

# LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN SAA APUA

Lähisuhdeväkivalta on väkivaltaa ketä tahansa läheistä ihmistä kohtaan. Se on käyttäytymistä ja toimintaa, joka pakottaa toisen muuttamaan vastoin tahtoaan normaalia tapaansa ajatella, toimia tai puhua. Väkivalta voi ilmetä esimerkiksi uhkailuna, sanoilla tai eleillä sekä lyömisenä, kuristamisena, tönimisenä tai estämisenä. Väkivalta voi olla myös seksuaalista, taloudellista, digitaalista, vainoamista, kunniakäsityksiin liittyvää tai lasten, vanhusten ja toimintarajoitteisten kohdalla hoivan laiminlyöntiä tai muuta kaltoinkohtelua. Yksi väkivallan tunnusmerkeistä on pelko toista tai omia reaktioita kohtaan.

Lähisuhdeväkivalta alkaa usein kuin varkain: väheksyntänä, mitätöimisenä ja halveksuntana. Väkivalta voi muuttua fyysiseksi ja jopa hengenvaaralliseksi. Väkivallan osapuolet saattavat alkaa pitää tilannetta ”normaalina”, mutta väkivalta ei ole koskaan normaalia, eikä sitä tule missään olosuhteissa hyväksyä. Väkivalta ei ole sama asia kuin riitely, jossa osapuolet voivat ilmaista erimielisyyttään turvallisesti. Vastuu väkivallasta on yksin väkivallan tekijällä.

Lähisuhdeväkivalta vahingoittaa osallisia monin tavoin. Myös lapset näkevät, kuulevat ja aistivat paljon enemmän kuin me aikuiset uskommekaan. Vaikka lapsi ei todistaisikaan itse väkivaltaista tekoa, voi kodin pelkoa herättävällä ja aggressiivisella ilmapiirillä olla kauaskantoisia seurauksia. Väkivallalla on taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle ongelmien ratkaisumallina. Siksikin väkivaltakierteen pysäyttäminen on tärkeää. Myös ikäihmisillä ja toimintarajoitteisilla ihmisillä on aina oikeus ihmisarvoiseen ja turvalliseen elämään.

Väkivalta tai sen pelko heikentää usein kykyä toimia. Avun pyytäminen voi olla vaikeaa, ja väkivallan olemassaolo saatetaan kieltää. Se kuitenkin estää kaikkien osallisten avun saannin. Avun hakeminen on tärkeä ensiaskel väkivallasta eroon pääsemiseksi. Et ole yksin – lähisuhdeväkivalta voi koskettaa ketä tahansa, eikä se katso ikää, sukupuolta, seksuaalista suuntautumista, kulttuuria tai taloudellista asemaa. Väkivalta harvemmin loppuu itsestään, päinvastoin sillä on taipumus jatkua ja pahentua.

Väkivalta ei ole perheen sisäinen asia, se on rikos. Poliisin tehtävä on selvittää ja ennalta estää rikoksia. Rikosprosessissa poliisi toimii puolueettomasti ja pyrkien auttamaan osapuolia väkivallan kierteen pysäyttämisessä. Viranomaisten ja auttavien järjestöjen yhteinen tavoite ja tehtävä on auttaa eteenpäin vaikeista elämäntilanteista.

## Älä jää yksin!

Alle on koottu valtakunnallisia auttavia palveluja, jotka tarjoavat henkilökohtaista apua väkivallan osapuolille. Apua on saatavilla myös pariskunnille ja perheille yhdessä. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta. Palveluja on saatavilla myös anonymisti. Loppuun on koottu tietoa alueesi auttavista palveluista. **Jos olet akuutissa hädässä, soita hätänumeroon 112.** Poliisin yhteystiedot, ohjeita ja tietoa rikoksen osapuolille sekä sähköisen rikosilmoituksen löydät poliisin nettisivuilta, [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi).

- Nollalinja lähisuhdeväkivallalle ja naisiin kohdistuvalle väkivallalle auttaa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi sekä tulkattuina kielinä arabia, dari, farsi, somali, sorani, venäjä vuorokauden ympäri numerossa 080 005 005. Nollalinjalla on lisäksi chat-palvelu, [www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi). Nollalinja auttaa myös väkivaltaa kokeneiden läheisiä.
- MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää vuorokauden ympäri suomeksi numerossa 09 2525 0111. Lisäksi palvelua on saatavilla ruotsiksi, englanniksi ja arabiaksi. Lisätietoja: [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi).
- Turvakodista saat apua ja sinne voit soittaa aina, jos joku läheisessä ihmissuhteessasi on väkivaltainen tai uhkaava. Turvakodit palvelevat ympäri vuorokauden. Ensi- ja turvakotien liitto tarjoaa lisäksi avopalveluja paitsi väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille, myös väkivaltaa käyttäneille tai sen käyttöä pelkääville, pareille sekä väkivallalle altistuneille tai sitä kokeneille lapsille. Lisätietoa: [www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi).
- Rikosuhripäivystys (RIKU) tarjoaa keskusteluapua ja käytännön neuvoja rikosprosessiin liittyvissä kysymyksissä rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasian todistajille. Uhri voi pyytää myös henkilökohtaisen tukihenkilön rikosprosessin eri vaiheisiin. Rikosuhripäivystys 116 006 -puhelinpalvelun lisäksi RIKUlla on Juristin puhelinneuvonta, chat-palvelu sekä ihmiskaupan uhrien erityistukipalvelu. Lisätietoa: [www.riku.fi](http://www.riku.fi).
- Naisten Linjan palvelut on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Digitaalisen väkivallan ja verkkohäirinnän kysymyksissä auttaa Turv@verkko-puhelin ja chat, lisätietoja: [www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi).
- Miessakit tarjoaa apua niin väkivaltaa kokeneille kuin tehneillekin miehille. Järjestö tarjoaa myös apua ero-ongelmien käsittelyyn. Palvelut ovat tarjolla myös puhelimella ja verkkotapaamisina, [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi).
- Miehen Linja on tarkoitettu Suomeen muuttaneille miehille, jotka ovat käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa läheisessä suhteessa, [www.lyomatonlinja.fi/fi/toiminta/palvelut/miehen-linja](http://www.lyomatonlinja.fi/fi/toiminta/palvelut/miehen-linja).
- Naisia omaan väkivaltaisuuteen tai sen pelkoon liittyvissä asioissa tukee Maria Akatemia, [www.mariaakatemia.fi](http://www.mariaakatemia.fi).
- Eron jälkeisen vainon osapuolille apua tarjoaa Tukikeskus Varjo, [www.varjosta.fi](http://www.varjosta.fi).
- Ikäihmisille suunnattuja auttavia palveluja tarjoaa Suvanto ry, [www.suvantory.fi](http://www.suvantory.fi), puh. 050 577 0218.
- Monika-Naiset liitto tarjoaa monikielisiä tukipalveluja maahan muuttaneille naisille Kriisikeskus Monikassa ja turvakoti Monassa, [www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi).
- Loisto Settlementin SOPU-työ tekee auttavaa työtä kunniaan liittyvän väkivallan tai sen uhkan tapauksissa, [www.soputila.fi](http://www.soputila.fi).
- Kunnilla on velvollisuus järjestää sosiaalipalveluja erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa, mm. lähisuhdeväkivallasta aiheutuvaan tuen tarpeeseen. Päihde- ja riippuvuusongelmissa voi ottaa yhteyttä oman kunnan A-klinikalle. Myös läheiset saavat apua tilanteeseen A-klinikalta. Lisätietoa Päihdelinkissä: [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi). Mielenterveyteen liittyvissä asioissa voi ottaa yhteyttä omalle terveysasemalle. Lisätietoa: <https://www.mielenterveystalo.fi/>.

Hätätekstiviestin voi lähettää rekisteröidystä puhelinnumerosta, lisätietoa: <https://112.fi/hatatekstiviesti>.

Turvasuunnitelman avulla voi varautua etukäteen uhkaavien tilanteiden varalle: <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/>.

Poliisi voi määrätä väliaikaisen lähestymiskiellon: <https://poliisi.fi/lahestymiskielto>.

Vakavan parisuhdeväkivallan uhrien auttamiseksi kymmenillä paikkakunnilla on käytössä moniammatillinen MARAK-menetelmä, joka kokoaa alueella toimivat uhrin auttamiseksi työskentelevät viranomaiset ja järjestöt yhteen ja koordinoi uhrille annettavaa tukea. Lisätietoja: [www.thl.fi/marak](http://www.thl.fi/marak).