunnallinen kriisipuhelin (suomenkielisille p. 09 2525 0111, ruotsinkielisille p. 09 225 0112, englannin-/arabiankielisille p. 09 2525 0113)
- Sekasin-chat: sekasin.fi
- MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat (suomenkielisille p. 116 111, ruotsinkielisille p. 0800 96116, nuortennetti.fi)
- Poikien Puhelin ja chat p. 0800 94884, vaestoliitto.fi/poikien-puhelin
- Nuortenlinkin Walk in terapia: nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia

MUISTA! Voit saada apua oloosi tai asioiden käsittelyyn, vaikka tapahtuneesta olisi kulunut pitkäkin aika. Sinun ei tarvitse tietää, mitä tarkalleen tarvitset. Ammattilainen miettii kanssasi, mikä sinua auttaisi parhaiten.