



Puhutaan tasa-arvosta ja seksuaalioikeuksista

OHJAAJAN OPAS



Euroopan unionin
osarahoittama

Puhutaan tasa-arvosta ja seksuaalioikeuksista

VÄESTÖLIITON TASE-hanke

Tasa-arvoa ja seksuaalioikeustietoutta kotoutujille ja ammattilaisille -hanke TASE on toteutettu 1.4.2023–31.3.2026 Euroopan unionin Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotoutumisrahaston (AMIF) tuella.

Hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa tasa-arvon ja seksuaalioikeuksien tuntemusta sekä kotoutumisen parissa työskentelevien ammattilaisten että kotoutumisprosessissa olevien kolmansien maiden kansalaisten keskuudessa. Tavoitteena on ollut tarjota ajantasaista, luotettavaa ja helposti omaksuttavaa tietoa, joka tukee kotoutumista, hyvinvointia ja yhdenvertaisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa.

Väestöliitto 2026

TASE – Tasa-arvo ja seksuaalioikeudet puheeksi kotoutujille ja ammattilaisille-hanke

Tekijä/teksti: Mina Zandkarimi

Tämä julkaisu on tuotettu osana Väestöliiton TASE-hanketta, jota on rahoittanut Euroopan unionin Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotoutumisrahasto (AMIF).

Julkaisija: Väestöliitto ry
Kalevankatu 16B, PL 849, 00101 Helsinki
www.vaestoliitto.fi

Kustantaja: Väestöliitto ry
Kalevankatu 16B, PL 849, 00101 Helsinki
©Väestöliitto ry

ISBN 978-952-226-240-0 (painettu)
ISBN 978-952-226-241-7 (verkko)

Ulkoasu ja taitto: Capa Creative Oy
Helsinki 2026
Paino: aDigi Oy

Ohjaajan opas omakielisille ohjaajille kotoutumistyöhön

Lukijalle

Tämä opas on suunniteltu omakielisille ohjaajille, jotka työskentelevät maahan muuttaneiden aikuisten parissa kotoutumisen aikana. Sen tarkoituksena on tarjota selkeä, käytännönläheinen ja turvallinen työväline keskusteluryhmien ohjaamiseen erityisesti tasa-arvon, seksuaalioikeuksien, ihmissuhteiden ja väkivallan ehkäisyn teemoista.

Oppaan keskeisiä tavoitteita ovat:

- **Lisätä osallistujien ymmärrystä oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan** suomalaisessa yhteiskunnassa.
- **Tukea seksuaalista itsemääräämisoikeutta, tasa-arvoa ja väkivallattomuutta**, jotka ovat keskeisiä Suomen lainsäädännössä ja arvoissa.
- **Mahdollistaa kulttuurisensitiivinen, turvallinen ja kunnioittava keskustelu**, jossa erilaiset näkemykset tulevat esiin ilman pelkoa arvostelusta.
- **Tarjota ohjaajille konkreettisia työkaluja**, kuten case-harjoituksia, keskustelukysymyksiä, lakitietoja ja ohjeita haastavien tilanteiden käsittelyyn.
- **Vahvistaa ohjaajan osaamista keskustelun mahdollistajana**, ei asiantuntijana, ja tukea hänen jaksamistaan sensitiivisten teemojen keskellä. Omakielisen ohjaajan rooli on erityinen ja merkittävä.

Ohjaaja toimii kulttuurien välisenä sillanrakentajana, luottamuksen rakentajana ja keskustelun mahdollistajana.

Oppaassa painotetaan turvallisen tilan luomista, jossa jokaisen kokemusta ja mielipidettä kunnioitetaan. Väkivaltaa ja syrjintää ei hyväksytä missään muodossa.

Oppaan toinen osa tarjoaa valmiita teemakokonaisuuksia ryhmätapaamisiin. Teemoihin kuuluu mm. kotoutuminen ja perhesuhteet, sukupuolten tasa-arvo, suomalainen lainsäädäntö ja avioliitto, seksuaalioikeudet ja suostumus sekä aggressiot ja väkivalta. Jokainen teema sisältää case-esimerkin, keskustelukysymyksiä, ohjaajan lakitietoa sekä eri teemoihin liittyviä tunteita käsitteleviä purkukysymyksiä.

Oppaan päätavoite on tukea kotoutujia ymmärtämään oikeutensa ja vahvistaa heidän toimijuuttaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Turvalliset keskustelut lisäävät hyvinvointia, ehkäisevät väärinkäsityksiä ja vahvistavat osallisuutta. Omakielinen ohjaaja on tässä prosessissa keskeisessä roolissa.

Opas auttaa ohjaajaa:

- Vahvistamaan osallistujien tietoa heidän oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan Suomessa.
- Lisäämään ymmärrystä tasa-arvosta ja seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta.
- Tukemaan turvallista ja avointa keskustelua myös sensitiivisistä aiheista.
- Rakentamaan ryhmätapaamisiin selkeän ja johdonmukaisen rakenteen.

Opasta voi joustavasti soveltaa ryhmän kielitaidon, kokemuksen ja tarpeiden mukaan.

Miksi seksuaalioikeuksista on tärkeää keskustella kotoutujien kanssa?

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja keskeinen osa ihmisen hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Kotoutumisen yhteydessä seksuaalioikeuksista keskusteleminen on tärkeää, koska se auttaa kotoutujia ymmärtämään Suomessa voimassa olevia oikeuksia, velvollisuuksia ja palveluja sekä tukee turvallista elämää uudessa yhteiskunnassa.

Monille Suomeen muuttaneille ihmisille suomalainen käsitys seksuaalioikeuksista, sukupuolten tasa-arvosta ja yksilön oikeudesta omaan kehoon voi olla uusi tai erilainen kuin heidän aiemmassa elinympäristössään. Ohjaajan tehtävänä ei ole arvottaa kulttuureja, vaan tarjota selkeää tietoa siitä, millaisia oikeuksia ja suojakeinoja Suomessa on. Tämä auttaa kotoutujia ymmärtämään esimerkiksi suostumuksen merkitystä, oikeutta päättää omasta kehosta, oikeutta turvallisiin ihmissuhteisiin sekä väkivallan kieltä.

Tieto seksuaalioikeuksista auttaa ihmistä myös suojaamaan itseään ja toimimaan vastuullisesti muita kohtaan. Kun kotoutuja saa tietoa omista oikeuksistaan ja rajoistaan, hän pystyy paremmin tunnistamaan tilanteita, joissa hänen oikeuksiaan loukataan, ja hakemaan tarvittaessa apua. Samalla tieto auttaa ymmärtämään myös toisten oikeuksia ja rajoja. Näin seksuaalioikeuksien tunteminen tukee sitä, että ihminen voi itse pysyä turvassa ja olla turvallinen myös muille.

Seksuaalioikeuksista keskusteleminen voi lisäksi ehkäistä väärinkäsityksiä ja vahvistaa kotoutujien kykyä toimia turvallisesti arjessa ja ihmissuhteissa. Samalla se lisää tietoa esimerkiksi lisääntymisterveydestä, perhesuunnittelusta sekä palveluista, joista saa apua vaikeissa tilanteissa.

Ohjaajan on tärkeä käsitellä aihetta sensitiivisesti ja kunnioittavasti. Turvallinen ilmapiiri, selkeä kieli ja mahdollisuus esittää kysymyksiä tukevat oppimista. Seksuaalioikeuksista keskusteleminen kotoutumistyössä edistää yhdenvertaisuutta, turvallisuutta ja hyvinvointia sekä tukee kotoutujien mahdollisuuksia rakentaa turvallista arkea Suomessa.

Sisällys

I OSA – Taustatieto ja ohjaajan rooli.....	6
Tasa-arvo ja seksuaalioikeudet osana kotoutumista.....	6
Seksuaalioikeudet Suomessa.....	6
Omakielisen ohjaajan rooli.....	7
Turvallisemman tilan periaatteet.....	8
II OSA – Tapaamiskertojen teemat ja case-harjoitukset.....	9
Kotoutuminen ja perhe- ja lähisuhteet.....	9
Parisuhde ja sukupuolten tasa-arvo.....	10
Suomalainen lainsäädäntö ja avioliitto.....	10
Seksuaalioikeudet ja suostumus.....	11
Aggressiot ja väkivalta.....	11
Liitteet.....	13
Sanasto.....	13
Palvelulista – mistä saa apua Suomessa?.....	14

I OSA – Taustatieto ja ohjaajan rooli

1. Tasa-arvo ja seksuaalioikeudet osana kotoutumista

Kotoutuminen on prosessi, jossa ihminen oppii uuden maan kielen, yhteiskunnan toimintatavat, palvelujärjestelmän ja lainsäädännön. Suomessa keskeisiä periaatteita ovat yhdenvertaisuus, itsemääräämisoikeus ja väkivallattomuus.

Tasa-arvo ja seksuaalioikeudet ovat osa yleisiä ihmisoikeuksia. Myös Väestöliitto korostaa, että seksuaalioikeuksien toteutuminen on tärkeä osa hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta.

Kotoutumistyössä on tärkeää, että osallistujat:

- tuntevat omat oikeutensa ja velvollisuutensa
- ymmärtävät Suomen lainsäädännön keskeiset periaatteet
- tietävät, mistä voi hakea apua
- saavat mahdollisuuden käsitellä muutokseen liittyviä tunteita ja kysymyksiä.

2. Seksuaalioikeudet Suomessa

Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille riippumatta sukupuolesta, iästä, kielestä, taustasta, uskonnosta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus:

- päättää omasta kehosta ja seksuaalisuudesta
- valita kumppani tai elää ilman kumppania
- solmia avioliitto vapaaehtoisesti
- päättää perheen perustamisesta
- saada tietoa seksuaalisuudesta ja ehkäisystä
- saada terveyspalveluita luottamuksellisesti
- elää ilman väkivaltaa, pakottamista ja syrjintää.

Suomessa seksuaalinen itsemääräämisoikeus on suojattu lailla. Seksin on aina perustuttava vapaaehtoiseen suostumukseen myös avioliitossa.

3. Omakielisen ohjaajan rooli

Omakielinen ohjaaja toimii sillanrakentajana kulttuurien välillä. Yhteinen kieli ja kulttuurinen ymmärrys lisäävät luottamusta ja madaltavat kynnystä vaikeistakin aiheista keskusteluun.

Ohjaajan tehtävänä on:

- luoda turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri
- tarjota oikeaa, luotettavaa ja ajantasaista tietoa
- mahdollistaa erilaisten näkökulmien esiin tuleminen
- ohjata tarvittaessa palveluiden piiriin.

Ohjaajan ei tarvitse olla seksuaaliterveyden asiantuntija. Tärkeintä on kyky kuunnella, tukea keskustelua ja ohjata eteenpäin tarpeen mukaan.

4. Turvallisemman tilan periaatteet

Ryhmätyöskentely aloitetaan sopimalla yhteisistä pelisäännöistä. Turvallinen tila auttaa kaikkia osallistujia oppimaan, jakamaan ja kasvamaan.

• Kaikkia kuunnellaan ja yhdessä opitaan

Oppimiseen kuuluu sekä kysyminen että erehtyminen. On tärkeää, että osallistujat voivat rohkeasti esittää kysymyksiä ja että tilaa annetaan jokaisen kasvulle. Palautetta annetaan rakentavasti, ja sitä myös otetaan vastaan avoimesti. Tarvittaessa omaa toimintaa on hyvä muokata palautteen perusteella.

• Kaikkia kunnioitetaan ja jokaiselle annetaan tilaa

Jokaisella on oikeus tuoda esiin omat näkökulmansa. Ketään ei arvostella henkilökohtaisesti eikä ketään tarkoituksella loukata. Jokaisen itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, ja asioita käsitellään sensitiivisesti ja kunnioittavasti.

• Keskustelut ovat luottamuksellisia

On tärkeää tuoda heti alussa esiin, että ryhmässä jaettu tieto on luottamuksellista. Kaikki keskustelut jäävät ryhmän sisälle. Vaitiolovelvollisuus koskee sekä osallistujia että ryhmän ohjaajaa ja mahdollisia asiantuntijavieraita.

• Jokaisella on oikeus olla myös hiljaa

Ryhmässä voi osallistua myös kuuntelemalla. Ketään ei pakoteta tai painosteta puhumaan. Ohjaajan tehtävä on rohkaista osallistujia keskusteluun, mutta jos joku haluaa vain kuunnella, se on täysin hyväksyttävää.

Ohjaajalle: haastavat tilanteet ryhmässä

Seksuaalioikeuksista, sukupuolten tasa-arvosta ja ihmissuhteista keskusteleminen voi herättää ryhmässä erilaisia näkemyksiä ja tunteita. Osallistujilla voi olla erilaisia kokemuksia, arvoja ja kulttuuritaustoja, jotka vaikuttavat siihen, miten he suhtautuvat käsiteltäviin teemoihin. On tavallista, että ryhmässä esitetään kysymyksiä, epäilyjä tai kriittisiä näkemyksiä esimerkiksi suostumuksesta, sukupuolten tasa-arvosta tai yksilön oikeudesta päättää omasta kehostaan.

Ohjaajan tehtävänä on ylläpitää kunnioittavaa keskustelua ja tarjota tietoa siitä, millaisia oikeuksia ja periaatteita Suomessa on. Tarkoituksena ei ole muuttaa osallistujien henkilökohtaisia arvoja, vaan lisätä ymmärrystä suomalaisesta yhteiskunnasta, lainsäädännöstä ja ihmisoikeuksista.

Kun osallistuja kyseenalaistaa käsiteltäviä teemoja

Jos osallistuja esittää näkemyksen, joka poikkeaa Suomessa yleisesti hyväksytyistä periaatteista, ohjaaja voi:

- **Kuunnella rauhallisesti ja antaa tilaa näkemykselle.**
Keskustelun salliminen voi lisätä luottamusta ja avoimuutta ryhmässä.
- **Tuoda esiin suomalaisen näkökulman ja lainsäädännön.**
Esimerkiksi Suomessa jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan ja ihmissuhteistaan, eikä väkivalta tai pakottaminen ole sallittua, ja tämä on laissa.
- **Korostaa ihmisoikeuksia ja turvallisuutta.**
Keskustelua voi ohjata siihen, että kaikkien oikeuksien ja rajojen kunnioittaminen on ihmisoikeus ja turvallisten ihmissuhteiden perusta.
- **Palauttaa keskusteluun kunnioittavan ilmapiirin.**
Jos keskustelu muuttuu jyrkäksi tai henkilökohtaiseksi, ohjaaja voi muistuttaa ryhmän yhteisistä pelisäännöistä.

Jos keskustelu muuttuu jännitteiseksi

Jos ryhmässä syntyy voimakkaita mielipide-eroja, ohjaaja:

- muistuttaa ryhmän turvallisemman tilan ja **kunnioittavan keskustelun periaatteista**
- ohjaa keskustelua takaisin **tietoon ja oppimistavoitteisiin**
- tarvittaessa **keskeyttää keskustelun ja jatkaa aihetta myöhemmin.**

On tärkeää, että kukaan osallistujista ei joudu ryhmässä syrjinnän, loukkaamisen tai painostamisen kohteeksi.

Turvallinen keskusteluympäristö

Ohjaaja voi tukea turvallista keskustelua esimerkiksi:

- sopimalla ryhmän alussa **yhteiset pelisäännöt**
- muistuttamalla **luottamuksellisuudesta**
- korostamalla, että **kaikkien kokemuksia ja näkemyksiä kuunnellaan kunnioittavasti.**

Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa avoimen keskustelun ja auttaa osallistujia pohtimaan teemoja omista lähtökohdistaan.

II OSA – Tapaamiskertojen teemat ja case-harjoitukset

Jokainen teema sisältää:

- lyhyen johdannon
- case-esimerkin
- keskustelukysymyksiä
- tunteiden purkukysymyksiä

I. Kotoutuminen ja perhe- ja lähisuhteet

Teeman tavoite

Ymmärtää, miten kotoutuminen voi vaikuttaa perheen rooleihin, valtasuhteisiin ja hyvinvointiin.

Case: Roolit muuttuvat

Amina ja Hassan ovat muuttaneet Suomeen kaksi vuotta sitten. Amina opiskelee suomea ja pohtii mikä ammatti sopisi hänelle parhaiten. Hassan ei ole vielä löytänyt työtä. Hassan kokee, että hänen asemansa perheen päättäjänä on heikentynyt. Amina kokee, että hänellä on oikeus rakentaa omaa tulevaisuuttaan. Riitoja syntyy usein.

Keskustelukysymykset

- Mikä tilanteessa on muuttunut?
- Miltä muutos voi tuntua kummastakin?
- Miten päätöksiä tulisi tehdä perheessä Suomessa?
- Mistä perhe voisi hakea tukea?

Tunteiden purku

- Mitä tunteita muutos voi herättää?
- Miten pettymyksestä tai häpeästä voi puhua ilman syyttelyä?

- Suomessa puoliset ovat tasa-arvoisia.
- Molemmilla on oikeus opiskella ja käydä työssä.
- Tukea voi saada mm. hyvinvointialueiden perheneuvoloista, seurakunnan perheneuvoloista sekä järjestöjen tukipalveluista.



2. Parisuhde ja sukupuolten tasa-arvo

Teeman tavoite

Lisätä ymmärrystä tasa-arvosta ja päätöksenteosta parisuhteessa.

Case: Yhteinen päätös?

Sara haluaisi mennä töihin. Hänen puolisonsa Ali ei hyväksy ajatusta ja vetoaa perheen kunniaan. Sara pelkää riitoja ja taloudellista riippuvuutta.

Keskustelukysymykset

- Onko toisella oikeus kieltää puolisoa työskentelemästä?
- Mitä tasa-arvo tarkoittaa arjessa?
- Miten erimielisyyksiä voidaan ratkaista rakentavasti?

Tunteiden purku

- Miltä tuntuu, jos omaa päätösvaltaa rajoitetaan?
- Miten kunnioitus näkyy parisuhteessa?

- Suomessa jokaisella on oikeus työhön ja koulutukseen.
- Taloudellinen kontrollointi on yksi väkivallan muoto.



3. Suomalainen lainsäädäntö ja avioliitto

Teeman tavoite

Lisätä tietoa suostumuksesta ja vapaaehtoisuudesta.

Case: Kihlaus ilman suostumusta

19-vuotiaan Omarin perhe järjestää avioliiton hänen tahtonsa vastaisesti. Omar pelkää menettävänsä perheensä tuen, jos hän kieltäytyy.

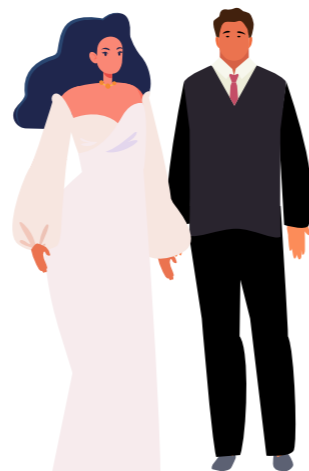
Keskustelukysymykset

- Onko avioliitto pätevä ilman suostumusta?
- Mitä tarkoittaa pakkoavioliitto?
- Mistä apua voi hakea?

Tunteiden purku

- Mikä tekee perheen painostuksesta vaikean tilanteen?
- Miten lojaalisuus ja oma tahto voivat olla ristiriidassa?

- Suomessa avioliitto edellyttää molempien vapaaehtoista suostumusta.
- Pakottaminen avioliittoon on Suomessa rikos.
- Apua saa sosiaalipalveluista, poliisilta ja järjestöiltä.



4. Seksuaalioikeudet ja suostumus

Teeman tavoite

Ymmärtää suostumuksen merkitys kaikissa suhteissa.

Case: Ei tänään

Leila sanoo puolisolleen, ettei halua seksiä. Puoliso suuttuu ja sanoo, että avioliitossa ei voi kieltäytyä.

Keskustelukysymykset

- Mitä suostumus tarkoittaa?
- Voiko avioliitossa kieltäytyä seksistä?
- Miten tilanteen voisi ratkaista kunnioittavasti?

Tunteiden purku

- Miltä painostus voi tuntua?
- Mikä lisää turvallisuuden tunnetta parisuhteessa?

- Seksin tulee perustua vapaaehtoisuuteen.
- Pakottaminen seksiin on Suomessa rikos myös avioliitossa
- Seksuaalineuvontaa ja tukea on saatavilla mm. terveystieteiden tutkimuskeskukselta ja järjestöistä.



5. Aggressiot ja väkivalta

Teeman tavoite

Tunnistaa väkivallan eri muodot ja tietää, mistä saa apua.

Case: Kontrollointi arjessa

Mahmud tarkistaa puolisonsa puhelimen, rajoittaa ystävien tapaamista ja perustelee toimintaa mustasukkaisuudella.

Keskustelukysymykset

- Onko tämä rakkautta vai kontrollointia?
- Mitä on henkinen väkivalta?
- Mistä apua voi saada?

Tunteiden purku

- Miltä kontrollointi voi tuntua?
- Mikä tekee suhteesta turvallisen?

- Väkivalta voi olla fyysistä, henkistä, seksuaalista tai taloudellista.
- Kontrollointi ja eristäminen ovat väkivallan muotoja.
- Hätätilanteessa soitetään 112.
- Tukea saa esimerkiksi turvakodista ja Nollalinja-palvelusta.



Lopuksi

Tasa-arvosta ja seksuaalioikeuksista keskusteleminen on tärkeä osa kotoutumista. Turvallinen keskustelu lisää osallistujien tietoa, vahvistaa osallisuutta ja tukee väkivallan ehkäisyä. Omakielinen ohjaaja on tässä prosessissa keskeisessä roolissa, ja tämä opas tarjoaa ohjaajalle selkeän ja käytännönläheisen työkalun.



LIITE 1:

Sanasto (tasa-arvo, seksuaalioikeudet ja ihmissuhteet)

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus:

Tasa-arvo	Kaikilla ihmisillä on samat oikeudet ja mahdollisuudet.
Yhdenvertaisuus	Ketään ei saa syrjiä taustan, sukupuolen, uskonnon tms. vuoksi.
Sukupuoliroolit	Odotukset, jotka liittyvät siihen, mitä nainen tai mies "saa" tai "pitää" tehdä.
Itsemääräämisoikeus	Oikeus päättää omista asioistaan ja kehostaan.

Seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet

Seksuaalisuus	Osa ihmisyyttä: tunteet, keho, identiteetti ja ihmissuhteet.
Seksuaalioikeudet	Oikeus turvalliseen seksuaalisuuteen, tietoon ja palveluihin.
Suostumus	Vapaaehtoinen, ilman suostumusta ei saa olla seksiä.
Seksuaaliterveys	Hyvinvointia, joka liittyy seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin.
Raskaudenehkäisy (ehkäisy)	Keinot, joilla voi ehkäistä raskauden.
Seksitauti (seksuaalinen infektio)	Tarttuva tauti, joka leviää seksissä.
Seksuaalinen suuntautuminen	Ketä kohtaan tuntee romanttista tai seksuaalista kiinnostusta.

Perhe, parisuhde ja arki

Parisuhde	Kahden nuorten / aikuisen välinen suhde.
Avoliitto	Pari elää yhdessä ilman avioliittoa.
Avioliitto	Laillinen liitto kahden aikuisen välillä.
Ero / avioero	Parisuhde ja/tai avioliiton päättyminen.
Huoltajuus	Vastuu lapsen asioista ja hyvinvoinnista.

Väkivalta ja turvallisuus

- Fyysinen väkivalta mm. lyöminen, töniminen, satuttaminen.
- Henkinen väkivalta mm. nimittely, pelottelu, alistaminen.
- Taloudellinen väkivalta mm. rahankäytön kontrollointi, rahan evääminen.
- Seksuaalinen väkivalta mm. seksin pakottaminen tai painostaminen.
- Vainoaminen mm. jatkuva seuraaminen, soittelu tai tarkkailu ilman lupaa.
- Kunniaan liittyvä väkivalta mm. perheen tai suvun harjoittama kontrolli tai väkivalta.
- Kontrollointi mm. toisen tekemisten, ihmissuhteiden tai liikkumisen rajoittaminen.

Lainsäädäntö ja palvelut

Suostumuslaki	Seksin tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen.
Lähestymiskielto	Tuomioistuimen määrittämä rajoitus olla yhteydessä tai lähellä toista henkilöä.
Turvakoti	Paikka, jossa voi asua, jos kotona on väkivaltaa.
Sosiaalipalvelut	Tukea arkeen, perhetilanteisiin ja kriiseihin.
Terveyspalvelut	Hoitoa sairauteen, mielenterveyteen ja seksuaaliterveyteen.

LIITE 2:

Palvelulista – mistä saa apua Suomessa? Tämän listan voi jakaa ryhmäläisille sellaisenaan. Se on kirjoitettu selkeäksi ja turvallisesti käyttäen myös tilanteissa, joissa avun hakeminen voi olla sensitiivistä.

1. Häätätilanteet

112 – Hätänumero

Soita heti, jos:

- on väkivaltaa tai uhka
- henki tai terveys on vaarassa
- lapsi on vaarassa

Palvelu on 24/7.

2. Väkivalta ja kriisipalvelut

Nollalinja (24/7)

080 005 005

Koko Suomen palvelu väkivallan, uhkailun tai pelon tilanteisiin.

Maksuton, ei näy puhelinlaskussa. Tulkkaus mahdollista.

Turvakodit

Turvallinen paikka, jos kotona on väkivaltaa tai uhka.

Turvakoti on ilmainen ja avoinna 24/7.

Lähellä olevan turvakodin löytää:

www.turvakoti.fi

Kriisikeskukset (Suomen Mielenterveys ry)

Auttavat vaikeissa elämäntilanteissa, myös ilman oleskelulupaa.

www.mieli.fi

3. Seksuaaliterveys ja ihmissuhteet

Väestöliitto

Neuvontaa perhesuhteisiin,

seksuaaliterveyteen ja nuorten kysymyksiin.

www.vaestoliitto.fi

Terveysasemat

Ehkäisy, raskaus, seksuaaliterveyden hoito.

Kaupungin omat terveysasemapalvelut (kotikunta).

Seksuaalineuvonta ja perhesuunnittelu

Useimmissa kunnissa tarjolla ilmaiseksi.

Esim. ehkäisy, raskaustesti, keskusteluapu.

4. Perhe- ja sosiaalipalvelut

Perheneuvola

Tukea mm. perheen, parisuhteen tai ja lasten kasvatukseen liittyviin haasteisiin.

Sosiaalipalvelut / sosiaalityöntekijä

Tukea arkeen, talouteen, asumiseen ja kriiseihin. Palvelujen järjestäminen on hyvinvointialueiden lakisääteinen velvollisuus. Helsingin kaupunki vastaa sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä omalla alueellaan.

Lastensuojelu

Auttaa ja tukee lapsia ja perheitä, jos lasten hyvinvointi on uhattuna. Tuen tavoitteena on tarjota tukea ja turvaa, ei rangaista.

5. Oikeudellinen apu

Rikosuhripäivystys (RIKU)

Neuvontaa ja tukea rikoksen uhreille.

116 006

www.riku.fi

Oikeusaputoimisto

Maksutonta tai edullista lakineuvontaa.

www.oikeus.fi

6. Maahanmuuttajien tukipalvelut

Neuvonta ja monikielinen palvelu

(InfoFinland)

Tärkeää tietoa Suomessa elämisestä omalla kielellä.

www.infofinland.fi

Palvelukartta: apua väkivalta- ja kriisitilanteisiin

Hätätilanteessa aina 112

1. Naiset ja tytöt

Nollalinja – maksuton valtakunnallinen

neuvontapuhelin

080 005 005 / 116 016

24/7, palvelu useilla kielillä (arabia, somali, venäjä, dari, farsi, ukraina)

nollalinja.fi

Naisten Linja

0800 02400

ma-pe 16-20

keskustelu, neuvonta ja vertaistuki

MONIKA – Monikulttuuriset Naiset Liitto

0800 05058 (kriisikeskus)

ma 9-19, ti-pe 9-16

kriisiapu maahanmuuttajanasille

Turvakoti Mona

045 639 6274, 24/7

turvapaikka ja kriisiapu

maahanmuuttajanasille ja lapsille

2. Miehet

Miehen Linja / Lyömätön Linja

09 276 6280

puhelin- ja keskusteluapu

tuki väkivaltaa kokeneille ja väkivaltaa

ehkäisevä neuvonta

3. Nuoret

Nollalinja ja Mieli Suomen Mielenterveys ry –

Kriisipuhelin

09 2525 0111 (suomeksi)

24/7

keskusteluapu ja kriisituki vaikeissa tilanteissa

MONIKA – Monikulttuuriset Naiset Liitto

0800 05058

kriisiapu ja neuvonta useilla kielillä

Turvakoti Mona

045 639 6274

turvapaikka ja kriisiapu

Tulkkauspalvelut Nollalinjan kautta

0800 005 005

useita kieliä

5. Väkivaltaa käyttäville henkilöille

Lyömätön Linja / Miehen Linja

09 276 6280

neuvonta väkivaltaa ehkäisevästi ja apua

ongelmatilanteisiin



**Euroopan unionin
osarahoittama**