

Lapsuuden aikaisesta hyväksikäytöstä
selviytyminen
Palveluketjun monet mutkat

Välitä! –hankkeen aloitusseminaari

Kokemusasiantuntija Sanna

28.11.2012

Taustat

- Varhaislapsuuteni oli turvallinen, vaikka perheessä olikin vuorovaikutusongelmia.
- Hyväksikäyttäjäni ei ollut ”vieras namusetä” vaan tuttu sukulainen.
- Hyväksikäyttö ei tapahtunut salaisissa kahdenkeskisissä tapaamisissa, vaan perinteisissä suomalaisissa perhejuhlissa.

Taustat 2

- Oireilu ei näkynyt päälle päin. Olin kiltti, iloinen ja nauravainen tyttö. Seiskan oppilas.
 - ”Näkymätön” oireiluni:
 - Somaattinen sairastelu
 - Tunne-elämän ongelmia
 - turtuneisuus: ilo ja ärtymys
 - ahdistus, pelot
 - ➔ ”outo olo”
 - Tunne siitä että jotain paha on tapahtunut
- Opettajan, kouluterveydenhoitajan ja useiden lääkäreiden olisi pitänyt puuttua!

Sairastuminen

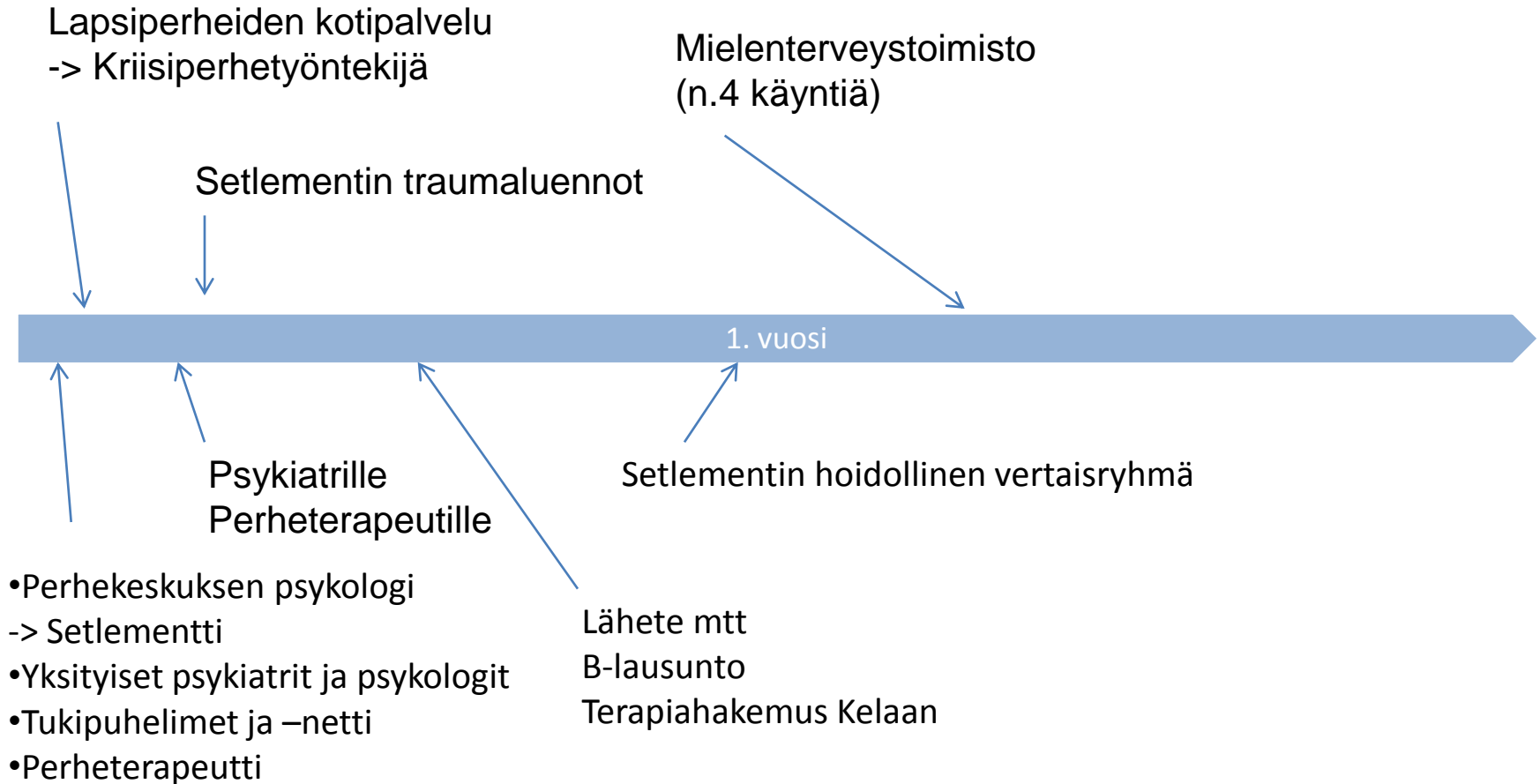
- Elämä on ensimmäistä kertaa rauhallista ja turvallista.
- Käynnistävä tekijä: reality-ohjelman hyväksikäyttötilanne
- ➔ Oireilu alkaa: ahdistus, painajaiset, riidat
- Luen lehdestä hyväksikäytetyn henkilön haastattelun (Delfins ry:n kotisivut)
 - Luen mikä kaikki on hyväksikäyttöä

Sairastuminen 2

- Ymmärrän ja hyväksyn sen, että minua on hyväksikäytetty lapsena.
- Oireilu pahenee:
 - Pelot
 - Väkisin mieleen tunkevat muistivälähdykset

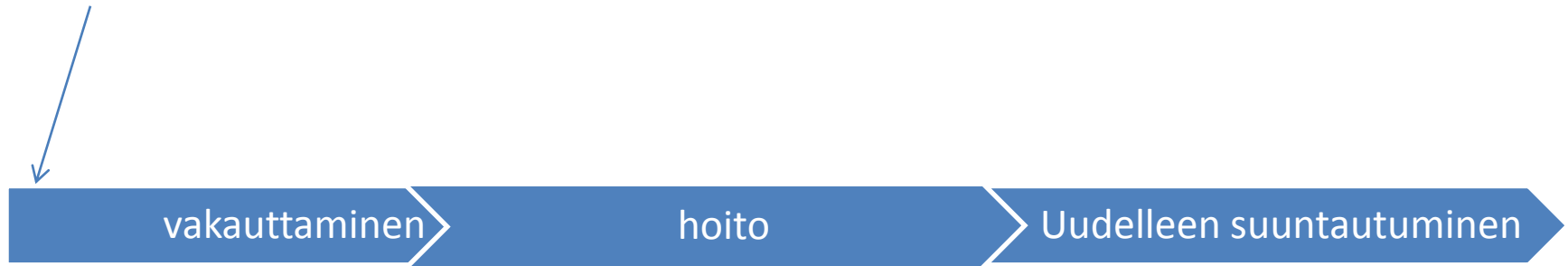
Avun hakeminen

Diagnosi: traumaperäinen stressioireyhtymä



Terapia

Dissosiaatiotesti: lievä dissosiaatio
(amnesia eli traumaan liittyvä muistinmenetyks ja
depersonalisaatio eli itsensä epätodelliseksi ja vieraaksi tunteminen)
Harjoittelimme dissosiaation tunnistamista ja ehkäisemistä



Traumaterapia
(psykodynaaminen viitekehys)

Terapia

EMDR: Silmänliiketerapia joka aktivoi molempia aivopuoliskoja ja yhdistää irralliset aistimukset, tunteet, muistikuvat yhdeksi kokonaisuudeksi= KOKOAA "PALAPELIN"



Terapia

Oireilu vähenee selvästi

- Pelot poistuvat
- Ahdistus vähenee
- Muistikuvat eivät tunge enää mieleen

•Energiaa vapautuu

- Itsetunto noussut
- Positiivinen minäkuva
- Kognitiivinen kapasiteetti täydessä käytössä

vakauttaminen

hoito

Uudelleen suuntautuminen

Traumaterapia
(psykodynaaminen viitekehys)

EMDR
silmänliiketerapia

Terapia loppuu
(kesto 3 vuotta)

Hoidon lisäksi

- Opiskelu; tiedon lisääminen -> itsensä ymmärtäminen ja lasten huomioiminen
- Oikeudelliset seikat selviksi: tukinaisen lakipuhelin -> yksityiselle lakimiehelle
- Muiden lasten suojeleminen; lastensuojeluilmoitus?
- Sukulaisille ja ystäville kertominen -> heidän tukeminen järkytyksen keskellä, epäuskon kohtaaminen, uhkailujen sietäminen

Hoidon lisäksi 2

- Tukevat hoitomuodot, erityisesti somaattisten vaivojen hoitoon
- Terapian jälkeen yksittäisiä käyntejä omalla terapeutilla kun elämässä on tullut eteen jotain erityisen järkyttävää, myös YTHS
- Kokemusasiantuntijakoulutus
 - salailun lopettaminen
 - tapahtumien sekä kertyneen tiedon kääntäminen voimavaraksi ja erityisosaamiseksi
 - muiden auttaminen

Mitä vielä tarvitaan?

- Asiantuntemusta hyväksikäytöstä ja dissosiaatiosta: oikeita diagnooseja!
 - > väärä diagnoosi latistaa itsetunnon rippeet, vääristää minäkuvaa ja vie hoidon väärään suuntaan
- Koordinoiva ja neuvova taho
 - Auttaisi hakemaan tietoa ja neuvoisi esim. terapian hakemisessa
 - Ohjaisi oikeiden auttavien tahojen luo eri vaiheissa, myös toipumisen jälkeen -> huolehtisi kokonaisuudesta
 - Huomioisi myös läheiset

Mitä vielä tarvitaan 2

- Lakitietoa: rikosten tutkintaprosessit, vanhentumisajat, epäsiiveellisen materiaalin hallussapidon epäily, kunnianloukkaus, yksityisyyden suoja.
- Matalan kynnyksen palvelut, ei portinvartijuutta

Mitä vielä tarvitaan 3

- Lapsiperheiden ennaltaehkäisevät ja tukevat palvelut!
 - Omat lapsuuden kokemukset aktivoituvat ja heijastuvat omiin lapsiin
- Palveluita hyväksikäyttäjille ja heidän puolisoilleen

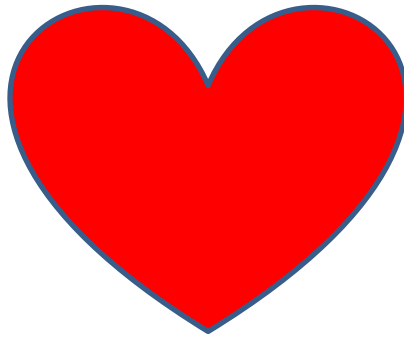
- Viimeinen ja tärkein asia mitä tarvitaan:

Yleinen asennemuutos!

- selviytymistarinoita jotka rohkaisevat hakemaan apua
- ammattilaisten positiivinen ja kannustava asenne

- Hyväksikäytöstä **toivutaan** riittävän ja oikea-aikaisen tuen avulla!
 - > Hyväksikäytetty ei ole ikuisesti rikki tai psyykkisesti sairas
- Jokainen hyväksikäytetty ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi rohkeana, vahvana selviytyjänä. Myös heikoimmilla hetkillään.

Kiitos



Palaute ja kommentointi suoraan sannalle:
kokemusasiantuntija@yahoo.com

Luento- ja haastattelupyynnöt:
Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry