

## Väkivalta voi ilmetä monin tavoin

- Jatkuva mitätöinti, nolaaminen, alistaminen, haukkuminen, uhkailu ja pelottelu.
- Töniminen, potkiminen, raapiminen, hiuksista vetäminen, kuristaminen, väkivallalla uhkailu.
- Vaino eli toistuva ja ei-toivottu yhteydenotto, seuraaminen ja tarkkailu.
- Kontrollointi, esim. ajankäytön, pukeutumisen, sosiaalisten suhteiden, liikkumisen rajoittaminen tai seuraaminen.
- Seksuaalisuutta loukkaava teko, esim. painostaminen seksuaaliseen tekoon, seksin kuvaaminen tai julkaisu ilman lupaa, ei-toivotut seksuaalissävytteiset viestit ja puhelut, raiskaus.
- Uhkaavat viestit, teknologian (esim. puhelin, tietokone) käytön rajoittaminen, käyttäjätileille murtautuminen tai niiden salasanojen vaatiminen.
- Nukkumisen, peseytymisen tai syömisen estäminen.
- Todellisuuden kuvan hämärtäminen, ajatusten manipulointi.

## Jokainen ansaitsee elämän ilman väkivaltaa tai sen pelkoa

- Vastuu väkivallasta on aina väkivallan tekijällä.
- Jos sinulla on epäily, että ihmissuhteessasi ilmenee väkivaltaa, luota omaan intuitioosi.
- Tutustu lähisuhdeväkivaltaan ilmiönä. Tietoa löytyy esimerkiksi Ensi- ja turvakotien, Nollalinjan ja Naisten linjan sivuilta.
- Puhuminen ja avun hakeminen on tärkeä askel kohti väkivallasta irtautumista.
- Hae ammattiapua, sillä jokaisella on oikeus turvalliseen elämään ja lähisuhteisiin.
- Kerro myös läheillesi, jotta he voivat auttaa tarvittaessa.
- Varaudu etukäteen, suunnittele ja tee turvasuunnitelma uhkaavien tilanteiden varalle.

**Jos väkivalta uhkaa sinun tai lastesi välitöntä turvallisuutta, soita tarvittaessa 112.**



**Funded by  
the European Union**



**ISEDA**

ISED-hanke (Innovative Solutions to Eliminate Domestic Abuse) on yhdeksän Euroopan maan asiantuntijaverkostoa hyödyntävä konsortio. Monialaisella yhteistyöllä pyritään parantamaan merkittävästi väkivallan vastaisia toimia Euroopan laajuisesti.

#AwayOutOfViolence

## Koetko sinä tai tuttavasi lähisuhdeväkivaltaa?

### Väkivallan kokemusten jakaminen

### Turvallinen arki



## Läheisissä ihmissuhteissa tapahtuva väkivalta

- Väkivalta voi hiipiä suhteeseen vähitellen, ja sillä on taipumus voimistua ajan myötä.
- Väkivallan kohteet kokevat usein syyllisyyttä ja häpeää. Väkivalta on kuitenkin aina tekijän vastuulla.
- Väkivallasta kertominen voi olla vaikeaa. Kokemusten jakaminen ja asiasta puhuminen on kuitenkin tärkeä askel väkivallasta irrottautumiseen ja toipumiseen.
- Lähisuhdeväkivalta on rikos ja vakava ihmisoikeusrikkomus.
- Väkivallan kierre on tärkeä katkaista.

**Väkivalta perheissä ja läheisissä suhteissa haavoittaa lapsia ja heidän perusturvallisuuttaan.**

**Väkivalta satuttaa kaikkia.**



## Joka kolmas nainen on kokenut lähisuhdeväkivaltaa tai seurusteluväkivaltaa

Väkivalta läheisissä ihmissuhteissa

- aiheuttaa pelkoa;
- uhkaa terveyttä ja hyvinvointia;
- murentaa itsetuntoa ja turvallisuutta.



**Vastuu väkivaltaan puuttumisesta kuuluu kaikille.**

### Nollalinja

- Puh. 080 005 005, maksuton 24/7
- nollalinja.fi
- Chat

### Naisten Linja

- Puh. 0800 02400, ma-pe 16-20
- naistenlinja.fi
- Chat/vertaistukiryhmiä

### nettiturvakoti.fi

- Chat

### Turvakotien yhteystiedot

- nollalinja.fi/turvakoti

### Rikosuhripäivystys

- Puh. 116 006  
ma-to 9-18 ; pe 9-16
- rikufi
- Chat

