

Väkivaltaa on esimerkiksi:

- Mitätöinti, nolaaminen, haukkuminen, pelottelu, manipulointi.
- Fyysinen väkivalta ja sillä uhkaaminen.
- Vaino eli toistuva ja ei-toivottu yhteydenotto, seuraaminen ja tarkkailu.
- Kontrollointi, esim. ajankäytön, ihmissuhteiden, liikkumisen ja pukeutumisen rajoittaminen.
- Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaaminen, kuten raiskaus, painostaminen seksuaaliseen tekoon, intiimien kuvien luvaton jakaminen.
- Uhkaavat viestit, puhelimen ja tietokoneen käytön rajoittaminen, käyttäjätileille murtautuminen tai niiden salasanojen vaatiminen.
- Nukkumisen, peseytymisen tai syömisen estäminen.

Jokainen ansaitsee elämän ilman väkivaltaa tai sen pelkoa

- Luota omaan intuitioosi, jos epäilet kohdanneesi väkivaltaa.
- Puhuminen ja avun hakeminen on tärkeä askel kohti väkivallasta irtautumista.
- Kerro tilanteestasi myös läheisillesi, jotta he voivat auttaa tarvittaessa.
- Varaudu etukäteen, ja tee turvasuunnitelma uhkaavien tilanteiden varalle
<https://naistenlinja.fi/turvasuunnitelma>

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



**Funded by
the European Union**



ISEDA

ISEDA-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 on yleistä

- 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.



Nollalinja

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

Naisten Linja

- naistenlinja.fi
- Puhelinpalvelut
- Chat/vertaistukiryhmiä

Monika-Naiset

- monikanaiset.fi
- Apua ja tietoa eri kielillä
- Chat

nettiturvakoti.fi

- Chat

Turvakotien yhteystiedot

- nollalinja.fi/turvakoti

Rikosuhripäivystys

- Puh. 116 006
- riku.fi
- Chat

