



Sinulla on oikeus saada
apua kohdatessasi
lähisuhdeväkivaltaa

[www.nollalinja.fi/
turvakoti](http://www.nollalinja.fi/turvakoti)



Turvakodista saat apua lähisuhdeväkivaltaan tai sen uhkaan



Mitä on lähisuhdeväkivalta?

Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa, että joku sinulle läheinen ihminen satuttaa sinua tai kohtelee sinua huonosti. Läheinen voi olla esimerkiksi nykyinen tai entinen puoliso, vanhempi tai lapsi.

Erimielisyydet kuuluvat elämään, mutta väkivalta ei. Erimielisyys ja riitely ovat tilanteita, joissa kumpikin osapuoli voi vapaasti ja tasa-arvoisesti kertoa omat mielipiteensä ja näkökulmansa. Jos joutuu olemaan varuillaan, pelkää, kokee uhkaa ja alistetuksi tulemista, kyse voi olla henkisestä väkivallasta. Jokaisella on oikeus kertoa omat mielipiteensä tasa-arvoisesti ja ilman pelkoa. Henkilökohtainen vapaus ja koskemattomuus ovat perustuslain mukaisia perusoikeuksiamme.

Lähisuhdeväkivalta voi olla esimerkiksi fyysistä, henkistä, seksuaalista, taloudellista tai uskontoon liittyvää. Myös väkivallalle altistuminen, eli väkivaltaisessa ympäristössä eläminen, sen näkeminen, kuuleminen tai muulla tavalla todistaminen, on väkivaltaa.

Lähisuhdeväkivalta vaikuttaa kaikkien osapuolten hyvinvointiin ja terveyteen. Kehosi ja mielesi voivat reagoida väkivaltaan monin eri tavoin. Väkivalta voi aiheuttaa fyysisiä vammoja tai tunne-elämään ja käyttäytymiseen liittyviä oireita kuten ahdistuneisuutta, unihäiriöitä, masennusta ja häpeän ja syyllisyyden tunteita.

Väkivallan kohteeksi joutuminen ei ole koskaan sinun syytäsi. Väkivaltaan on saatavilla apua.



**Sinulla on oikeus turvalliseen elämään.
Kertomalla väkivallasta
sinun on mahdollista saada apua.
Älä jää yksin.**

Kysymyksiä ja vastauksia turvakodista

Milloin voin mennä turvakotiin?

Voit hakeutua turvakotiin, kun koet lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa. Väkivallan ei tarvitse olla fyysistä, vaan se voi olla myös esimerkiksi henkistä, seksuaalista tai taloudellista väkivaltaa. Väkivalta voi alkaa nimittelynä, rajoittamisena tai ihmissuhteista eristämisenä, jolloin sitä voi olla vaikea tunnistaa väkivallaksi.

Voit tulla turvakotiin yksin tai yhdessä lasten kanssa. Turvakodissa oleminen on sinulle aina maksutonta etkä tarvitse lähetettä. Henkeä uhkaavassa tilanteessa soita aina hätänumeroon 112.

Miten pääsen turvakotiin?

Turvakoti on aina auki. Voit mennä mihin tahansa turvakotiin Suomessa riippumatta kotikunnastasi.

Jos pääset lähtemään turvakotiin rauhassa, soita turvakotiin, ennen kuin tulet. Silloin varmistat, että kyseisessä turvakodissa on tilaa ja saat tarkempia saapumisohjeita puhelimitse. Mikäli et itsenäisesti pääse turvakotiin, saat puhelimitse lisätietoa erilaisista vaihtoehdoista.

Kaikkien turvakotien yhteystiedot löydät osoitteesta www.nollalinja.fi/turvakoti

Miten turvakoti voi auttaa minua?

Turvakodissa saat suojan väkivallalta ja apua väkivallan loppumiseksi. Saat kriisiapua sekä tukea ja tietoa käytännön asioihin. Turvakodissa voit rauhassa miettiä tilannettasi ja tehdä tulevaisuuteesi liittyviä käytännön järjestelyitä yhdessä turvakodin työntekijöiden kanssa.

Turvakoti tekee kanssasi yhteistyötä viranomaisten sekä muiden toimijoiden kanssa, kuten järjestöjen ja asumispalvelujen. Turvakodin palvelut ovat sinulle aina ilmaisia.

Millaista turvakodissa on?

Turvakodissa huomioidaan jokaisen yksilöllinen tilanne ja tarpeet. Tilat on suunniteltu turvallisiksi ja sinulla on käytössäsi oma huone. Saat myös ruuan ja muun tarpeellisen, kuten lakanat ja välttämättömät hygieniatuotteet. Turvakotijakson kesto on aina yksilöllinen, riippuen sinun tilanteestasi ja tarpeistasi.

Mahdollisuuksien mukaan voit käydä turvakodista töissä ja lapset voivat käydä päivähoitossa tai koulussa. Turvakodin henkilökunta auttaa sinua käytännön asioiden järjestämisessä.

Mitä tarvitsen mukaan turvakotiin?

Jos pääset lähtemään turvakotiin rauhassa, pakkaa mukaasi vaatteita ja tärkeitä henkilökohtaisia tavaroita, kuten tarvitsemasi lääkkeet, henkilöllisyystodistus ja pankkitunnukset.

Jos tulet turvakotiin lasten kanssa, pakkaa tarpeelliset tavarat myös heille. Mukaan kannattaa ottaa esimerkiksi unilelu, säänmukaisia vaatteita ja lapsen lääkkeet.

Voit soittaa turvakotiin ja kysyä lisätietoja.

Mistä turvakotien lisäksi voin saada apua lähisuhdeväkivaltaan?

Saat lähisuhdeväkivaltaan apua esimerkiksi Nollalinjasta, terveyskeskuksesta, sosiaalitoimesta, sosiaali- ja kriisipäivystyksestä, poliisilta ja lähisuhdeväkivaltatyöhön erikoistuneilta järjestöiltä.

NOLLALINJA
LÄHISUHDEVÄKIVALLALLE
JA NAISIIN KOHDISTUVALLE VÄKIVALLALLE
080 005 005



 OLET TÄSSÄ

Auttava puhelin Nollalinja 080 005 005

Nollalinja on ilmainen auttava puhelin, jonne voit soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä.

Nollalinja auttaa 24/7:

- kaikkia, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai väkivallan uhkaa läheisessä ihmissuhteessaan.
- naisia, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai väkivallan uhkaa.
- väkivaltaa kokeneiden läheisiä.

Sinun ei tarvitse kertoa puhelimesta nimeäsi. Päivystäjä ei myöskään näe puhelinnumeroasi eikä puhelusta jää jälkeä puhelinlaskuusi. Nollalinjalla sinua kuuntelee ja tukee ammattilainen, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti ja pohtia omaa elämäntilannettasi.

Nollalinjalla voit keskustella päivystäjän kanssa suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi, ja puhelintulkkauksen välityksellä usealla muullakin kielellä.

Lisätietoja

Turvakotien yhteystiedot löydät osoitteesta: www.nollalinja.fi/turvakoti

Nollalinjan puhelinnumero on 080 005 005 ja verkko-osoite nollalinja.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Postiosoite: PL 30, 00271 Helsinki

Käyntiosoite: Mannerheimintie 166, Helsinki

Puhelin (vaihde): 029 524 6000

Sähköposti: etunimi.sukunimi@thl.fi • Tiedustelut: info@thl.fi

thl.fi |  [@THLorg](https://twitter.com/THLorg)