



Embargo 13.9.2012

## Pohjoismaisen opiskelijaterveydenhuollon kongressi 13.–14.9.2012

### CPT-menetelmä on tehokas apu raiskauksien seurauksiin

**Raiskaus on seurauksiltaan kenties vakavin trauma. Siihen on kuitenkin hoitokeino: CPT eli kognitiivinen lyhytterapia, jota voidaan käyttää yksilö- tai ryhmähoidossa.**

Raiskaustrauman seurausten hoitoon on USA:ssa kehitetty kognitiivisen prosessoinnin terapiamalli CPT (Resick ja Schnicke 1996, Sage). Se on ollut käytössä Suomessa vuodesta 2000. Perusmuodossaan hoito kestää 12 kertaa (1 krt/viikko) eli noin 3 kuukautta. Hoidossa käsitellään tapahtunutta, siihen liittyviä tunteita ja merkityksiä kirjallisten kotitehtävien pohjalta. Siinä myös opetetaan työkaluja omien traumaperäisten reaktioiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja hallitsemiseen. CPT on myöhempään vaiheeseen tarkoitettu terapiamalli, 3 kuukaudesta alkaen aina vuosiin ja vuosikymmeniin eteenpäin.

CPT-terapian tuloksellisuudesta on vahvaa tutkimusnäyttöä. Myös Suomessa tehdyn työn myötä kertyneet kokemukset ja arviointitieto ovat olleet erittäin hyviä. Hoitomallin suomenkielinen versio on julkaistu suomenkielisenä käsikirjana vuonna 2008 (Ylikomi ja Virta, Raiskaustrauman hoito, PS-kustannus).

Toinen Pohjoismaisessa kongressissa esiteltävä traumausten työstämistä helpottava työkalu, joka on tarkoitettu toipumisprosessin myöhempään vaiheeseen (yli 6 kk traumasta), on Suomen Mielenterveysseuran itseapu-ohjelma *Selma* (On the road to pulling through a crisis; a web-based self-help program for traumatic crises).

Poliisin tietoon tuli vuonna 2011 1 039 raiskausta (Lähde: Tilastokeskus). Tapausten todellinen määrä on tutkimustenkin mukaan moninkertainen. Eniten raiskauksia tapahtuu varhaisaikuisuuttaan eläville, siis opiskeluvaikeuksien naisille, sillä heidän sosiaalinen elämänsä on usein vilkasta ja he liikkuvat paljon. Vaikka raiskauksen seuraukset uhrin psyykkiselle, fyysiselle, sosiaaliselle ja seksuaaliselle hyvinvoinnille ovat usein vakavia ja pitkäkestoisia, vain harva hakee apua raiskauksen seurauksiin. Avun hakeminen ja raiskaustraumasta selviytyminen edellyttää uhrin luottamusta siihen, että apua on saatavilla ja että se tehoaa.

Seksuaalisen väkivallan pitkäaikaiset seuraukset ovat ehkäistävissä, mikäli uhri saa oikein kohdennettua, asiantuntevaa ja riittävää apua. Uhrien luottamus avun saantiin edellyttää, että kunnissa on järjestetty asianmukaiset hoitopolut ja ohjeistukset seksuaalisen väkivallan uhrien kohtaamiseen. Opiskelijoiden avun saanti edellyttää, että kaikilla koulu- ja opiskeluterveydenhuollon toimijoilla on riittävästi tietoa ja osaamista tunnistaa seksuaalisen väkivallan seurauksia sekä hoitaa raiskauksen kokeneita.

#### Lisätiedot:

Riitta Ylikomi (CPT), yhteisöterveyden vastaava psykologi, YTHS, p. 040 559 4709.