

Nainen väkivallan kohteena

Näin voit auttaa
-opas naisen läheiselle



NAISTEN LINJA

Sisällys

Mikä tämä opas on?	3
Mitä on parisuhdeväkivalta?	4
Väkivalta alkaa usien vähän kerrallaan	5
Mistä tiedän, kokeeko nainen väkivaltaa?	6
Miksi on niin vaikeaa erota?	7
Pitäisikö minun puuttua asiaan?	8
Kuinka ottaisin puheeksi, että olen huolissani?	10
Miten voin auttaa?	10
Mitä sinun ei kannata tehdä?	12
Miten naisen turvallisuutta voi parantaa?	13
Pidä huolta itsestäsi!	14
Naisten moninaisuus	15
Mitä oikeuksia väkivaltaa kokeneella on?	18
Auttavia tahoja	19

Mikä tämä opas on?

Saat tästä oppaasta tietoa siitä, mitä parisuhdeväkivalta on. Opas kertoo myös, miksi väkivaltaisesta parisuhteesta on niin vaikea lähteä pois.

Väkivaltaa kokenut nainen tarvitsee toisen ihmisen apua ja tukea. Siksi tämä opas antaa neuvoja, miten voit ottaa väkivallan puheeksi ja keskustella siitä.

Opas on kirjoitettu selkokielellä. Oikeusministeriö on antanut rahaa sen tekemiseen. Alkuperäisen oppaan nimi on Onko joku tuntemasi nainen väkivallan kohteena? Selkokielinen teksti on muokattu alkuperäisen oppaan tekstistä.

Opas on tarpeellinen, koska parisuhdeväkivalta on melko tavallista. Sen kohde on usein nainen, ja tekijä on naisen kumppani. Myös entinen kumppani voi tehdä naiselle väkivaltaisia tekoja.

Yli puolet suomalaisista naisista on kokenut henkistä väkivaltaa. Tekijä on ollut naisen kumppani tai entinen kumppani. Nämä asiat selvisivät tutkimuksesta, joka julkaistiin vuonna 2014.

Myös lapset kärsivät siitä, jos vanhempien suhde on väkivaltainen.

Mitä on parisuhdeväkivalta?

Parisuhteessa väkivalta on sitä, että kumppani tekee naiselle väkivaltaisia tekoja.

Teot voivat vahingoittaa naista fyysisesti ja psyykkisesti. Tekojen avulla kumppani hallitsee ja alistaa naista, eli väkivalta on vallankäyttöä.

Väkivalta on eri asia kuin riita. Monet puoliset riitelevät ja ovat eri mieltä asioista. Silti he arvostavat toisiaan. He voivat myös ja miettiä yhdessä, miten riita ratkaistaan.

Jos kumppani tekee naiselle väkivaltaisia tekoja, hän ei kunnioita naista eikä pidä tätä tasavertaisena.

On monenlaista väkivaltaa. Väkivalta voi olla henkistä, taloudellista tai fyysistä. Väkivalta voi loukata naisen seksuaalisuutta. Lisäksi on olemassa myös nettiväkivaltaa ja vainoa.

Seuraavaksi esitellään lyhyesti erilaisia väkivallan muotoja.

Henkinen väkivalta

Kumppani voi vähätellä, haukkua ja nimitellä naista.

Kumppani voi alistaa naista. Silloin hän määrää esimerkiksi, mitä nainen saa tehdä.

Myös naisen eristäminen muista ihmisistä on väkivaltaa. Kumppani voi esimerkiksi kieltää naista tapaamasta ystäviä tai sukulaisia. Kumppani voi myös määrätä, että nainen saa käydä vain tietyissä paikoissa.

Taloudellinen väkivalta

Kumppani määrää, miten naisen rahat käytetään. Nainen ei saa päättää itse omien rahojensa käytöstä.

Kumppani voi myös estää naista käymästä töissä. Silloin nainen ei saa omaa rahaa.

Fyysinen väkivalta

Kumppani tuottaa kipua ja vahingoittaa naisen kehoa. Hän voi esimerkiksi lyödä, potkia tai hakata naista ja estää häntä liikkumasta.

Fyysistä väkivaltaa voi tehdä myös aseilla ja muilla esineillä.

Nainen ei saa määrätä itse omasta kehostaan ja rajoistaan.

Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta

Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta on nimenomaan väkivaltaa. Se ei ole tasavertaisten ihmisten seksiä eikä rakastelua.

Seksiin pakottaminen ja raiskaus loukkaavat naisen seksuaalisuutta. Myös muu seksuaalinen häpäisy loukkaa seksuaalisuutta.

Joskus kumppani voi pitää naista pelkkänä seksiobjektina. Se tarkoittaa, että hänen mielestään nainen on olemassa vain seksiä varten.

Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta on vallankäyttöä. Sen syytä ei ole kumppanin seksuaalisuus, vaan hänen halunsa hallita naista. Keinoina hän käyttää tekoja, jotka loukkaavat naisen seksuaalisuutta.

Nettiväkivalta

Kumppani estää naista käyttämästä internetiä ja sosiaalista mediaa eli somea. Nainen ei saa käyttää esimerkiksi sähköpostia, Facebookia eikä puhelinta.

Kumppani voi määrätä, miten nainen saa pitää yhteyttä muihin ihmisiin. Nainen ei saa päättää itse, keiden kanssa hän viestii.

Kumppani voi lukea naisen viestit puhelimesta ja sähköpostista. Hän ei kunnioita naisen yksityisyyttä. Hän voi myös esiintyä somessa naisen nimissä.

Vaino

Kun ero on tapahtunut, entinen kumppani ei anna naisen jatkaa rauhassa elämää.

Hän voi seurata, vakoilla, häiritä tai uhkailla naista.

Väkivalta alkaa usein vähän kerrallaan

Usein väkivalta on ensin pientä ja harvinaista. Sitten siitä tulee tavallista, ja teot tulevat raemmiksi eli julmemmiksi.

Ensin kumppani voi suuttua pikkuasioista. Hän saattaa myös arvostella naisen tapoja ja ystäviä. Joskus hän estää naista nukkumasta kunnolla.

Kumppani voi pitää mykkäkoulua. Mykkäkoulu tarkoittaa, että kumppani ei puhu naiselle. Hän haluaa, että naisella on paha ja syyllinen olo.

Kun aikaa kuluu, väkivalta alkaa ulottua naisen koko elämään. Silloin väkivallasta on vaikea päästä eroon.

Väkivalta haavoittaa ja satuttaa naista monesta syystä.

Nainen on joskus halunnut elää kumppaninsa kanssa ja luottanut häneen. On hyvin vaikea tunne, kun rakas ja läheinen ihminen tekee väkivaltaa.

Nainen on syytön siihen, että kumppani tekee hänelle väkivaltaisia tekoja.

Nainen ei ole vastuussa kumppanin väkivallasta.

Vastuu on yksin kumppanilla. Kumppani on itse vastuussa myös siitä, että hän lopettaa väkivaltaisen käyttäytymisen.

Jokaisella naisella on oikeus ilmaista omia mielipiteitä ja tehdä omat päätöksensä.

Jokainen nainen saa päättää itse, suostuuko hän seksuaaliseen kanssakäymiseen toisen kanssa.

Parisuhdeväkivalta on aina väärin, ja vastuu siitä on aina tekijällä.

Mistä tiedän, kokeeko nainen väkivaltaa?

Tunnet ehkä naisen, josta olet huolissasi. Aavistelet, että hän kokee väkivaltaa parisuhteessaan. Tässä on joitakin asioita, jotka voivat kertoa väkivallasta.

1. Vaikuttaa siltä, että nainen pelkää kumppaniaan. Tuntuu siltä, että nainen haluaa miellyttää kumppania, ettei tämä vain suutu.
2. Nainen lakkaa tapaamasta ystäviä ja sukulaisia. Hän ei puhu puhelimesta, jos kumppani on paikalla.
3. Kumppani arvostelee naista ja nöyryyttää häntä muiden edessä. Kumppani voi sanoa, että sehän on vain huumoria.
4. Nainen kertoo, että kumppani painostaa tai pakottaa hänet seksiin.

5. Kumppani määrää ja vahtii naista. Kumppani määrää esimerkiksi, keitä nainen saa tavata tai milloin hänen pitää tulla kotiin. Kumppani voi myös määrätä, mihin nainen saa käyttää rahaa.

6. Nainen puhuu usein siitä, että kumppani on mustasukkainen, äkkipikainen ja omistushaluinen.

7. Nainen on ahdistunut ja masentunut. Hän on hiljaisempi kuin yleensä ja hänen itsetuntonsa on muuttunut huonommaksi.

8. Naisella on mustelmia, haavoja tai muita fyysisiä vammoja. Hänellä voi olla nyrjähdyksiä tai murtuneita luita, ja hänelle sattuu onnettomuuksia kummallisen usein.

Jos hän kertoo, miten vammat tulivat, tarinat eivät ole uskottavia.

9. Nainen ei halua jättää lapsia kumppanin hoitoon. Lapset pelkäävät naisen kumppania tai ovat pelokkaita ja sulkeutuneita.

10. Eron jälkeen entinen kumppani häiritsee naista koko ajan. Hän soittelee, seuraa naista tai tunkeutuu naisen kotiin.

”Ei tarvitse ymmärtää täydellisesti voidakseen olla avuksi.”

Miksi on niin vaikeaa erota?

Moni on sitä mieltä, että naisen pitää jättää väkivaltainen kumppani. Moni voi myös ajatella, että se olisi helpointa.

Jos nainen pysyy suhteessa, häntä voidaan syyllistää. Ajatellaan, että on oma vika, jos joutuu väkivallan kohteeksi.

Naista voi olla vaikea ymmärtää, jos ei ole itse kokenut väkivaltaa kumppaniltaan. Siksi tässä on joitakin syitä, miksi naisen on vaikea lähteä väkivaltaisesta parisuhteesta.

1. Pelko, häpeä ja riippuvuus

Nainen voi pelätä, mitä hänen lähdistään seuraisi. Tekeekö kumppani pahaa hänelle, lapsille, sukulaisille tai perheen lemmikeille?

Kumppani on voinut uhata tappaa itsensä, jos nainen lähtee.

Nainen voi myös pelätä, että kumppani vahingoittaa omaisuutta, kun hän on lähtenyt.

Väkivaltaan liittyy paljon erilaisia tunteita, ja häpeän tunne voi olla voimakas. Naista voi hävettää, että hänelle on tehty väkivaltaa. Hän voi hävetä myös sitä, että hänen kumppaninsa tekee väkivaltaisia tekoja.

Nainen voi hävetä sitä, että parisuhde epäonnistui. Samalla hän voi hävetä sitäkin, että hän on jäänyt suhteeseen.

Joskus nainen pelkää, ettei hän selviä yksin. Hän voi olla riippuvainen kumppaninsa tuloista tai avusta, ja tulevaisuus tuntuu liian epävarmalta.



Nainen voi pelätä, että perhe ja ystävät hylkäävät hänen, jos hän lähtee.

Naista voidaan myös painostaa pysymään suhteessa. Painostajia voivat olla perhe, suku, ystävät tai uskonnollinen yhteisö.

Jos nainen on vammainen tai ikääntynyt, hän voi olla riippuvainen väkivallan tekijän avusta.

2. Rakkaus ja toivo paremmasta

Nainen voi rakastaa kumppania edelleenkin. Kumppani voi olla kiva ja ystävällinen niinä aikoina, kun hän ei tee väkivaltaa.

Nainen toivoo, että kumppani muuttuu ja elämästä tulee turvallista. Jos kumppani lupaa lopettaa väkivallan, nainen voi uskoa, että niin tapahtuu.

3. Sitoutuminen avioliittoon loppuelämän ajaksi

Nainen on sitoutunut kumppaniin ja suhteeseen. Hän voi ajatella, että avioliitossa pitää olla elämän loppuun saakka. Silloin huonotkin asiat on vain kestävä.

4. Lapset

Jos parisuhteessa on lapsia, nainen voi ajatella, että lapset kärsivät erosta.

Väkivalta vaikuttaa kuitenkin aina myös lapsiin.

5. Väärät käsitykset

Nainen voi selittää monella tavalla, miksi kumppani tekee väkivaltaa. Selitykset voivat kuitenkin perustua vääriin käsityksiin väkivallan syistä.

Nainen ja kumppani voivat ajatella, että väkivalta johtuu jostakin ulkoisesta syystä. Sellainen voi olla esimerkiksi alkoholi tai stressi.

He ajattelevat, että jos ulkoinen syy poistetaan, väkivalta loppuu.

Nainen voi myös uskoa, että väkivalta johtuu hänestä eli on hänen oma syynsä. Usein kumppani vahvistaa tätä naisen käsitystä. Kumppani voi sanoa esimerkiksi: ”Koska teit niin ja niin, minun oli pakko lyödä sinua.”

6. Voimattomuus, yksinäisyys ja tiedon puute

Väkivalta vaikuttaa ihmiseen monella tavalla.

Voi käydä esimerkiksi niin, että nainen ei enää luota itseensä eikä siihen, että hän osaa ajatella itsenäisesti. Hän väsyy eikä pysty enää tekemään päätöksiä.

Jos kumppani on eristänyt naisen muista ihmisistä, nainen on jäänyt yksin. Silloin hän ei osaa eikä uskalla hakea apua.

Avun hakeminen on vaikeaa myös silloin, jos nainen ei osaa suomea. Hän ei ehkä tiedä, miten Suomessa voi saada apua.

7. Toivottomuus

Tulevaisuus voi näyttää naisesta toivottomalta. Hänestä saattaa tuntua, ettei hän voi päästä kumppanista eroon.

Ehkä hän ja kumppani asuvat pienellä paikkakunnalla. Silloin tuttavat voivat olla yhteisiä, ja he voivat kuulua samaan etniseen tai uskonnolliseen yhteisöön. Näin nainen joutuisi kohtaamaan kumppanin myös eron jälkeen.

Naiselta voi myös puuttua turvallinen paikka, johon hän voisi mennä ja jossa hän voisi olla rauhassa.

Pitäisikö minun puuttua asiaan?

Jos epäilet, että nainen kokee väkivaltaa parisuhteessa, älä sulje silmiäsi. Ota sen sijaan asia puheeksi.

On mahdollista, että huolesi on turha tai nainen ei halua puhua siitä. Joka tapauksessa on tärkeää, että kerrot huolestasi. Se voi auttaa naista, jos hän kokee väkivaltaa. Jos nainen kertoo, että hän pelkää entistä tai nykyistä kumppania, häntä täytyy uskoa. Hän voi myös kertoa, että hän haluaa erota.

Kerro naiselle, että hän voi saada erossa apua ja neuvoja. Tämän oppaan lopussa on tietoa auttavista tahoista. Kerro hänelle niistä.

Varsinkin erotilanteessa on tärkeää saada apua ja tukea. Eroaminen on vaarallisin aika väkivaltaisessa suhteessa. Väkivalta voi puhjeta, kun nainen ottaa eron puheeksi, hakee avioeroa tai muuttaa pois.

”Paras ystäväni todella auttoi minua. Hän ei koskaan tuominnut eikä syyllistänyt minua.”

Kuinka otan puheeksi, että olen huolissani?

Ota väkivalta puheeksi, kun olet naisen kanssa kahdestaan. Kerro hänelle, että olet huolissasi hänestä.

Voit sanoa esimerkiksi: ”Olen huolissani sinusta, koska olet näyttänyt surulliselta viime aikoina.”

Kysy häneltä suoraan, kohteleeko kumppani häntä väkivaltaisesti. Juttele hänelle ystävällisesti ja myötätuntoisesti. Näin osoitat hänelle, että hän saa puhua sinulle väkivallasta avoimesti ja ilman häpeää.

Jos nainen ei halua puhua asiasta, älä painosta häntä. Kerro hänelle, että hän voi jutella kanssasi myöhemmin.

Miten voin auttaa?

Kuuntele.

Usko naista ja osoita ymmärrystä.

Väkivaltaa salailaan ja vähätellään helposti.

Sinun voi olla vaikea uskoa, että naisen kumppani voi toimia väkivaltaisesti.

Muista, että kumppani voi olla ihan erilainen muiden seurassa kuin naisen kanssa kahdestaan.

Kiitä naista siitä, että hän uskalsi kertoa sinulle väkivallasta.

Kertominen vaati häneltä paljon rohkeutta.

Ymmärrä, että väkivallalla on monenlaisia seurauksia.

Väkivalta synnyttää monenlaisia tunteita, ja tunteet voivat vaihdella nopeasti.

Häpeä, syyllisyys, viha, avuttomuus ja pelko ovat normaaleja reaktioita epänormaaliin tilanteeseen.

Naisen voi olla vaikea keskittyä, ja hän nukkuu huonosti. Nukkuessaan hän voi nähdä paljon painajaisia.

Hänen ihmissuhteisiinsa voi tulla vaikeuksia, ja päihteiden käyttö voi lisääntyä.

Nainen voi tuntea, että hän on yksin ja aivan erilainen kuin muut.

Ota selvä kanta: Väkivalta on aina väärin.

Älä vähättele vaaraa, joka naiseen kohdistuu väkivallan takia.

Väkivalta on vaarallista psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle.

Kerro, että väkivalta ei ole naisen syy. Kerro, että mikään asia ei anna kumppanille oikeutta väkivaltaan.

Voit sanoa esimerkiksi:

”Minun mielestäni kumppanisi kohtelee sinua väärin.”

Tai:

”Väkivaltaa ei voi ikinä hyväksyä, eikä kumppani saa käyttää väkivaltaa.”

Auta naista vahvistamaan itseluottamusta.

Kehu, kiitä ja kannusta naista siitä, että hän on selviytynyt. Hän on jaksanut huolehtia monista arjen asioista väkivallasta huolimatta.

Anna naisen tehdä omat päätöksensä.

Esille voi tulla sellaisia asioita, joista olen eri mieltä kuin nainen. Kunnioita silloinkin naisen oikeutta omien päätösten tekemiseen.

Kunnioita myös naisen kulttuurin tai uskonnon arvoja. Kerro hänelle kuitenkin, että kulttuuri tai uskonto ei anna oikeutta väkivaltaan.

Tarjota naiselle käytännön apua.

Arkiset asiat ja rutiinit ovat tärkeitä. Voit tarjota apua esimerkiksi lasten hoitamisessa ja ruoan laittamisessa.

Tarvittaessa voit lähteä naisen mukaan lääkäriin tai poliisilaitokselle.

Kerro naiselle palveluista, jotka auttavat häntä.

Tämän oppaan lopussa on palveluja, joihin nainen voi ottaa yhteyttä.

Kannusta naista ottamaan yhteyttä viranomaisiin, jos tilanne sitä vaatii.

Myös väkivallan tekijä voi hakea apua itselleen. Hän on kuitenkin itse vastuussa avun hakemisesta.

Pidä naiseen yhteyttä, pysy ystävänä.

Naiselle voi olla hyvin tärkeää, että hän voi keskustella kanssasi säännöllisesti.

”Eron jälkeen olin hyvin uupunut. Lapset tarvitsivat minua, mutta elämä oli kaoottista. Minua auttoi jaksamaan ystävien huolenpito ja konkreettinen apu kodin hoidossa.”

Tue naista, jos kumppani hakee apua väkivaltaiseen käyttäytymiseen.

Nainen toivoo, että kumppani lopettaa väkivaltaisen käyttäytymisen.

Vaikka kumppani hakee apua väkivallan lopettamiseen, lopettaminen on epävarmaa.

Jatka naisen tukemista myös silloin, jos hän jättää kumppaninsa.

Nainen tarvitsee tukea, kun hän eroaa väkivaltaisesta parisuhteesta.

Hän voi tarvita monenlaista tukea ja rohkaisua, kun hän toipuu väkivallasta ja rakentaa uudenlaista elämää.

Hän voi tarvita terapiaa tai muuta ammattiapua. Voit auttaa häntä löytämään myös vertaistukea.

Asioita, joita voit sanoa:

- Miten voin auttaa sinua?
- Uskon, että osaat itse sanoa, mikä olisi paras ratkaisu tässä vaiheessa.
- Miten kumppanisi käyttäytyminen on vaikuttanut sinuun?
- Miten lapset reagoivat kumppanisi käytökseen?
- Olen huolissani, mitä hän saattaa tehdä sinulle ja lapsillesi.
- Mikä sinun mielestäsi voi ratkaista tilanteen?

- Mikä sinua pelottaa lähtemisessä?
- Mikä sinua pelottaa, jos jäät?
- Sinä olet ihana ja rakastettava ihminen ja ansaitset tulla kohdelluksi hyvin.

Mitä sinun ei kannata tehdä?

Kun keskusteleet naisen kanssa, on joitakin asioita, jotka yleensä eivät auta. Ne voivat jopa rikkoa luottamuksen.

Siksi tässä on neuvoja siitä, mitä sinun ei kannata tehdä, kun keskusteleet väkivaltaa kohdanneen naisen kanssa.

Älä syyllistä naista.
Älä sano, että väkivalta on hänen syytään.

Älä yritä selittää väkivallan ”sytä”.
Älä selitä, mistä väkivalta sinun mielestäsi johtuu. Keskity naisen tukemiseen.

Älä arvostele naista.

Hän voi sanoa, että hän rakastaa kumppaniaan. Hän voi myös palata aina kumppaninsa luokse.

Älä painosta häntä jättämään kumppaniaan. Ymmärrä, että kestää kauan päästä irti väkivallasta.

Älä arvostele naisen kumppania.

Kerro naiselle sen sijaan, että kukaan ei saa kohdella häntä väkivaltaisesti.

Älä anna naiselle suoria neuvoja.
Älä kerro, mitä sinä tekisit, jos olisit hän.

Jos neuvot naista, hän voi kokea, että odotat hänen tekevän, kuten neuvot.

Jos hän ei sitten teekään niin, hän voi pelätä, että suutut. Silloin hän ei enää uskalla kertoa rehellisesti tilanteestaan.

Miten naisen turvallisuutta voi parantaa?

Tärkeintä on miettiä, miten nainen välttyy jatkossa väkivallalta.

Tässä on joitakin asioita, jotka on hyvä tietää tai tehdä.

112 on yleinen hätänumero.
Siitä saa yhteyden myös poliisiin.

Rohkaise naista ottamaan yhteyttä auttaviin tahoihin. Niistä kerrotaan tämän oppaan lopussa.

Jos naiselle on tehty väkivaltaa, **rohkaise häntä lääkäriin** mahdollisimman nopeasti. Vammojen hoitaminen on tärkeää.

Väkivalta ja vammat pitää dokumentoida eli kirjata ja kuvata. Dokumentoinnista on hyötyä,

jos nainen tekee väkivallasta rikosilmoituksen.

Lääkärintodistuksesta on hyötyä myös silloin, jos nainen hakee kumppanille lähestymiskieltoa.

Rikosilmoituksen tekeminen.
Tämä on ainoa laillinen keino, jolla väkivallan tekijä joutuu vastuuseen väkivallasta.

Rikosilmoitus kertoo kumppanille, että väkivalta on väärin ja sen täytyy loppua.

Kerro naiselle, että voit lähteä hänen mukaansa tekemään rikosilmoitusta. Älä kuitenkaan painosta häntä.

Rikosilmoituksesta on hyötyä, jos nainen hakee kumppanille lähestymiskieltoa.

Lähestymiskielto.
Kerro naiselle, että hän voi hakea kumppanille lähestymiskieltoa. Jos kumppani saa lähestymiskiellon, hän ei saa tavata naista eikä ottaa häneen yhteyttä eikä seurata häntä.

Lähestymiskielto voi myös määrätä kumppanin lähtemään pois yhteisestä kodista. Tätä sanotaan perheen sisäiseksi lähestymiskielloksi.

Lisää tietoa lähestymiskiellosta saat esimerkiksi poliisilta.

Jos nainen hakee kumppanille lähestymiskieltoa tai tekee rikosilmoituksen, voit tarjoutua todistajaksi.

Kirjoita muistiin niitä huomioita, joita olet tehnyt väkivallasta. Näitä ovat esimerkiksi päivämäärät ja tapahtuma-ajat.

Auta naista miettimään, miten hän toimii hätätilanteessa.

Miten hän pääsee nopeasti ulos asunnosta ja minne hän voi mennä?

Nainen voi ottaa käyttöön jonkin toistuvan tehtävän, jonka vuoksi hänen pitää käydä säännöllisesti ulkona. Sellainen voi olla vaikka roskien vieminen tai koiran ulkoiluttaminen.

Voitte myös sopia **tunnussanan tai merkin**, joilla nainen viestii sinulle, kun hän tarvitsee apua. Kerro naiselle myös turvakodeista. Selvittäkää yhdessä, missä on lähin turvakoti.

Auta naista kokoamaan turvalaukku.

Laukku säilytetään niin, että sen saa helposti mukaan. Turvalaukussa säilytetään muun muassa rahaa taksia varten.

Laittakaa laukkuun myös kodin ja auton vara-avaimet sekä varavaatteita naiselle ja lapsille. Lisäksi tarvitaan mukaan hygieniavälineitä ja lääkkeitä.

Laukkuun on hyvä laittaa myös tärkeät asiakirjat ja henkilöpaperit tai niiden kopiot.

Mitä teen, jos näen tai kuulen väkivaltaa tai uhkailuja?

Soita heti yleiseen hätänumeroon 112.

Soittoon vastaa hätäkeskuspäivystäjä. Hän arvioi tilanteen ja hälyttää tarvittaessa apua paikalle.

Tarjoudu soittamaan poliisille.

Ehkä voit keskustella naisen kanssa ilman välitöntä vaaraa. Kysy silloin naiselta, haluaako hän, että soitat poliisille.

Hän voi pelätä, että soitto poliisille pahentaa hänen tilannettaan.

Hänellä voi olla huonoja kokemuksia poliisista, jos hän on maahanmuuttaja. Lähtömaassa naiset ovat ehkä ilman oikeuksia, eikä hän luota viranomaisiin. Siksi hän voi pelätä poliisia.

Pidä huolta itsestäsi!

Kun olet huolissasi, voit tuntea samanlaisia tunteita kuin väkivaltaa kokeva nainen. Voi tuntea esimerkiksi pelkoa, vihaa, voimattomuutta ja turhautumista.

Myös sinä tarvitset aikaa omille tunteillesi ja ajatuksillesi. On tärkeää, että huolehdit itsestäsi ja tarpeistasi.

Voit olla avuksi vain silloin, kun pidät huolta myös itsestäsi.



Kun autat toista ihmistä, tunnista omat rajasi. Tunnista, miten paljon ja millaista tukea voit antaa. Muista, että sinä et ole vastuussa väkivallasta etkä sen loppumisesta!

Myös sinulla on oikeus olla turvassa ja saada tukea. Puhu jonkun luotettavan ihmisen kanssa tai ota yhteyttä auttaviin tahoihin. Niistä kerrotaan oppaan lopussa.

Naisten moninaisuus

Jokainen ihminen on yksilö, ja jokaisella ihmisellä on oma elämäntarinansa. Ihmisten taustat voivat olla hyvin erilaisia, ja he elävät erilaisissa tilanteissa ja oloissa.

Osa ihmisistä kuuluu erityisryhmiin tai vähemmistöryhmiin. Naisten moninaisuus -termi viittaa näiden ryhmien naisiin.

Häpeä ja pelko ovat läsnä jokaisessa väkivaltaisessa parisuhteessa. Seuraavien ryhmien naisilla häpeä ja pelko ovat moninkertaiset muihin naisiin verrattuna.

1. Ikääntyvät naiset

Ikääntyvien naisten tilanne on usein hyvin vaikea, ja siihen on monta syytä.

Väkivalta on ehtinyt kestää jopa kymmeniä vuosia. Naiset voivat olla hyvin traumatisoituneita ja kärsineitä.

Voimat ovat vähissä, ja sosiaalinen tukiverkko on usein heikentynyt. Heiltä puuttuu palveluja, ja rahasta voi olla puutetta.

Väkivallan tekijä voi olla puoliso, oma lapsi tai lapsenlapsi.

Ota väkivalta puheeksi lempeästi ja kerro ikääntyvälle naiselle, että myös hän voi mennä turvakotiin.

2. Maahanmuuttajanaiset

Nainen voi tulla sellaisesta kulttuurista, jossa naisten oikeudet ovat heikot tai lähes olemattomat. Hän ei tiedä, mitä oikeuksia hänellä on Suomessa. Täällä hän saa päättää itse kehostaan, ehkäisystä ja abortista. On tärkeää, että naiset saavat tietoa oikeuksistaan. Voit auttaa naista löytämään ammattilaisen, jolta hän saa tietoa oikeuksista ja palveluista.

Monika-Naiset -liitto auttaa niitä maahanmuuttajanasia, jotka ovat väkivaltaisessa suhteessa.

Järjestöllä on salainen turvakoti Turva Mona. Sinne voi mennä kaikkialta Suomesta.

3. Rikoksia tehneet naiset

Rikoksia tehneet naiset voivat olla väkivallan uhreja, tekijöitä ja todistajia – tai samaan aikaan näitä kaikkia.

Vaikka nainen on tehnyt rikoksia, hänellä on oikeus saada apua. Hänellä on myös oikeus toipua väkivallasta, jota hän on kokenut parisuhteessa.

4. Romaninaiset

Romaninaisen on noudatettava romaniyhteisön perinteistä naisen roolia, ja romaninaisen kokemus väkivalta jää helposti piiloon.

Romaninaiselle on paljon vaatimuksia. Ne tulevat yhteisöltä, mieheltä ja yhteiskunnalta. Vaatimukset voivat olla ristiriidassa keskenään.

Jos parisuhteessa on väkivaltaa, romaninaisella on vain vähän mahdollisuuksia saada apua.

Siksi yhteisön ulkopuolinen apu on romaninaisille erittäin tärkeää. Ulkopuolista apua ovat esimerkiksi turvakodit ja muut tukipalvelut.

5. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt

Samaa sukupuolta olevien ihmisten parisuhdeväkivallasta ei puhuta

yhtä paljon kuin heteroparien parisuhdeväkivallasta. Väkivalta sinänsä on melko samanlaista.

Samaa sukupuolta olevien ihmisten perheitä kutsutaan usein sateenkaariperheiksi. Niihin kohdistuu yhä ennakkoluuloja.

Siksi niiden pitää ikään kuin todistaa, että ne ovat 'kunnollisia' perheitä. Silloin väkivallasta ei haluta puhua.

Sukulaiset ja muut ihmiset saattavat hyväksyä vain heterosuhteet. Silloin väkivallan kokija voi pelätä, että hän jää yksin ja ilman tukea, jos hän puhuu väkivallasta.

Väkivallan ottaminen puheeksi on kuitenkin tärkeää. Silloin tilanne alkaa purkautua ja toipuminen voi alkaa.

6. Vammaiset naiset

Parisuhteen näkökulmasta vammaisiin naisiin kohdistuu monia paineita.

Useat ihmiset ajattelevat, että vammaisen naisen pitää elää ilman parisuhdetta. He voivat myös ajatella, että vammaisen naisen suhde ei kestä. Jos vammaisen nainen kokee väkivaltaa parisuhteessa, ajatellaan helposti, että se on naisen oma syy – mitäs ryhtyi parisuhteeseen!

Ympäristön paineiden takia vammaisen nainen yrittää kestää väkivaltaa paljon enemmän kuin muut.

On myös muita syitä, miksi parisuhteesta on vaikea lähteä. Nainen voi olla riippuvainen kumppanin avusta ja tuesta. Kumppani voi käyttää naisen riippuvuutta hyväksi. Hän voi esimerkiksi uhata, että nainen joutuu laitokseen tai lapsi viedään pois, jos nainen ei tottele häntä.

Ulkopuoliset eivät näe kumppanin väkivaltaa. He voivat pitää kumppania suorastaan sankarina.

Läheisten pitäisi hyväksyä, että myös vammaisen nainen voi elää parisuhteessa.

Jos huomaat merkkejä, että naisen kumppani tekee väkivaltaa tai alistaa naista, ota asia puheeksi naisen kanssa.

Kerro naiselle, että naisella on vaihtoehtoja avun saamisessa. Kerro, että lain mukaan hänellä on oikeus saada apua muilta kuin kumppanilta. Tämä oikeus perustuu vammaispalvelulain mukaiseen palvelusuunnitelmaan.

Palvelusuunnitelmaa aletaan tehdä, kun nainen ottaa yhteyttä oman alueen vammaispalvelun sosiaalityöntekijään.

Voit tarjoutua tukihenkilöksi palvelusuunnitelman tekemisessä.

Neuvoja palvelusuunnitelmasta ja vammaispalvelulaista saa vammaisjärjestöiltä.

Tietoa on myös netissä
Vammaispalvelujen käsikirjassa.

Rikosuhridirektiivi huomioi
erityisesti vammaiset uhrin
(mm. kohdat 15 ja 57).

Mitä oikeuksia väkivaltaa kokeneella on?

Väkivaltaa kokeneella ihmisellä on
erilaisia oikeuksia, jotka voivat parantaa
hänen tilannettaan.

Näitä oikeuksia ovat:

1. Oikeus tehdä rikosilmoitus ja saada apua sen tekemiseen

Kun ihminen on kokenut väkivaltaa,
hänellä on oikeus tehdä rikosilmoitus.
Hänellä on oikeus saada apua
rikosilmoituksen tekemiseen poliisilta
ja oikeusaputoimistosta.

Viranomaisten pitää vastata
uhrin ilmoitukseen väkivallasta
kunnioittavasti, hienotunteisesti,
ammattitaitoisesti ja syrjimättä.

Henkilöllä on oikeus saada
rikosilmoituksesta kirjallinen vahvistus.

2. Oikeus saada apua lääkäriltä sekä muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja

Rikoksen uhrilla on oikeus
saada lääkärin apua.

Hänellä on oikeus saada myös muita
sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Niitä ovat esimerkiksi
sosiaalipäivystys ja sairaalahoito
sekä fyysinen ja psyykinen kuntoutus.

3. Oikeus saada tietoa tukipalveluista

Uhrilla on oikeus saada tietoa siitä,
mitä tukipalveluja hän voi käyttää.

Jos uhri antaa luvan,
poliisi tai muu viranomainen antaa
uhrin yhteystiedot tukipalveluun.
Sen jälkeen tukipalvelu ottaa yhteyt-
tä uhriin.

Uhri voi käyttää tukihenkilöä
rikosasian käsittelyn eri vaiheissa.
Hän voi itse valita tukihenkilön.

Uhrilla on myös oikeus käyttää
oikeudellista avustajaa.
Hän voi käyttää avustajaa
rikosilmoituksen tekemisessä,
kuulustelussa ja oikeudenkäynnissä.

Avustajana saa toimia asianajaja,
julkinen oikeusavustaja
tai luvan saanut
oikeudenkäyntiavustaja.

Pieni- ja keskituloiset henkilöt voivat
saada valtion oikeusapua.

Uhri voi olla hyvin haavoittuvassa
asemassa tai tilanteessa.
Silloin hänelle pitää antaa
erityistukea ja oikeudellista suojelua.
Erityistukea on esimerkiksi suojia
ja turvallinen majoitus.

**Luulin,
että kukaan ei
tiedä,
että kumppani
tekee minulle
väkivaltaa.**

**Sain tietää vasta
eron jälkeen,
että perheeni tiesi
väkivallasta.**

**Kunpa he olisivat
kertoneet minulle,
mitä näkivät!**

**Ja että se oli väärin
myös heidän
mielestään
eikä minun syytäni!**

Auttavia tahoja

Naisten Linja

www.naistenlinja.fi

Neuvontaa ja tukea naisille,
tytöille ja läheisille,
jotka ovat kokeneet väkivaltaa
tai väkivallan uhkaa.

Naisten Linja antaa tietoa
myös muista auttavista tahoista.

Palvelu on maksutonta.

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

www.tukinainen.fi

Tukea, apua ja neuvontaa
seksuaalirikosten uhreille,
heidän läheisilleen
ja uhrien parissa työskenteleville.

Turvakodit

www.nettiturvakoti.fi

Turvakoteja on eri puolella Suomea.
Niitä ylläpitävät muun muassa kunnat.
Ylläpitäjät kuuluvat
Ensi- ja turvakotien liittoon.

Löydät turvakotien yhteystiedot
internet-sivulta.

Monika-Naiset Liitto ry

www.monikanaiset.fi

Tukea väkivaltaa kokeneille
maahanmuuttajaisille.

Turvakoti Monan puhelinnumero on
045 639 6274.

Voit soittaa mihin aikaan tahansa,
sillä numerosta vastataan
ympäri vuorokauden.

Varjo-hanke

www.varjohanke.fi

Varjo-hankkeen tehtävä on turvallisuuden lisääminen perheille, joihin kohdistuu väkivaltaista väkivaltain eron jälkeen.

Varjo-hankkeen tehtävä on myös väkivallan ennaltaehkäisy.

Oikeusaputoimistot

www.oikeus.fi

Kansalainen voi saada avustajan oikeudellisen asian hoitamiseen. Valtio voi kustantaa avustajan kokonaan tai osittain. Oikeusapu kattaa kaikki oikeudelliset asiat.

Vakavan väkivaltarikoksen tai seksuaalirikoksen uhri voi saada oikeudenkäyntiavustajan valtion varoilla. Näissä tapauksissa avustajan saaminen ei riipu uhrin tuloista.

Oikeusavustaja voi olla: julkinen oikeusavustaja, asianajaja (www.asianajajaliitto.fi) tai muu juristi.

Oikeusapua voi saada myös avioeroon ja lasten huoltajuus- ja tapaamissuhteisiin.

Oikeusaputoimistoja on eri puolilla Suomea.

Yhteystiedot ja lisätietoa on internetissä.



Rikosuhripäivystys

www.riku.fi

auttava puhelin 116006

Rikosuhripäivystys (RIKU) antaa

tukea ja neuvoja. RIKU neuvoa ja tukee rikoksen uhria, hänen läheistään ja rikoksen todistajaa.

Yhteyttä voi ottaa myös nimettömänä. Palvelut ovat maksuttomia, mutta puhelut maksavat normaalin puhelinmaksun verran. Voit kuitenkin pyytää, että RIKUsta soitetaan sinulle.

Lyömätön Linja Espoossa

www.lyomatonlinja.fi

Myös väkivallan tekijä voi hakea apua. Lyömätön Linja on henkilöille, jotka ovat käyttäneet väkivaltaa. Se on myös henkilöille, jotka pelkäävät tekevänsä väkivaltaa perheessään tai muussa läheisessä suhteessa.

Nollalinja lähisuhdeväkivallalle ja naisiin kohdistuvalle väkivallalle

puhelin 080 005 005 24h

Nollalinjalle soittaminen on ilmaista. Voit soittaa mihin aikaan vain ja kaikkina viikonpäivinä. Nollalinjalla puhutaan suomea, englantia ja ruotsia.

Lähisuhdeväkivalta voi tapahtua esimerkiksi perheessä tai parisuhteessa. Tekijä voi olla nykyinen tai entinen kumppani.