

SAARIKAN ALUEELLA APUA VÄKIVALTAAN ANTTAA

Yleinen hätänumero	puh. 112
Sosiaalipäivystys	puh. 014 266 0149
Lapsiperhepalveluiden sosiaalityö	puh. 040 7177 031 puh. 044 4598 322 puh. 044 7114 513 puh. 040 8096 664 puh. 044 4597 012 puh. 040 6822 376
Päivystysvastaanotto Karstula (ma - pe klo 8-16) Saarijärvi (ma - pe 8-18, la - su 8-15) Muina aikoina KSKS	puh. 040 1578 919 puh. 044 4598 500 puh. 116 117
Terveyskeskuspsykologi	puh. 044 4598 887
Psykiatrinen sairaanhoitaja	puh. 044 4598 907
Mielenterveyskeskus	puh. 044 4598 907
Perheneuvola (lapsiperheille)	puh. 044 4598 316
Päihdetyöntekijät	puh. 044 4598 555 puh. 044 7114 534
Perheasiainneuvottelukeskus	puh. 044 774 7052
Keski-Suomen Ensi- ja turvakoti Jkl - avoväkivaltatyö	puh. 050 4688 179 puh. 050 5223 737
Äänekosken turvakoti	puh. 050 4773 973
Kriisikeskus Mobile	puh. 044 7888 470
Rikosuhripäivystys	puh. 050 3680 188

VALTAKUNNALLISIA NETTISIVUJA JA NUMEROITA

www.lyomatonlinja.fi	puh. 044 7555 944
www.suvariantory.fi (ikäihmisille)	puh. 0800 06776
www.rikosuhripaivystys.fi	puh. 0203 16116
www.tukinainen.fi	puh. 0800 97899
www.nollalinja.fi	puh. 080 005 005
Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin	puh. 010 195202
Lasten ja nuorten puhelin	puh. 116 111
https://naisenvakivalta.fi	
www.ensijaturvakotienliitto.fi	
www.turvakoti.net	
www.poliisi.fi	
www.naistenlinja.com	

Oletko väkivallan tai sen uhan kohteena perheessäs?

Onko lähipiirissäsi joku, joka pelkää, muttei uskalla hakea apua?

Käyttäytytkö itse väkivaltaisesti läheisiäsi kohtaan?

HAE APUA

LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN!

MITÄ LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALTA ON?

- **Ruumiillista pahoinpitelyä**, esim. töniminen, lyöminen, potkiminen, repiminen, ravistelu tai ampuma- tai teräaseen käyttö
- **Henkistä väkivaltaa** kuten alistaminen, arvostelu, nimittely, uhkailu, tavaroiden hajottaminen, kotieläinten vahingoittaminen ja uhrin elämän monenlainen rajoittaminen
- **Seksuaalista väkivaltaa**, esim. seksiin pakottaminen, seksuaalinen halventaminen ja seksuaalisella väkivallalla uhkailu
- **Kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä**, esim. lapsen, vanhuksen tai vammaisen hoidon ja huolenpidon laiminlyönti
- **Taloudellista väkivaltaa**, esim. itsenäisen rahankäytön estäminen, taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen
- **Uskonnollista tai hengellistä** väkivaltaa. Uskonnollinen väkivalta on uskontoon perustuvaa fyysistä tai henkistä väkivaltaa.

MIKSI VÄKIVALTAAN ON TÄRKEÄ PUUTTUA?

Lähisuhdeväkivalta on yleisempää kuin uskotaan: siitä kärsitään arviolta joka viidennessä suomalaisperheessä. Väkivalta voi kohdistua omaan puolisoon, lapseen tai muuhun sukulaiseen. Väkivallan tekijä voi olla mies, nainen tai lapsi. Väkivalta on aina vääristynyt keino käyttää valtaa ihmissuhteissa.

Kun perheessä on toistuvasti väkivaltaa, se alkaa tuntua normaalilta. Väkivalta herättää syyllisyyttä ja häpeää usein sekä tekijässä että väkivallan uhrissa. Jatkuessaan väkivalta usein raaistuu. Uhri syyllistää itseään, salaa tapahtuneen ja uskoo väkivallan loppuvan, kuten tekijä vakuuttelee. Hyvien ja huonojen kausien vaihtelu on tavanomaista, mutta pelko on usein jatkuvaa. Tekijä on aina vastuussa käyttämästään väkivallasta.

Lähisuhdeväkivalta vaikuttaa monin tavoin kaikkien osallisten hyvinvointiin ja terveyteen. Väkivallan kokeminen on erittäin haitallista etenkin lapselle, vaikka se ei suoranaisesti häneen kohdistukaan. Väkivallan käyttö kasvatukseen ei ole oikeutettua missään tilanteessa.

Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on ollut pitkään vaiettu ilmiö. Koska väkivallalla on taipumus uusiutua ja se loppuu harvoin itsestään, väkivaltakierteen katkaiseminen on tärkeää kaikkien osapuolten kannalta.

*Lähisuhdeväkivalta ei ole yksityisasia!
Siihen on syytä hakea apua!*

KATKAISE VÄKIVALLAN KIERRE!

Jos olet itse kokenut väkivaltaa

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille.
- Hae itsellesi apua. Tietoa auttavista tahoista on seuraavalla sivulla.
- Jos perheessäsi on lapsia, ota yhteys lastensuojeluun.
- Käy tarvittaessa lääkärissä ja kerro väkivallasta.
- Fyysinen väkivalta on rikos, josta voi tehdä tutkintapyyntöä poliisille. Kirjaa väkivallan teot ja uhkailut myöhemmän tarpeen varalle ja hae tarvittaessa lähestymiskieltoa.
- Tee turvasuunnitelma hätätilanteen varalle: mieti etukäteen miten ja minne pääset lähtemään kotoa mahdollisimman turvallisesti ja mitä välttämätöntä tarvitset mukaasi.
- Soita hätätilanteessa hätänumeroon (**112**), sieltä otetaan yhteys myös sosiaalipäivystykseen ja saat apua esim. turvakotiin pääsemiseen.

Jos joku läheisesi on kohdannut väkivaltaa

- Ota väkivalta puheeksi läheisesi kanssa.
- Kannusta läheistäsi avun hakemiseen ja kerro avunsaamismahdollisuuksista.
- Jos perheessä on lapsia, tee lastensuojeluilmoitus.

Jos olet itse käyttäytynyt väkivaltaisesti

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille.
- Hae itsellesi apua. Tietoa auttavista tahoista on seuraavalla sivulla.
- Hakemalla itsellesi apua väkivaltakierteen katkaisemiseen autat myös läheisiäsi!