



PERHEKESKUS

Mukana elämässä.

APUA JA TUKEA LÄHISUHDEVÄKIVALTAAN

VÄKIVALLAN TUNNISTAMINEN

Usein väkivaltaa voi olla vaikea tunnistaa. Väkivaltaa on monenlaista ja se voi kohdistua sekä lapsiin, aikuisiin että vanhuksiin. Väkivallan tekijä voi olla aikuinen, lapsi tai nuori sukupuolesta riippumatta. Lähisuhdeväkivallasta puhutaan, kun väkivallan tekijä ja uhri ovat tai ovat olleet keskenään läheisessä suhteessa. Se voi kohdistua esimerkiksi entiseen tai nykyiseen kumppaniin, lapseen tai lähisukulaiseen. Väkivaltaisissa ihmissuhteissa saattaa ilmetä useampia väkivallan muotoja.

Fyysinen väkivalta voi olla lyömistä, kuristamista, repimistä, esineillä heittämistä, teräaseilla uhkaamista, liikkumisen rajoittamista tai pakottamista seksuaaliseen kanssakäymiseen.

Henkinen väkivalta voi olla nimittelyä, vähättelyä, nöyryyttämistä, pelottelua, uhkailua, painostusta, kiristämistä, kontrollointia tai muista ihmisistä eristämistä.

Taloudellinen väkivalta voi olla pakottamista taloudelliseen riippuvuuteen, rahan käytön kontrollointia tai toisen rahojen tai omaisuuden luvatonta käyttöä.

Seksuaalinen väkivalta voi olla seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittamista, seksuaalista halventamista, ehkäisyyn kieltämistä, aborttiin pakottamista, seksuaaliseen kanssakäymiseen pakottamista tai painostamista, raiskaus tai sen yritys.

Kulttuurista tai hengellistä väkivaltaa on uskonnolliseen vakaumukseen pakottaminen sekä uskonnollisen vakaumuksen rajoittaminen tai estäminen. Myös väkivallan käytön perustelemineen uskontoon tai kulttuuriin viittaamalla tai uskontoon liittyvillä asioilla uhkailu.

Digitaalinen väkivalta on digitaalisten laitteiden käyttämistä väkivallan välineenä, esimerkiksi laitteiden ja sovellusta avulla tapahtuvaa kontrollointia, seuraamista, pelottelua ja häpäisemistä.

Vainoaminen on jatkuvaa toisen toisen ihmisen lähestymistä, seuraamista tai tarkkailua esimerkiksi kodin tai työpaikan läheisyydessä tai netin tai teknisten laitteiden avulla.

Lapsen kaltoinkohtelua on ikätason tai muun kehitystason mukaisen hoidon ja huolenpidon laiminlyönti. Fyysinen kurittaminen, huutaminen tai eristäminen eivät kuulu turvalliseen lapsuuteen.

Väkivallan kierre

Väkivaltaisessa ihmissuhteessa toistuvat usein tietyt vaiheet. Väkivaltatilannetta seuraa usein selittely, syyllisyys, vähättely, anteeksipyytely ja lupauksia paremmasta. Sopimisen ja rauhallisen vaiheen jälkeen tilanne kuitenkin helposti kiristyy uudelleen ja kontrollointi, pelko, ahdistus ja varominen lisääntyvät. Jännityksen kasvua seuraa taas uusi räjähdys. Väkivallan kierteestä on vaikea päästä irti ja usein tilanteen muuttamiseen tarvitaan ulkopuolista apua.

VÄKIVALTA KOSKETTAA KOKO PERHETTÄ

Väkivalta ei ole vain perheen sisäinen tai kahden välinen asia, vaan se koskettaa aina myös läheisiä. Ammattiavun hakeminen on erityisen tärkeää silloin, jos perheessä on lapsia. Perheessä tapahtuva väkivalta vaikuttaa aina haitallisesti lapsiin, vaikka he eivät olisi suoraan väkivallan kohteena. Lapset aistivat kireän tunnelman sekä kuulevat ja näkevät, mitä kotona tapahtuu. Lapsi kantaa usein myös huolta vanhemmastaan.

Väkivaltaan puuttuminen on jokaisen läheisen ja tuttavien tehtävä. Avun hakeminen on vaikeaa väkivaltaisessa perheessä tai suhteessa elävälle. Läheisen, joka havaitsee väkivaltaa, on tärkeää ottaa asia puheeksi ja rohkaista hakemaan apua.

APUA JA TUKEA JOKAISELLE OSAPUOLELLE

Jokaisella väkivallan osapuolella ja väkivaltaa sivusta seuranneella on oikeus saada apua. Omasta tai läheisen tilanteesta kertominen voi tuntua pelottavalta, mutta se kannattaa. Mitä aikaisemmin tilanteeseen haetaan apua, sitä parempi. Väkivallan voi ottaa puheeksi esimerkiksi neuvolassa, työterveyshoitajalla, terveyskeskuksessa, koulukuraattorilla, sosiaalitoimessa tai poliisilla. Myös digi- ja etäpalveluista voi saada tukea tilanteeseen.

Apua väkivallan uhrille

Väkivallasta kertominen voi pelottaa. Tilanne ei kuitenkaan muutu vaikenemalla, joten kannattaa rohkeasti lähteä liikkeelle. Ammattilaisten tehtävänä on koota väkivallan uhrin ympärille turvaverkko, joka selvittää tilannetta ja järjestee tarvittavaa apua. Tarvittaessa voidaan luoda esimerkiksi turvasuunnitelma, joka auttaa ennakoimaan ja toimimaan väkivaltatilanteissa. Ammattilaiset eivät koskaan toimi selän takana vaan tilannetta selvittellään uhrin luvalla ja yhdessä.

Tukea myös läheiselle

Väkivalta vaikuttaa aina myös tekijän ja uhrin läheisiin. Väkivallan näkeminen, kuuleminen tai sivusta seuraaminen voivat olla traumaattisia kokemuksia etenkin lapselle. On tärkeää, että näitä kokemuksia pääsee käsittelemään turvallisessa ympäristössä. Jos huoli omasta läheisestä kuormittaa mieltä, kannattaa keskustella asiasta ammattilaisen kanssa. Yhdessä on helpompi pohtia sitä, miten omaa läheistään voisi auttaa.

Apua väkivallan tekijälle

Myös väkivallan tekijällä on oikeus saada apua. Väkivallan tekijän kanssa tehtävän työn tarkoituksena on löytää vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja väkivallalle, parantaa vuorovaikutustaitoja ja oppia ennakoimaan vaaratilanteita. Tavoitteena on lopettaa väkivaltainen käyttäytyminen. Keskeistä on, että tekijä ottaa vastuun teoistaan.

MISTÄ VOI SAADA APUA?

Akuutissa tilanteessa

Yleinen hätänumero 112

Turvakoti

Turvakotiin voi mennä, kun kohtaa lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa. Turvakoti on auki vuorokauden ympäri ja sinne voi mennä yksin tai lasten kanssa.

puh. 040 584 0021

Lähteentie 5, 96400 Rovaniemi

Sosiaalipäivystys

Sosiaalipäivystys auttaa lastensuojeluun, perhekriiseihin, väkivaltatilanteisiin, elämänhallintaan, mielenterveyteen tai päihteisiin liittyvissä kiireellisissä tilanteissa ympäri vuorokauden.

puh. 040 7266 965

Seri-tukikeskus

Seri-tukikeskukset tarjoavat apua ja tukea seksuaaliväkivallan uhreille ympäri vuorokauden.

Rovaniemi, puh. 040 726 8002

Länsi-Pohja, puh. 040 5277983

Ivalon Seri-tukipiste, puh. 040 770 9187

Tukea asian käsittelyyn

Lapin ensi- ja turvakoti

Lähisuhde- ja väkivaltatyön avopalvelu sekä uhrille että tekijälle.

puh. 040 631 0122 [Lue lisää verkkosivuilta \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](http://ensijaturvakotienliitto.fi)

Kriisikeskus auttaa ja tukee vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä.

ma-pe klo 8-18, puh. 040 553 7508 [Lue lisää verkkosivuilta \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](http://ensijaturvakotienliitto.fi)

Uvjj - UvjÄ - Uvja

Saamelainen psykososiaalisen tuen yksikkö palvelee myös saamen kielillä.

ma-pe klo 8-16, puh. 040 663 8882 [Lue lisää verkkosivuilta \(uvja.fi\)](http://uvja.fi)

Rikosuhripäivystys

Mahdollisuus keskustella henkilön kanssa, joka ymmärtää, mitä rikoksen kohteeksi joutuminen voi merkitä. [Lue lisää verkkosivuilta \(riku.fi\)](http://riku.fi).

ma-pe, klo 9-20 puh. 116 006

Netissä (klikkaamalla siiryt suoraan sivustolle)

[Nettiturvakoti](#), [Nollalinja](#), [Miessakit](#), [Naistenlinja](#), [Raiskauskriisikeskus Tukinainen](#)