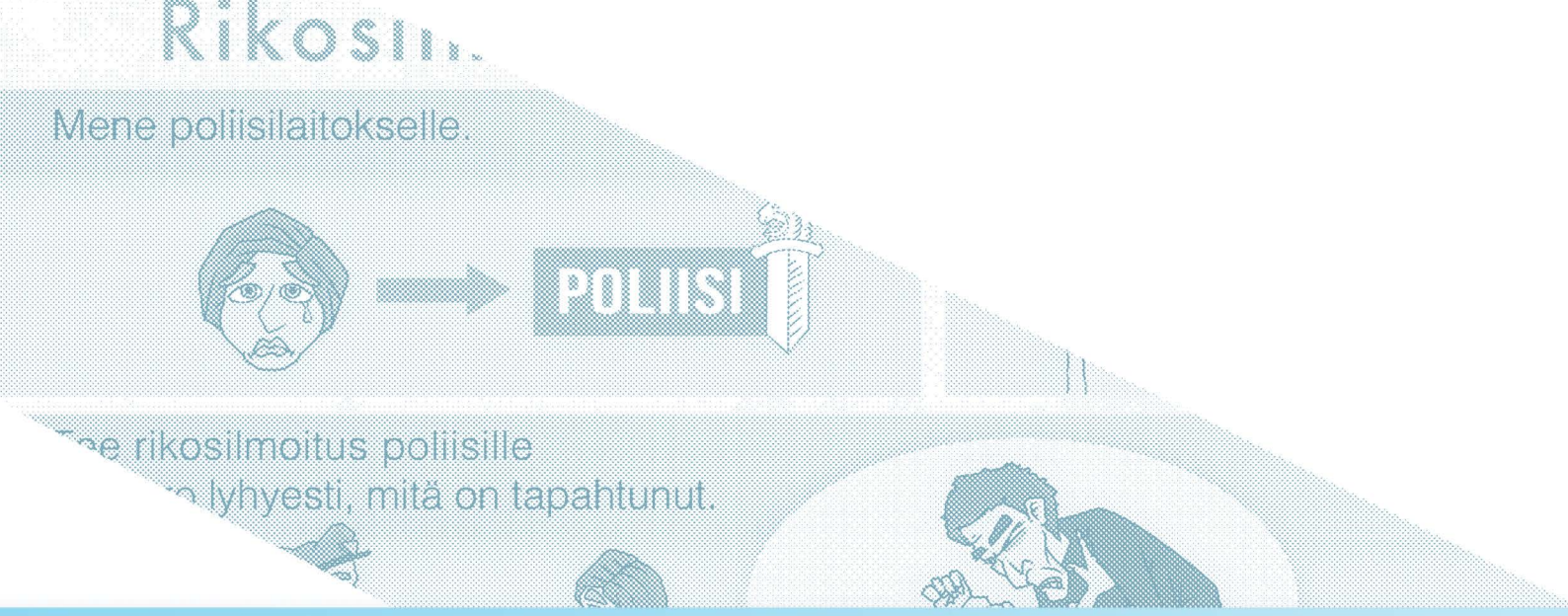


Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta ja kaltoinkohtelu kuvalliset selko-ohjeet kehitysvammaiselle uhrille ja uhrin tukemiseen

1. Rikosilmoitus
2. Lääkärin tutkimus
3. Reaktiot tapahtuneen jälkeen
4. Ihmiset auttavat
5. Kerro tunteistasi
6. Huolehdi itsestäsi

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Rikosilmoitus

Mene poliisilaitokselle.

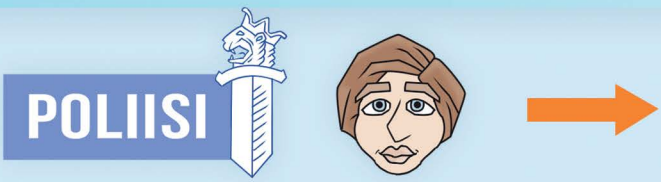
Pyydä mukaan luotettava henkilö.

Tee rikosilmoitus poliisille
eli kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut.

Poliisi kuulustelee sinua
eli poliisi kyselee sinulta tapahtuneesta.
Vastaa kysymyksiin mahdollisimman tarkasti.

Poliisi kertoo sinulle miten rikostutkinta etenee.

Kuulustelun jälkeen pääset lähtemään poliisilaitokselta.



Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Jenni Laulainen

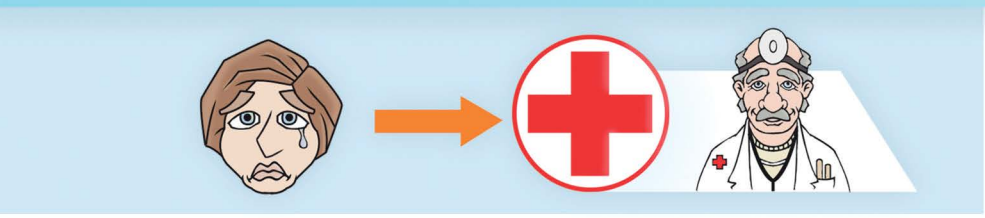
TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Lääkärissä käynti

Älä peseydy
ja älä vaihda vaatteita tapahtuneen jälkeen.

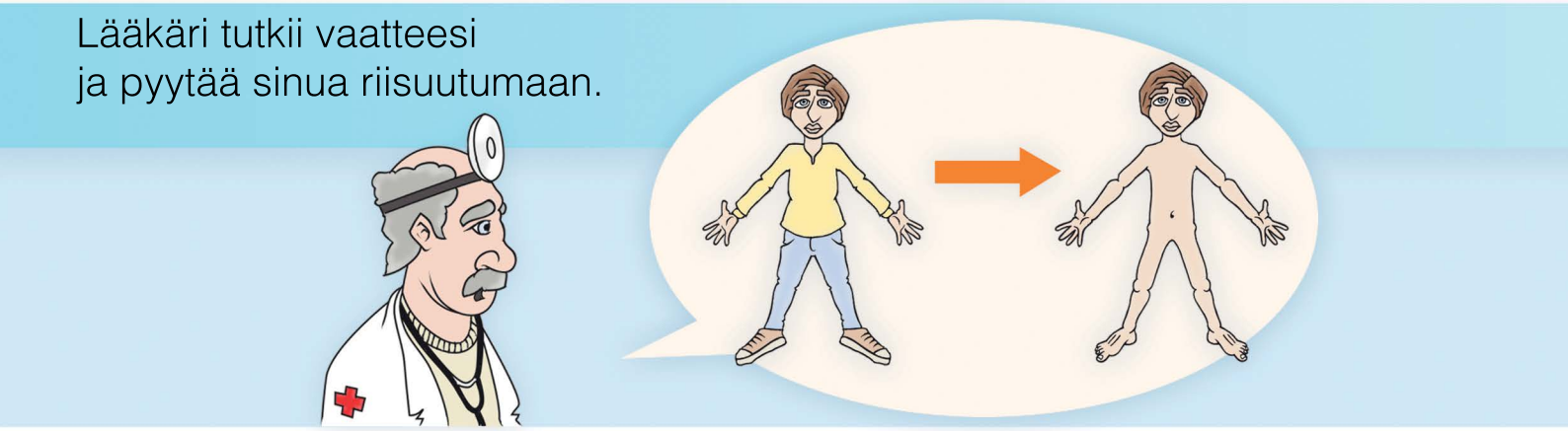
Mene lääkärin vastaanotolle.



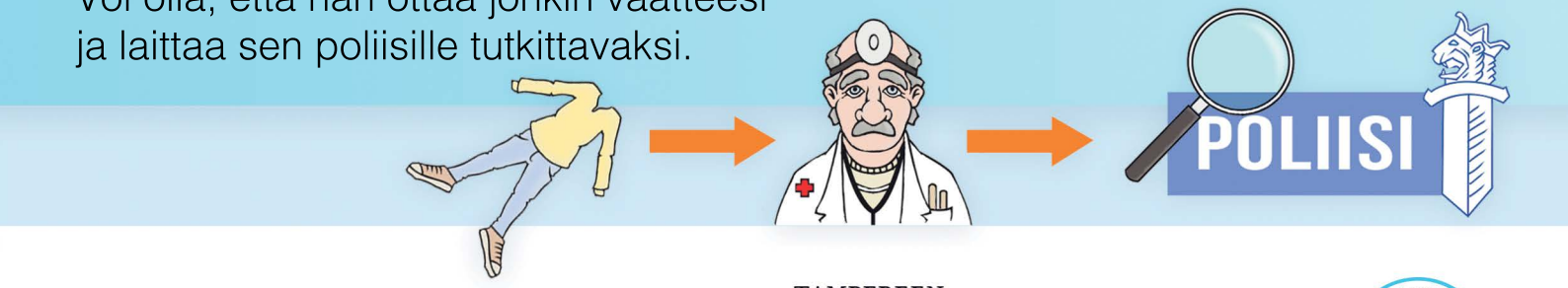
Pyydä mukaan luotettava henkilö.

Lääkäri haastattelee sinut
eli lääkäri kyselee sinulta tapahtuneesta.
Vastaa kysymyksiin mahdollisimman tarkasti.

Lääkäri tutkii vaatteesi
ja pyytää sinua riisuutumaan.



Voi olla, että hän ottaa jonkin vaatteesi
ja laittaa sen poliisille tutkittavaksi.

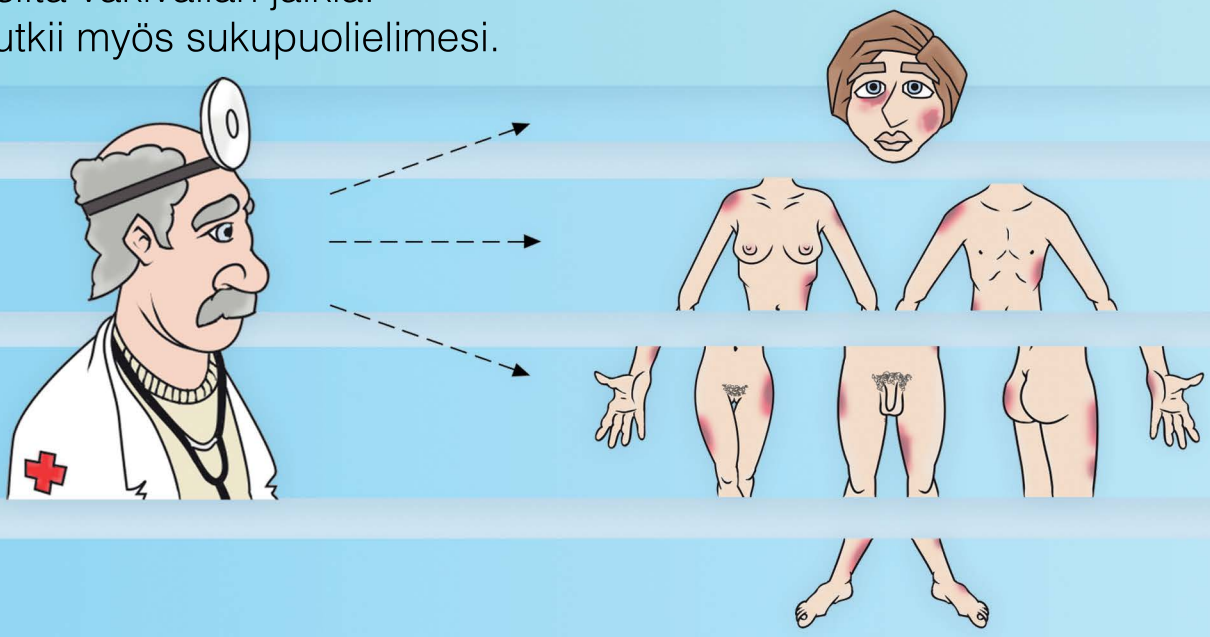


Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

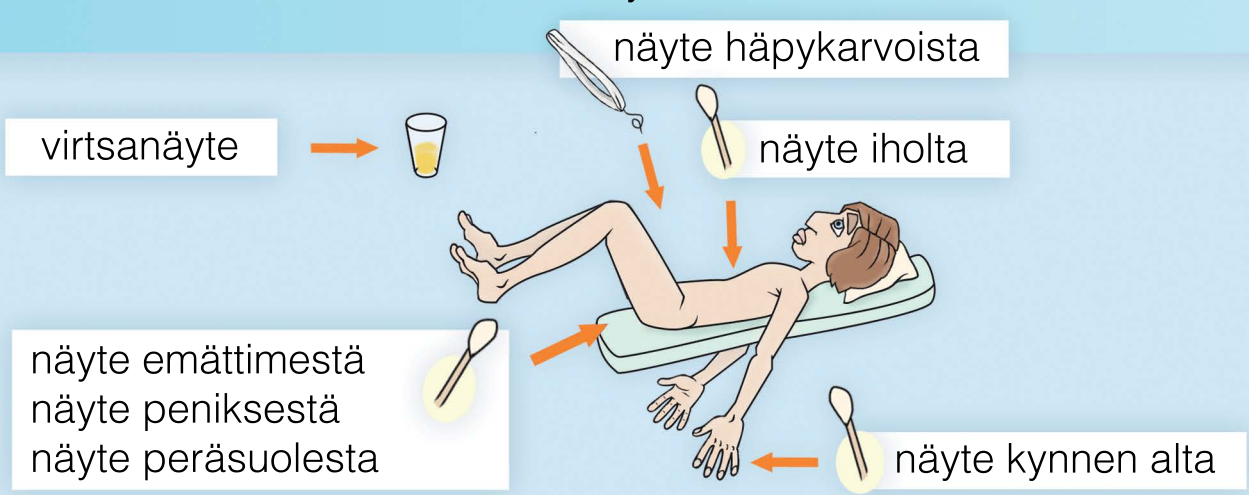
TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Lääkäri tutkii sinun koko kehon,
löytyykö siitä väkivallan jälkiä.
Lääkäri tutkii myös sukupuolielimesi.



Tutkimuksessa lääkäri ottaa sinulta erilaisia näytteitä:



Sovi lääkärin kanssa tarvittavat jatkohoidot.

Tutkimuksen jälkeen pääset lähtemään lääkäristä.

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

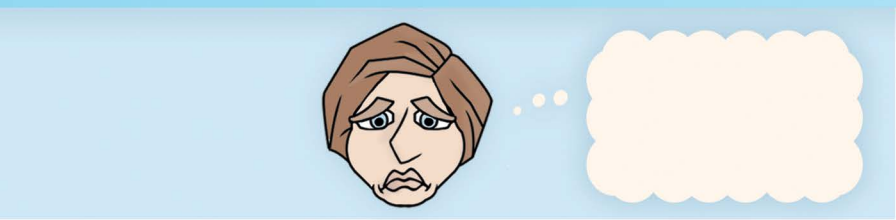
TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Reaktiot tapahtuneen jälkeen

Sinulla voi olla tapahtuneen jälkeen
erilaisia tuntemuksia kehossa
ja erilaisia ajatuksia mielessä.
Tämä on normaalia.

Sinä näet tai koet
tapahtuneen uudestaan mielessä.



Sinulla on paha mieli koko ajan.

Sinua pelottaa.

Sinä näet painajaisia.

Sinulla on syyllinen olo.
Sinusta tuntuu, että olet tehnyt jotain väärin.

Sinulla on pahoinvointia
ja sinua oksettaa.

Sinua itkettää.

Sinua hävettää.

Sinä olet vihainen.

Sinua ärsyttää.

Sinulla on väsynyt ja voimaton olo.

Sinä reagoit jollain muulla tavalla.

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

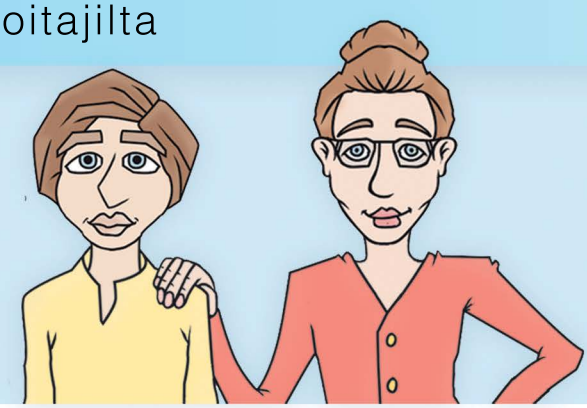
Ihmiset auttavat

Älä jää tapahtuneen jälkeen yksin,
vaan anna ihmisten auttaa sinua.
Voit pyytää apua ja tukea
eri ihmisiltä.

Sinun perheeltä

Sinun ystäviltä

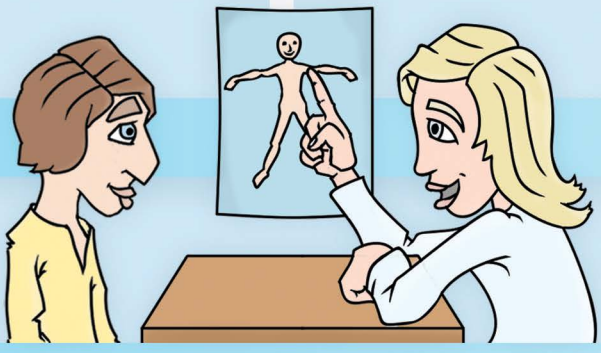
Sinun ohjaajilta tai hoitajilta



Ammattiauttajilta

lääkäriltä

psykologilta



seksuaalineuvojalta tai seksuaaliterapeutilta

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

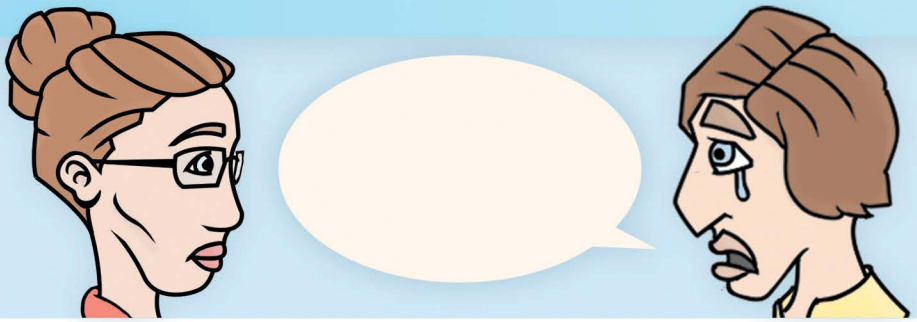
TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Kerro tunteistasi

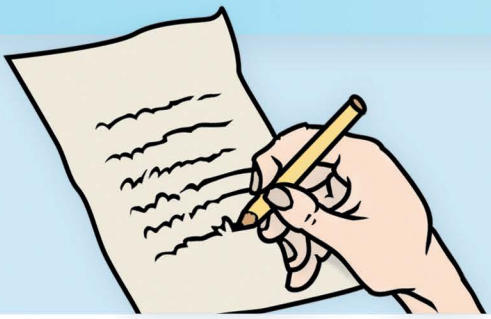
Älä yritä unohtaa tapahtunutta.
Tapahtumaa on hyvä käydä läpi,
se auttaa sinua toipumaan.
Voit kertoa tapahtuneesta
ja sen herättämistä tunteista
tai sen herättämistä ajatuksista.

Voit puhua asiasta.



Voit maalata asiasta.

Voit kirjoittaa asiasta.



Sinulla voi olla jokin muu tapa,
millä ilmaiset asian.

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Huolehdi itsestäsi

Tapahtuneen jälkeen on tärkeää,
että arkielämä jatkuu.
Se tuo sinulle turvallisuutta.

Syö terveellisesti ja riittävästi.

Nuku riittävästi.

Käy töissä.

Käy harrastuksissa.

Tee sellaisia asioita,
mistä sinulle tulee hyvä mieli
ja sinun on hyvä olla.

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille –projekti 2012-2016
Laulainen

TAMPEREEN KAUPUNKILÄHETYS RY
Rongankoti-keskus

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA