

## **Kui oled kogenud seksuaalvägivalda**

*Infoleht patsiendile*

### **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 vastuvõttud, naistearstid, noorte nõustamiskeskused, seksuaaltervise kliinikud, naiste varjupaigad, ohvriabi (vt kontaktandmed lõpus). Järeldravi 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, mälupeegeldid 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 korrastatama pildi loomine aitab sul muuta sellega seonduvad mõtted ja tunded kontrollitavaks. Oma tunnetest aru saamine ja nendest rääkimine on kergenduseks. Anna oma tunnete ruumi ja aega. Kurbus, ärritus, 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 ohvriabitõtjad ja naiste varjupaigad.

## Meelespea patsiendile

Tervishoiuasutus .....  
on kuupäeval ..... tehtud järgmist.

Kogutud ja dokumenteeritud teave juhtunu kohta	<input type="checkbox"/>
Võetud analüüsid uimastitele verest ja uriinist	<input type="checkbox"/>
Üldine meditsiiniline läbivaatus, sh vigastuste dokumenteerimine	<input type="checkbox"/>
Suguelundite läbivaatus, sh vigastuste dokumenteerimine	<input type="checkbox"/>
Kogutud kohtumeditiiniline tõendmaterjal	<input type="checkbox"/>
Võetud analüüsid seksuaalsel teel levivatele nakkustele	<input type="checkbox"/>
Antud/välja kirjutatud ennetav ravi seksuaalsel teel levivatele nakkustele ( <i>raviskeem</i> ) .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Antud HIV kontaktjärgse ravi stardipakk ( <i>raviskeem</i> ) .....	
Järgmine visiit ( <i>ravi jätkamiseks</i> ) .....	
Suunatud nakkushaiguste arsti vastuvõtule (millal, kelle juurde) .....	<input type="checkbox"/>
Vaktsineeritud teetanuse suhtes	<input type="checkbox"/>
Tehtud rasedustest	<input type="checkbox"/>
Antud/välja kirjutatud SOS-pillid/paigaldatud emakasisene vahend	<input type="checkbox"/>
Suunatud/soovitatud pöörduda varjupaika, lastekaitse, ohvriabisse ( <i>tõmmake alla</i> )	<input type="checkbox"/>
<b>NB! Järe ravi (psühholoogiline ja meditsiiniline) toimub (<i>mis asutuses</i>)</b> .....	
a) Järe ravi pakkuja võtab ise ühendust (patsient on nõus kontaktandmete edastamisega)	<input type="checkbox"/>
b) Patsient võtab ise järe ravi pakkujaga ühendust, kontakt: .....	<input type="checkbox"/>

## Teave ja abi seksuaalvägivalla järel

Õöpäev läbi:

- Vastuvõtuosakonnad haiglate juures: Lääne-Tallinna Keskhaigla, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tartu Ülikooli Kliinikum, Pärnu Haigla, Ida-Viru Keskhaigla.
- Tugitelefoni 1492 vägivalla kogenutele, varjupaigad üle Eesti [http://www.naistekeskus.ee/?page\\_id=23](http://www.naistekeskus.ee/?page_id=23)
- Lasteabi telefon 116111 [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)
- Politsei 112

Avatud tööpäeviti:

- Seksuaaltervise Kliinik Tallinnas [www.seksuaaltervisekliinik.ee](http://www.seksuaaltervisekliinik.ee), telefon 6665123
- Tartu Seksuaaltervise Kliinik [www.tstk.ee](http://www.tstk.ee), telefon 7442086
- Noorte nõustamiskeskused [www.amor.ee](http://www.amor.ee)
- Naistearsti vastuvõtt (suuremate haiglate juures tööpäeviti erakorraline vastuvõtt)
- Ohvriabi [www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee)
- MTÜ Living for Tomorrow [www.lft.ee](http://www.lft.ee) (inimkaubanduse ohvrite abistamine, nõustamistelefon 660 7320)

Kirja teel saab pöörduda:

- [www.amor.ee](http://www.amor.ee) (seksuaalvägivald ja seksuaaltervise küsimused)
- [www.lahendus.net](http://www.lahendus.net) (psühholoogiline nõustamine)
- [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee) (vaimse tervise alane nõustamine)

Teave internetis:

Eesti Seksuaaltervise Liit: [www.amor.ee](http://www.amor.ee) ja [www.estl.ee/EIOLESEKS](http://www.estl.ee/EIOLESEKS)

Justiitsministeerium: [www.kriminaalpoliitika.ee/perevagivald/](http://www.kriminaalpoliitika.ee/perevagivald/)

Politsei: [www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/kohtinguvagivald](http://www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/kohtinguvagivald)