

Seksuaaliväkivaltaa kokeneen palvelukartta Varsinais-Suomessa

”Seksuaaliväkivallan kohteeksi voi joutua kuka tahansa sukupuolesta tai iästä riippumatta.”

MITÄ TAPAHTUI?

MINKÄ IKÄINEN OLET?

Alle 18 vuotta

Yli 18 vuotta

MILLOIN TAPAHTUI?

Alle kuukausi

Yli kuukausi (esimerkiksi kuukausia tai vuosia)

MILLAISTA APUA ON TARJOLLA?

Minulla on paha olla ja tarvitsen siihen apua

Haluan tehdä rikosilmoituksen tai harkitsen sen tekemistä

Haluan seksitautitesteihin

Haluan raskaudenkeskeytykseen

Olen kiinnostunut osallistumaan seksuaaliväkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmään

Haluan apua nimettömänä – Auttavat puhelimet ja chatit

Haluan muuta apua

En tiedä, mitä haluan

Haluan keskusteluapua seksuaaliväkivaltaan liittyen

Minulla on jo olemassa hoitokontakti mielen-terveysasioihin

Olen huolissani päihteidenkäytöstäni

Olen akuutisti itsetuhoinen, haluan vahingoittaa itseäni

?

Miten toimia, jos olet kokenut seksuaalista väkivaltaa?

Klikkaamalla laatikoita saat aiheesta lisätietoa.

”taju, (...) et muillekin ihmisille tapahtuu ja että ei tää ole maailmanloppu. Kyllä tästä on ihmiset niinku selvinnyt.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Mitä tapahtui?

Tyypillisiä seksuaaliväkivallan kokemuksia ovat raiskaus, lapsuudenaikainen seksuaalinen hyväksikäyttö tai näiden yrittäminen ja seksuaalinen ahdistelu. Seksuaaliväkivallan teot voivat olla hyvin monenlaisia, eikä väkivaltaa ole aina helppo tunnistaa. Seksuaaliväkivallan kohteeksi voi joutua kuka tahansa sukupuolesta tai iästä riippumatta ja sitä voi tapahtua kasvokkain tai verkossa. Usein toipumisen kannalta on tärkeää, että mieltä järkyttänyt kokemus saa nimen. Vaikka et osaisi nimetä tapahtunutta, voit silti hakea apua.

LUE LISÄÄ SEKSUAALIVÄKIVALLAN MUODOISTA [NAISTALOSTA](#) »

Seksuaaliväkivalta tarkoittaa seksuaalisia tekoja, jotka tapahtuvat ilman toisen suostumusta. Jokaiselle ihmiselle kuuluu oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen ja loukkaamattomuuteen sekä fyysiseen turvallisuuteen. Ikä, päihtymys tai psyykkinen tila voivat estää suostumuksen antamisen seksuaalisille teoille. Esimerkiksi yhdynnän aloittaminen

toisen nukkuessa tai ollessa sammunut katsotaan lain mukaan raiskaukseksi. Seksuaalissävytteiden kuvien ja videoiden ottaminen ja levittäminen luvatta on rikos.

LUE LISÄÄ SUOSTUMUKSESTA [NAISTALOSTA](#) »

Suomessa kokee vuosittain seksuaalista väkivaltaa ainakin 50 000 naista. Sukupuolittunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa 2021 -loppuraportin (Tilastokeskus, 2023) mukaan:

- Naisista 43% ja miehistä 12% on kokenut seksuaaliväkivaltaa.
- Raiskauksen uhreja on 16% naisista ja 3% miehistä.
- Nuoremmilla väkivalta on yleisempää ja useimmiten tekijänä on tuntematon henkilö.

- Entisen tai nykyisen kumppanin tekemää seksuaaliväkivaltaa on kokenut 10 prosenttia parisuhteessa olevista tai joskus olleista naisista ja 2 prosenttia miehistä.
- Kumppanin tekemästä väkivallasta kertoi läheisille yli puolet kokijoista, kun taas muiden tekemästä väkivallasta kerrottiin vain pieni osa.

Poliisille raportoidaan vain murto-osa koetusta seksuaaliväkivallasta. Todellista lukumäärää seksuaaliväkivallan kokemuksista on vaikea saada tietoon.

Minkä ikäinen olet?

Ikä vaikuttaa saatavilla oleviin palveluihin ja käytäntöihin sekä työntekijän ilmoitusvelvollisuuteen.

ALLE 18 VUOTTA

Suomessa alaikäisiin kohdistuviin seksuaalirikoksiin suhtaudutaan erittäin vakavasti. Tämän vuoksi rikoksesta tietävä tai rikosta epäilevä työntekijä tekee lapsesta/nuoresta ilmoituksen sekä lastensuojeluun että poliisille. Näin seksuaaliväkivallan tekijä voidaan saada vastuuseen ja ennaltaehkäistä tekojen toistuminen ja varmistaa että lapsi/nuori saa tarvittavan tuen lähipiiriltään ja ammattilaisilta. Monesti seksuaalisuutta loukkaavan kokemuksen kanssa yksin jääminen pahentaa tilannetta entisestään. Älä jää yksin vaan kerro kokemuksestasi luotettavalle aikuiselle, kunnes joku kuuntelee ja auttaa sinua.

Joskus kokemus jää vaivaamaan pidemmäksi aikaa, mutta apua voi hakea myöhemminkin. Usein myös lapsen/nuoren läheiset tarvitsevat ammattilais-

ten tukea, sillä alaikäiseen kohdistunut seksuaalirikos herättää voimakkaita ajatuksia ja tunteita myös läheisissä. Toipumiseen tarvitaan mahdollisen ammattivun lisäksi myös seksuaalikasvatusta ja muuta keskustelua läheisten aikuisten kanssa.

Toisinaan lähipiiri ja lapsi/nuori itse ovat eri mieltä siitä, onko tapahtunut seksuaalinen tilanne vahingollinen vai ei. Silloin asian selvittely voi tuntua turhalta tai epämukavalta. Vaikka kokemus ei heti aluksi tuntuisi vahingolliselta, sen merkitys voi ajan myötä muuttua. Joskus tapahtuneesta puhumisen aika on vasta myöhemmin, mutta tukea voi tarjota aina.

LUE LISÄÄ SUOJAIKÄRAJOISTA [NUORTENTALOSTA](#) »

Joskus kertominen lähipiirille voi olla vaikeaa. Voit ottaa ensimmäisen askeleen esimerkiksi keskustelemalla nuorille suunnatuissa palveluissa tilanteestasi.

- [SEKASIN-CHAT](#) »
- [MLL:N LASTEN JA NUORTEN PUHELIN JA CHAT](#) » numerossa 116 111
Lasten ja nuorten puhelin ruotsiksi numerossa 0800 96 116
- [POIKIEN PUHELIN JA CHAT](#) » numerossa 0800 94 884
- [NUORTEN EXITIN PALVELUT MM.](#) »
[TUKITAPAAMISET ETÄNÄ](#) »
[NETTIKIRJEPALVELU](#) »
- [SUA VARTEN SOMESSA](#) »
8–21-vuotiaille
@suavarten_official ([INSTAGRAM](#) » ja [TIKTOK](#) »)
- [NETARI](#) »
Täältä näet, mitkä nuorille suunnatut verkkopalvelut ovat auki juuri nyt ja tulevina päivinä. Kalenteriin on koottu auttavat chatit, teemachatit ja -keskustelut sekä reaaliaikaiset tieto- ja neuvontapalvelut.

YLI 18 VUOTTA

Täysi-ikäinen voi päättää itse, tekeekö tapahtuneesta rikosilmoituksen. Tärkeintä on, että huolehtii itsestään ja voinnistaan sekä hakee apua, kun kokee sen tarpeelliseksi. Vaikean kokemuksen aiheuttamat oireet voivat alentaa toimintakykyä merkittävästi ja apua kannattaa pyytää läheisiltä sekä olla tarvittaessa yhteydessä ammattilaisiin.

”Anna aikaa ja ymmärrystä myös itsellesi. Tunteiden myllerrys on rankkaa, koet kuitenkin jossakin vaiheessa että elämä hymyilee vielä.”

- Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Milloin tapahtui?

Se, kuinka kauan tapahtumasta on kulunut aikaa, vaikuttaa siihen, kuinka kiire avun hakemisella on ja mistä on hyvä aloittaa.

ALLE KUUKAUSI SITTEN

Mikäli seksuaaliväkivaltakokemus on juuri tapahtunut, älä peseydy tai vaihda vaatteita ja ota yhteys mahdollisimman pian [SERI-TUKIKESKUKSEEN](#) » Tyks Naistenklinikka, Tyks Majakkasairaala, Savitehtaankatu 5, Turku. puh. 050 475 6108.

Seri-tukikeskukseen voi hakeutua kuukauden ajan seksuaaliväkivallan kokemuksesta. Seri-tukikeskuksesta saa tuen akuutissa vaiheessa, esimerkiksi lääkärin tarkastuksen sekä seksitautitestit. Seri-tukikeskuksen kautta saa halutesaan yhteyden poliisiin rikosilmoitusta varten. Palvelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Seksuaaliväkivallan jälkeiset oireet ovat yksilöllisiä. Ensimmäisinä päivinä voi kokemus tuntua epätodelliselta tai tunteet voivat olla turtuneet. On tavalista, että ensipäivien jälkeen tapahtumat jäsentyvät vähitellen mieleen, mikä aiheuttaa tyypillisesti oireita, jotka voivat olla voimakkaita:

- keho ja mieli ovat jatkuvassa valppaustilassa
- fyysiset oireet (päänsärky, pahoinvointi, palelu, hikoilu, lihasjännitys),
- tapahtuma tulee toistuvasti mieleen
- keskittymisvaikeudet ja ärtyneisyys
- univaikeudet
- tarve vältellä tapahtuman ajattelua tai siihen liittyvien asioiden hoitoa
- mielialan lasku, pelkotilat, ahdistuneisuus, voimakkaat tunnereaktiot

YLI KUUKAUSI (ESIMERKIKSI KUUKAUSIA TAI VUOSIA) SITTEN

Kun aikaa on kulunut enemmän, on tärkeä miettiä, millainen apu olisi nyt tarpeellista. Tukea kannattaa hakea, vaikka kokemuksesta olisi kulunut jo vuosia tai vuosikymmeniä, jos tapahtuma vaivaa edelleen päivittäisessä elämässä. Seksuaaliväkivallasta on mahdollisuus tehdä rikosilmoitus niin kauan, kunnes rikos on juridisesti vanhentunut.

Mieli työstää traumaattista kokemusta jatkuvasti, mistä monet ikävät oireetkin johtuvat. Joskus välttely on voimakasta ja kokemus painuu ajan kanssa sivummalle ja toimintakyky pysyy lähes normaalina. Näin voi jatkua pitkäänkin, mutta on mahdollista, että jossain elämänvaiheessa mieli nostaa vaikean kokemuksen tietoiseen käsittelyyn, jolloin traumaoireet voivat olla vastaavat kuin tuoreessa kokemuksessa. Tällöin on oikea aika lähteä hakemaan apua.

Millaista apua on tarjolla?

Seksuaaliväkivalta vaikuttaa monin tavoin. On tyypillistä, että koettu seksuaaliväkivalta aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita, jotka saattavat estää tapahtuneesta puhumista ja avun hakemisen. Vaikka tapahtuneesta puhuminen tuntuisi vaikealta, älä jää yksin.

Lue lisää seksuaaliväkivallan vaikutuksista [NAISTALOSTA »](#)

”... jos on vaikeet niin mua autetaan ja että mä tuun selviämään tästä vaiks ensin mä ajattelin et mä en selviä tästä.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Minulla on paha olla ja tarvitsen siihen apua

Seksuaaliväkivallan kokeminen voi aiheuttaa erilaisia oireita, kuten uni- ja keskittymisvaikeuksia, ahdistusta, mielialan laskua sekä muutoksia ajatuksissa ja toimintatavoissa. Kaikkiin näihin asioihin voi saada apua.

HALUAN KESKUSTELUAPUA SEKSUAALIVÄKIVALTAKOKEMUKSEEN LIITTYEN

Keskusteluapua voi saada oman terveysaseman, opiskelija- tai työnterveys-huollon kautta tai yksityisiltä palveluntarjoajilta. Lyhytaikaista keskusteluapua seksuaaliväkivaltakokemukseen liittyen voi saada Turun alueella myös eri järjestötoimijoilta:

- [TURUN KRIISIKESKUKSEN KOSKI-SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖ](#) » Keskusteluapu on maksutonta ja lyhytaikaista kriisiapua. Palvelu on tarkoitettu yli 16-vuotiaille, kaikille sukupuolille.

- [TURUN TYTTÖJEN TALON SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖ](#) » Palvelu on tarkoitettu 13–29-vuotiaille tytöille/naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Käynnit ovat maksuttomia.
- [KATSO LISÄÄ AUTTAVIA TAHOJA AUTTAVAT PUHELIMET JA CHATIT](#) »

Alaikäisillä luontevinta ja helpointa voi olla hakea apua kouluterveydenhuollosta, jonka työntekijät osaavat auttaa myös seksuaaliväkivallan kokemusten kanssa.

Alaikäinen seksuaaliväkivallan uhri voi saada keskusteluapua myös [ANKKURI-TOIMINNAN](#) » kautta. Yleensä Ankkurin avun piiriin ohjaututaan poliisin kautta, mutta työntekijöihin voi olla yhteydessä myös itse.

Joskus elämäntilanne on ollut vaikea ja / tai psyykinen vointi huono jo ennen seksuaaliväkivallan kokemista. Tällöin seksuaaliväkivallan kokeminen todennäköisesti heikentää vointia entisestään. Jossain tilanteissa taas koko elämä tuntuu kaoottiselta ja seksuaaliväkivallan kokemus on vain yksi kokemus kaiken muun ikävän ohessa. Tämänkaltaisissa tilanteissa, mikäli tarvitset apua kokonaisvaltaisemmin elämässäsi tai aikaisempaan mielenterveyden haasteeseen, parhaimman avun saat ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaasi.

MINULLA ON JO OLEMASSA HOITO- KONTAKTI MIELENTERVEYSASIOIHIN

Jos sinulla on jo olemassa oleva hoitosuhde, kuten psykoterapia tai keskustelukäyntejä muun ammattilaisen kanssa, voit keskustella myös seksuaaliväkivaltakokemuksestasi siellä. Monesti luottamuksellinen ja turvallinen kontakti jo tuttuun työntekijään voi auttaa vaikean asian käsittelyssä. Ota aihe puheeksi työntekijäsi kanssa, vaikka olisitte pääsääntöisesti muuten puhuneet muista asioista. Seksuaaliväkivallan puheeksi ottamista voi auttaa esimerkiksi, jos kirjoitat ajatuksiasi etukäteen paperille ja otat kirjoittamasi mukaan tuekseen.

Jos sinulla on aikaisemmin ollut haasteita mielenterveyden kanssa tai diagno-soitu mielenterveyden häiriö, on tavallista, että seksuaaliväkivaltakokemus saattaa pahentaa aiempia oireita. Näissä tilanteissa on myös tärkeää tarkistaa lääkitystäsi lääkärin kanssa. Jos sinulla on olemassa oleva hoitokontakti, ole yhteydessä ensisijaisesti sinne. Mikäli aikaisempia kontakteja ei ole, voit olla yhteydessä omaan terveysasemaasi.

”Ja sit myös et ei tarvi hävetä tulla hakemaan apua, et se ei oo sellanen asia vaan et kuka tahansa vois tarvita täältä apua.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

OLEN HUOLISSANI PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄNI

Kriisitilanne voi toisinaan myös havahduttaa huomaamaan, että oma päihteidenkäyttö ei ole hallinnassa. Jos olet huolissasi omasta päihteidenkäytöstä, ota matalalla kynnyksellä yhteyttä omaan terveysasemaan tai päihdetyön järjestöihin. Varhan alueelta löytyy matalan kynnyksen päihdepalveluja, joista voit kysyä neuvoa tilanteessasi.

Esimerkiksi Turussa on olemassa matalan kynnyksen apua päihteiden käyttöön liittyen.

- [MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUIDEN PALVELUOHJAUKSEN TIIMI PALMIKKO »](#)
Palmikko palvelee täysi-ikäisiä turkulaisia, jotka tarvitsevat tukea mielen-terveys- ja päihdeasioissa. Palmikkoon voit hakeutua soittamalla Turun terveysasemien hoidon tarpeen arviointi- ja neuvontapuhelinnumeroon tai walk in -periaatteella saapumalla paikan päälle ilman ajanvarausta.

- Tietoa Varhan alueen [PÄIHDEPALVELUISTA »](#)

Akuuttitilanteissa ota yhteyttä omaan terveysasemaasi tai Tyks Akuuttiin eli päivystykseen. Tärkeää on aina soittaa ennen hakeutumista päivystykseen.

- [PÄIHDELINKKI-VERKKOPALVELU »](#) tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista.
- [ALKOHOLIN VÄHENTÄMISEN OMAHOITO-OHJELMA »](#)
- [HUUMEIDEN KÄYTÖN VÄHENTÄMIEN OMAHOITO-OHJELMA](#)
- [TYKS AKUUTTI »](#) 02 3138 800, ympäri vuorokauden

- [A-KLINIKKA »](#) antaa myös maksutonta apua alkoholiin, muihin päihteisiin ja pelaamiseen liittyvissä ongelmissa. [A-KLINIKAN NUORTEN PALVELUT »](#) alle 30-vuotialle. Palveluun voi hakeutua, jos sinulla on huoli läheisestä.
- A-klinikka Oy:n asiakaspalvelunumero palvelee 010 506 5550

OLEN AKUUTISTI ITSETUHOINEN, HALUAN VAHINGOITAA ITSEÄNI

Väkivallan uhriksi joutuminen voi herättää itsetuhoisuutta. Nyt on toimittava nopeasti, jotta saat tarvittavan avun etkä vahingoita itseäsi. Ole yhteydessä [TYKS:IN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPÄIVYSTYKSEEN](#) », joka palvelee päivystysluontoisesti ympäri vuorokauden. Jos sinulla on vaikea mennä päivystykseen yksin, voit ottaa läheisen mukaan tukihenkilöksi.

Akuutissa tilanteessa soita hätänumeroon 112.

”Kriisin aika on niin kovin ikävää ja surullista, mutta jos luottaa itseensä ja luottaa siihen, että tästä pääsee eteenpäin niin pystyy jatkamaan uuteen elämään.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Haluan tehdä rikosilmoituksen tai harkitsen sen tekemistä

Lähes kaikki seksuaalirikokset ovat virallisen syytteen alaisia rikoksia. Tämä tarkoittaa sitä, että jos poliisi saa tiedon rikoksesta, se voidaan tutkia ja syyttäjää voi viedä asian tuomioistuimen käsiteltäväksi, vaikka asianomistaja ei vaatisi siitä rangaistusta. Viranomaisilla on siis velvoite saattaa rikoksentekijä vastuuseen teostaan. Mitä nopeammin rikosilmoitus tehdään, sitä helpompaa poliisin on selvittää rikos.

Lue lisää rikosprosessista [NAISTALOSTA »](#)

Voit tehdä rikosilmoituksen lähimmällä [POLIISIASEMALLASI »](#). Mukaan rikosilmoitusta tekemään voit ottaa mahdollisen tukihenkilösi ja asianajajasi. Jos olet asioinut Seri-tukikeskuksessa, voit saada yhteyden poliisiin rikosilmoitusta varten Seri-tukikeskuksen kautta. Mikäli tapahtumasta on kulunut yli 1 kk, voit tehdä rikosilmoituksen myös poliisin sähköisessä asiointipalvelussa.

Tarvittaessa voit olla yhteydessä [POLIISIN NEUVONTAPALVELUUN »](#) 0295 419 800

Mikäli vielä pohdit rikosilmoituksen tekemistä, ole yhteydessä [RIKOSUHRI-PÄIVYSTYKSEEN »](#) (RIKU). RIKU:ssa saat asianmukaista tietoa rikosprosessista ja voit miettiä tilannettasi rauhassa. Mikäli päätät tehdä rikosilmoituksen, voit pyytää tuekseen koulutettua tukihenkilöä rikosprosessin ajaksi. Palvelut ovat maksuttomia.

Sinulla on oikeus saada maksuton oikeudenkäyntiavustaja, mikäli kyseessä on vakava seksuaalirikos. Oikeudenkäyntiavustaja on asianajaja, joka ajaa sinun etuasi rikosprosessissa. Oikeudenkäyntiavustajasta käytetään toisinaan myös nimitystä oikeusavustaja tai avustaja. On hyvä valita oikeudenkäyntiavustaja, joka on perehtynyt rikosasioihin. Tähän saat apua esimerkiksi [RIKU:STA »](#).

Rikosprosessissa todisteilla on olennainen merkitys. Säästä kaikki mahdolliset todisteet esimerkiksi viestit, yhteystiedot ja tekohetkellä päällä olleet vaatteet. Mikäli toisen osapuolen on mahdollista poistaa viestejä palvelusta, ota kuvakaappaus todisteeksi. Voit jutella tästä lisää Rikosuhripäivystyksessä tai oikeudenkäyntiavustajasi kanssa.

Rikosilmoitus tapahtuneesta rikoksesta on mahdollista tehdä niin kauan kunnes rikos vanhentuu. Rikoksen vanhentumisaikat riippuvat rikosnimikkeistä.

Jos vielä haluat miettiä rikosilmoituksen tekoa ja saada lisää tietoa, voit soittaa:

- [RIKOSUHRI-PÄIVYSTYS 116 006 »](#)
- Rikosuhripäivystyksen [JURISTIN PUHELIN-NEUVONTA »](#) 0800 161 177
- [RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAISEN »](#) maksuton juristipäivystys palvelee numerossa 0800 978 95

Haluan seksitautitesteihin

Oireettomien henkilöiden testaustarve arvioidaan ensisijaisesti oman terveysaseman toimesta.

Seksitautitartunnan mahdollisuuden ja hoidon tarpeen voi arvioida tekemällä seksitautiepäilyn oirearvio [OMAOLO-PALVELUSSA](#)». Saat Omaolo-palvelun kautta tilanteeseesi sopivan toimintasuosituksen ja paikalliset ohjeet. Palvelun kautta saat tarvittaessa yhteyden terveydenhuollon ammattilaiseen saadaksesi tarkemmat toimintaohjeet ja esimerkiksi lähetteen laboratorioon.

Seksitautitestejä saa mahdollisesti myös opiskelijaterveydenhuollon tai yksityisten palveluntarjoajien kautta.

Seri-tukikeskuksessa (hoitosuhde alkanut alle 1kk tapahtuneesta seksuaaliväkivalta) otetaan seksitautinäytteet maksuttomasti osana Seri-tukikeskuksen palveluita.

”Seksuaaliväkivaltaa kokeneet ovat selviytyjiä: pahasta pääsee yli ja värikylläisen maailman mahdollisuudet avautuvat taas silmien edessä.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Haluan raskaudenkeskeytykseen

RASKAUDEN KESKEYTTÄMINEN

Raskaudenkeskeytyksellä eli abortilla tarkoitetaan raskauden tarkoituksellista päättämistä yleensä ennen 12. raskausviikkoa. Erityisistä syistä keskeytys voidaan tehdä ennen 20. tai vakavien sikiöpoikkeavuuksien vuoksi ennen 24. raskausviikkoa.

- Raskaus varmistetaan raskaustestillä. Raskaustestin voi ostaa itse apteekeista tai päivittäistavara-kaupoista tai raskaustestin voi käydä antamassa laboratoriossa. Lähetettä raskaustestiin ei tarvita ja se on maksuton.
- Varsinaista lähetettä sairaalaan raskaudenkeskeytystä varten ei Varsinais-Suomen hyvinvointialueella tarvita, vaan voit olla yhteydessä suoraan [SAIRAALAAN »](#)

- Mikäli pohdit raskauden jatkoa tai keskeytystä tai tarvitset tukea keskeytyksen jälkeen, sinulla on mahdollisuus keskustella asiasta oman kotikuntasi perusterveydenhuollon palveluissa sekä keskeytyksen hoitavassa sairaalassa. Turussa esimerkiksi tukea saa [KESKITETYSSÄ ÄITIYSNEUVOLASSA »](#), ajanvaraus neuvolan puhelinpalvelun kautta

KÄYNTI SAIRAALASSA

Varaa aika sairaalaan soittamalla, aika annetaan yleensä 1-2 viikon sisään. Ajanvaraus Naistentautien vastaanotolle tehdään aikaisintaan raskausviikolla 6+0, jolloin raskauden kohdunsisäinen sijainti voidaan varmistaa. Ennen sairaalaan tuloa sinut ohjataan tarvittaville laboratorionäytteille. Sairaalan vastaanotolle tarvitaan mukaan kuvallinen henkilöllisyystodistus.

- Raskausviikkojen 12+0 tai 20+0 lähes-tyessä keskeytys hoidetaan ilman viiveitä.

Sairaalassa saat täytettäväksesi AB1-lomakkeen, jos sitä ei ole jo aiemmalla käynnillä täytetty. Lomakkeeseen tulee tiedot muun muassa aiemmista raskauksista, käytetyistä raskaudenehkäisy-menetyksistä, viimeisistä kuukautisista, arvio raskauden kestosta ja peruste raskaudenkeskeytykselle. Lääkäri tekee gynekologisen ultraäänitutkimuksen ja kirjaa sen löydökset lomakkeeseen ja allekirjoittaa AB1-lomakkeen.

Keskeytystavasta ja jatkoehkäisystä sovitaan yhdessä lääkärin kanssa. Alle 12 raskausviikkoa kestäneen raskauden voi keskeyttää lääkkeellisesti tai kirurgisesti. Pääsääntöisesti raskaus keskeytetään lääkkeellisesti joko kotona tai sairaalassa. Lääkkeellisessä keskeytyksessä vältetään nukutus ja kohtuun kohdistuva kirurginen toimenpide. Yli 10 raskaus-

viikkoa kestänyt raskaus keskeytetään aina sairaalassa lääkkeellisesti. Kirurginen raskaudenkeskeytys tehdään nukutuksessa sairaalassa.

- Lääkkeellinen raskaudenkeskeytys voidaan usein aloittaa samalla käynnillä, varsinainen tyhjennysvuoto tapahtuu erillisillä lääkkeillä kahden päivän päästä aloituksesta. Kotona toteutettavan lääkkeellisen keskeytyksen edellytyksenä on, että paikalla on aikuinen henkilö tukena ja hoidon aloituksesta voidaan sopia tarvittaessa erikseen, jotta tukihenkilö on mahdollista järjestää.
- Kanssasi käydään hoito läpi yksityiskohtaisesti ja saat myös ohjeet kirjallisesti ([TIETOA RASKAUDENKESKEYTYKSESTÄ »](#))

Jos nuori on ollut raskaaksi tullessaan alle 18 -vuotias ja on syytä epäillä seksuaalirikosta, laki velvoittaa terveydenhuollon henkilökuntaa tekemään lastensuojeluilmoituksen ja rikosilmoituksen. Alle 16 -vuotiaat keskeytystä hakevat tapaavat aina sosiaalityöntekijän, joka arvioi hakijan kokonaistilanteen. Jos raskaus on saanut alkunsa raiskauksesta, raskaudenkeskeytys toteutetaan sairaalassa ja keskeytyspäivänä voidaan ottaa rikosoikeudellinen näyte poliisin tutkintaa varten.

”Oli tärkeää saada nimi kokemukselle ja alkaa itse kutsua sitä sen oikealla nimellä, raiskaus.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Olen kiinnostunut osallistumaan seksuaaliväkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmään

Aika-ajoin Turun alueella järjestetään ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä seksuaaliväkivaltaa kokeneille. Katso ajankohtaiset tiedot [TURUN KRIISIKESKUKSEN SIVUILTA](#) ja [TURUN TYTTÖJEN TALON SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖN](#) » sivuilta.

Turussa kokoontuu kuukausittain avoin Delfins-ryhmä lapsuudessaan seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille. Lisää Delfins-ryhmistä voit lukea [SUOMEN DELFINS RY:N SIVUILTA](#) »

”Suosittelen ehdottomasti vertaistukiryhmän löytymistä, koska se antaa ymmärrystä siitä, että et ole ainoa ihminen, joka tällaista joutuu kokemaan.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Haluan apua nimettömänä - Auttavat puhelimet ja chatit

Joskus avun hakemista helpottaa, kun saa asioida nimettömänä ja keskusteluyhteyden saa välittömästi vuorokauden ympäri. Auttavien puhelimien ja chattien aukioloajat voivat muuttua. Tarkista ajankohtainen tieto linkin kautta.

- [TUKINAISEN VALTAKUNNALLINEN KRIISIPÄIVYSTYS](#) » 0800 978 99
- [RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAISEN MAKSUTON JURISTIPÄIVYSTYS](#) » 0800 978 95
- [RIKOSUHRIPÄIVYSTYS](#) » 116 006
- Rikosuhripäivystyksen [JURISTIN PUHELIN-NEUVONTA](#) » 0800 161 177
- Lapsuudessa seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille [SUOMEN DELFINS RY](#) » [CHAT](#) »
- [NOLLALINJA](#) » 080 005 005
Valtakunnallinen, maksuton auttava puhelin kaikille läheisessä ihmis-suhteessaan väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille, myös väkivaltaa kokeneiden läheisille sekä ammattilaisille ja viranomaisille, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. Nollalinjan päivystäjien kanssa voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Ympäri vuorokauden.
- [MIELI KRIISIPUHELIN](#) »
numerossa 09 25 25 0111, suomen kielellä 24/7
Kriisipuhelin palvelee myös **ruotsiksi** numerossa **09 2525 0112**
ukrainaksi numerossa 09 2525 114
venäjäksi numerossa 09 2525 115
englanniksi numerossa 09 2525 116
- [MIELI KRIISICHAT AIKUISILLE](#) »
Chatissa voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Sinulle vastaa koulutettu vapaaehtoinen tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen.
- [MIELI TUKISUHDE](#) »
Jos tuen tarpeesi on pidempikestoinen, Mieli Tukisuhteesta saat oman tukihenkilön, jonka kanssa voit jutella nimettömästi ja luottamuksellisesti kirjoittamalla. Viesteihin pyritään vastaamaan viiden päivän sisällä.
- [SEKASIN-CHAT](#) » 12–29-vuotiaille
- [MLL:N LASTEN JA NUORTEN PUHELIN JA CHAT](#) » numerossa 116 111
Lasten ja nuorten puhelin ruotsiksi numerossa 0800 96 116

...HALUAN APUA NIMETTÖMÄNÄ
- AUTTAVAT PUHELIMET JA
CHATIT

- [POIKIEN PUHELIN JA CHAT »](#)
numerossa 0800 948 84
- [ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITON CHAT »](#)
- [SUA VARTEN SOMESSA »](#)
8–21-vuotiaille. @suavarten_official
([INSTAGRAM »](#) ja [TIKTOK »](#))
- [NETARI »](#)
Täältä näet, mitkä nuorille suunnatut verkkopalvelut ovat auki juuri nyt ja tulevina päivinä. Kalenteriin on koottu auttavat chatit, teemachatit ja -keskustelut sekä reaaliaikaiset tieto- ja neuvontapalvelut.

**NÄILTÄ SIVUSTOILTA LÖYDÄT KOOTUSTI
VIELÄ LAAJEMMIN PALVELUITA
VÄKIVALTAAN KOKENEILLE:**

[VÄESTÖLIITTO »](#)

[NETTITUKINAINEN »](#)

[NAISTENLINJA »](#)

” Ihmiset muutenkin käsittelevät asioita juuri sillä omalla tavallaan ja toipuvat omassa tietyssä ajassaan. Tärkeintä on hankkia sitä apua itselleen jos kokee sitä tarvitsevansa.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Haluan muuta apua

Tähän on koottu yleisempiä palveluita, joita seksuaaliväkivaltaa kokeneet tai heidän sidosryhmänsä ovat kokeneet tarvitsevansa.

Mikäli olet kokenut seksuaaliväkivaltaa seksityötä tehdessä tai sinut on pakotettu seksityöhön, tukea saat [PRO-TUKI-PISTEESTÄ](#) ». Pro-tukipiste tarjoaa tuki- ja terveystalvueluita ihmisille, jotka toimivat seksi- ja erotiikka-alalla, jolla on vastikkeellista seksiä ja / tai ovat joutuneet ihmiskaupan tai muun väkivallan uhriksi. Palvelut ovat nimettömiä ja maksuttomia.

”Ei on aina ei.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

[« Takaisin karttasivulle](#)

ELÄN PARISUHTEESSA, JOSSA ON VÄKIVALTA

Väkivalta lähisuhteessa on rikos. Mikäli elät parisuhteessa, jossa on seksuaalista väkivaltaa, on tärkeä miettiä mitä haluat. Haluatko jatkaa parisuhteessa vai erota? Jatkaminen yhdessä vaatii muutosta teiltä molemmilta, mutta ensimmäinen askel voisi olla, että hakeudut itse keskusteluavun piiriin.

Jos parisuhteessasi on seksuaaliväkivaltaa tai muita väkivallan muotoja, saat avun:

- Ensi- ja turvakodin lähisuhdeväkivaltatyö [PILARISTA](#) ». Siellä kriisiapu on maksuttonta ja lyhytaikaista. Myös väkivallan tekijä voi saada apua Pilarista, tai teillä on mahdollisuus tarvittaessa yhteiskäynteihin.
- Jos tilanteesi on akuutti, pelkää ja koet, että sinun tulee lähteä kodistasi, saat apua vuorokauden ympäri [TURVAKODISTA](#) ».

Jos parisuhteessa tapahtunut seksuaaliväkivalta on ensisijainen ongelma ja haluat puhua siitä ja sen vaikutuksista, saat lyhytaikaista ja maksuttonta keskusteluapua:

- [TURUN KRIISIKESKUKSEN KOSKI-SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖSTÄ](#) »
- [TURUN TYTTÖJEN TALON SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖSTÄ](#) »

Keskusteluapua ja tuen pohdinnoillesi saat myös maksuttoman lähisuhdeväkivaltaan keskittyvän [NOLLALINJAN](#) » kautta. Nollalinjalla päivystävät koulutetut ja kokeneet sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka kuuntelevat, tukevat ja neuvovat sinua kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä. Nollalinjan päivystäjien kanssa voit keskustella suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

HALUAN PSYKOTERAPIAAN

Psykoterapia on terveydenhuollon tavoitteellista toimintaa, jolla hoidetaan psyykkisiä vaikeuksia psykologisin menetelmin. Yksityisesti psykoterapiaan voi hakeutua kuka tahansa, jolloin terapian kustannukset tulevat kokonaan itse maksettavaksi. Yksilöpsykoterapiamaksut vaihtelevat n. 60–150 € kerta terapia muodosta ja terapeutin koulutustasosta riippuen. Psykoterapiaan voi hakeutua myös terveydenhuollon läheteellä Kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena, jolloin Kela tukee taloudellisesti psykoterapiassa kävijää. Yleensä Kelan tuen jälkeen asiakkaalle jää maksettavaksi omavastuuosuus, joka määräytyy psykoterapeutin hinnaston mukaan. Kela voi myöntää lakisääteistä kuntoutuspsykoterapiaa 16–67-vuotiaille, jos työ- tai opiskelukyky on uhattuna mielenterveyden häiriön vuoksi ja muut lakisääteisen kuntoutuksen kriteerit täyttyvät.

Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa varten tulee ensimmäiseksi mennä psykiatrin vastaanotolle arviointikäynnille, jonne pääset:

- Julkisen terveydenhuollon kautta oman terveysaseman yleislääkärin läheteellä
- Seri-tukikeskuksen lääkärin läheteellä siellä asioidessa
- Opiskelijaterveydenhuollon tai työterveyshuollon kautta on usein mahdollisuus saada aika psykiatrilta
- Yksityisten lääkäriasemien psykiatrit tekevät psykoterapia-arvioita. Palveluiden hinnat määräytyvät lääkäriasemien hinnastojen mukaan.

Jos haluat käsitellä seksuaaliväkivalta-kokemustasi psykoterapiassa, voit ottaa asian puheeksi jo terapeutteihin tutustuessa.

Lue lisää psykoterapiasta [MIELENTERVEYSTALOSTA »](#) ja [KELAN »](#) sivuilta.

HALUAN SEKSUAALINEUVONTAA TAI -TERAPIAA

Seksuaalineuvonta ja -terapia ovat palveluita, joiden tarkoitus on auttaa yksilöä seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa. Tavoitteena on, että asiakkaan itsetunto ja itseymmärrys omaa seksuaalisuutta tai seksitoimintoa kohtaan lisääntyvät prosessin aikana. Seksuaaliterapian tavallinen kesto on 5–20 kertaa. Mikäli käyntejä on 1–5, lasketaan se seksuaalineuvonnaksi. Palveluita tarjotaan pääasiassa asiakkaan itse kustantamana. Seksuaaliterapia ei ole kela-korvattava palvelu. Yksityisiä palveluntuottajia voi etsiä internetin hakutoimintojen kautta.

SEKSUAALINEUVONTAA ON TARJOLLA MAKSUTTOMASTI

- Turussa asuville alle 25-vuotialle [TURUN EHKÄISYNEUVOLASSA](#) »
- Korkeakouluopiskelijoille ja ammattikorkeakouluissa opiskeleville [YLIOPI- LAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖN \(YTHS\)](#) » kautta
- [TURUN TYTTÖJEN TALON POP IN -VASTAANOTTO](#)
Seksuaalineuvojan maksuttomat, luottamukselliset ja anonyymit tapaamiset on suunnattu 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille sukupuolen moninaisuus huomioiden.

”Ja puhuminen – puhu asiasta, muotoile oma tarinasi ja tee siitä osa omaa historiaasi.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

OLEN LÄHEINEN

Seksuaaliväkivallan kokemus vaikuttaa voimakkaasti myös läheisiin. Joskus huoli seksuaaliväkivaltaa kokeneen voinnista on suuri. Yleensä väkivaltaa kokeneet toivovat, että arki voisi jatkua mahdollisimman normaalisti, mutta välttämättä oma vointi ei tätä mahdollista. Toipuminen vie aikaa. Läheisenä voit olla tukemassa arkisissa asioissa esimerkiksi

- kaupassa käynnit
- lääkärikäynnit ja muut asioinnit
- turvaamassa arkiaskareiden sujumista (esimerkiksi syöminen, tiskääminen, laskujen maksu, koiran ulkoilutus, lasten hoito)
- Voit läheisenä olla mukana myös rikosilmoituksen tekemisessä sekä Seri-tukikeskuksen käynneillä.

Lue lisää [NAISTALOSTA »](#) ja [HENKISESTÄ ENSIAVUSTA »](#)

Joskus väkivaltaa kokeneella voi olla pelkoja liittyen esimerkiksi yksin olemiseen, pimeään, ihmisten seurassa olemiseen, läheisyyteen tai ulkona liikkumiseen. Tällöin läheisen läsnäolo voi rauhoittaa. Tärkeää on, että läheisenä pysyt itse rauhallisena ja sinulle voi puhua, jos kokija näin itse haluaa. Joskus voi olla, että läheisen kanssa onkin tärkeä keskittyä johonkin ihan muuhun kuin tapahtuneesta puhumiseen. Läheisenä myös huomaat, jos seksuaaliväkivaltaa kokeneen vointi on huolestuttavan heikko. Tällöin hänet kannattaa ohjata ammattiavun piiriin.

Jos sinä tai seksuaaliväkivaltaa kokenut läheisesi olette alaikäisiä, on tärkeää, että kerrotte asiasta jollekin turvalliselle aikuiselle.

Pitämällä itsestäsi huolta autat myös läheistäsi. Tukea läheisenä voit saada esimerkiksi:

- [TURUN TYTTÖJEN TALON SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖ »](#)
- Turun kriisikeskuksen [KOSKI-SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖ »](#)

- [SUOMEN DELFINS RY »](#)
- [EXIT RY](#), Tukitapaaminen vanhemmille Teams-alustalla 1-5 käyntiä
- [AUTTAVAT PUHELIMET JA CHAT-PALVELUT »](#)
- Oma terveysasema
- Työterveys
- Opiskelijaterveydenhuolto / kouluterveys ja koulukuraattori
- Yksityiset palveluntarjoajat
- [FINFAMI »](#)
- [SINÄ RII TÄT -VERTAISTUKIRYHMÄT »](#) vanhemmille ja huoltajille, joiden lapsi/nuori on joutunut seksuaalirikoksen kohteeksi.

Jos olet seksuaaliväkivaltaa kokeneen kumppani ja tarvitsette apua parisuhteen ongelmiin, keskusteluapua voi hakea esimerkiksi yksityisiltä pariterapeuteilta, [KIRKON PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUKSESTA »](#) tai oman alueesi [PERHENEUVOLASTA »](#).

Jos kyseessä on alle 18-vuotiaaseen kohdistunut seksuaalirikos, voit saada neuvoja ja toimintaohjeita [VARSINAIS-SUOMEN SOSIAALI-JA KRIISIPÄIVYSTYKSESTÄ](#) » 02 262 6003.

OLEN TYÖNTEKIJÄ

Seksuaaliväkivaltaa kokeneen voi kohdata missä työssä tahansa. Tärkeintä on, että pysyt itse rauhallisena ja kestät kuulla, mitä sinulle kerrotaan. Usko asiakasta ja selvitä, tarvitseeko hän apua kokemuksensa kanssa.

Jos epäilet alaikäisen kokeneen seksuaalirikoksen, sinun tulee tehdä lastensuojeluilmoitus oman alueesi sosiaalitoimistoon sekä ilmoitus poliisille.

Työntekijän rooliin kuuluu monenlaista, eikä kaikkea voi tietää etukäteen.

Lisää tietoa löydät [THL:N SIVUILTA](#) »

Alaikäisten kanssa työskentelevät voivat konsultoida poliisia myös kertomatta asiakkaan henkilötietoja. Tällaisessa tilanteessa ole ensin yhteydessä [VARSINAIS-SUOMEN SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYKSEEN](#) », joka auttaa asiassa.

Mikäli asiakkaan kokemuksesta on alle seitsemän vuorokautta, asiakas tulee ohjata viipymättä [SERI-TUKIKESKUKSEEN](#) », puh: 050 475 6108

Mikäli tapahtuneesta on kulunut yli seitsemän vuorokautta, sinulla on aikaa selvittää asioita ja palata asiaan asiakkaasi kanssa. Voit konsultoida esimerkiksi:

- [SERI-TUKIKESKUSTA](#) », jonne voidaan sopia käynnit, kun tapahtuneesta on kulunut enintään kuukausi
- Turun kriisikeskuksen [KOSKI-SEKSUAALIVÄKIVALTATYÖN](#) » kriisityöntekijöitä

- [TURUN TYTTÖJENTALON](#) » seksuaaliväkivalta-työntekijää
- [RIKOSUHRIPÄIVYSTYSTÄ \(RIKU\)](#) » erityisesti rikosprosessiin ja työntekijän velvollisuuksiin liittyen

Mikäli haluat konsultoida ihmiskauppaan tai seksityöhön liittyen, ole yhteydessä [PRO-TUKIPISTEESEEN](#) »

Voit myös katsoa Tampereen seksuaaliväkivalta-työ Välitä!-n [PIRKANMAAN HOITOKETJUA](#) », jossa on varsin kattavasti yleistä tietoa hyödynnettäväksi.

TARVITSEN APUA ARKEENI

Joskus kriisitilanteen keskellä olo on niin tukala, ettei tavalliseen arjen pyörykseen jää enää voimavaroja. Joskus myös menneisyydessä tapahtunut seksuaaliväkivallan kokemus vaikuttaa monella tavalla arjenhallinnan haasteina edelleen tänä päivänä.

Esimerkiksi tällaisia haasteita voi tulla vastaan

- Koet, että et jaksaa hoitaa lastesi asioita tai pitää heistä riittävästi huolta tällä hetkellä
- Olet huolehtinut / pitäisi huolehtia iäkkäistä vanhemmistasi, mutta tällä hetkellä et pysty siihen
- Tarvitset lastenhoitoapua, jotta pystyt käymään keskusteluavussa tai hoitamaassa muita tärkeitä asioita
- Toimit omaishoitajana etkä pysty hoitamaan läheistäsi tässä tilanteessa

- Taloustilanteesi on huolestuttava
- Tarvitset tukea arkielämän sujumiseen
- Olet huolissasi lapsesi huonovointisuudesta, johon et pysty nyt vastaamaan
- Olet huolissasi omasta tai läheisesi päihteidenkäytöstä
- Sinulla on ongelmia asumisen kanssa
- Elämässäsi on turvattomuutta aiheuttavia tekijöitä, kuten väkivaltaa
- Asioit monissa eri palveluissa, mutta sinusta tuntuu, että kokonaistilanteesi kaipaa selkeyttämistä

Tilanteesta riippuen yllä mainituista haasteista voi toteutua yksi tai useampi. Monesti läheiset auttavat näissä tärkeissä asioissa, mutta joskus avuntarve on suurempaa, mihin läheiset pystyvät vastaamaan, et halua turvautua läheisiisi tai turvaverkko on vähäinen. Tällöin kannattaa kääntyä sosiaalityön puoleen. Sosiaalityön tukea saadaksesi sinulla ei tarvitse olla taloudellisia huolia, eikä

harkinnanvaraisen toimeentulotuen hakemiseksi tarvita sosiaalityön asiakkuutta. Toimeentulotukihakemusta koskevissa asioissa voit olla yhteydessä sosiaalityöhön apua saadaksesi. Sosiaalityömen yhteystiedot löytyvät tyypillisesti oman alueesi nettisivuilta.

Varhan alueella asuvat voivat lähestyä arkisin sosiaalitoimea matalalla kynnyksellä [SOSIAALITYÖN ASIAKAS- JA PALVELUOHJAUS SOIHDUSTA »](#).

Sosiaalipäivystystä järjestetään ympäri-vuorokautisen kiireellisen ja välttämättömän avun turvaamiseksi. Sosiaalipäivystys antaa myös sosiaalityön neuvontaa ja palveluohjausta. Virka-ajan ulkopuolella [VARSINAIS-SUOMEN SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS »](#) palvelee koko Varsinais-Suomen aluetta kaikenikäisiä kiireellisten sosiaalipalveluiden tarpeessa olevia puh. 02 262 6003 ympäri vuorokauden.

En tiedä, mitä haluan

Järkyttävän kokemuksen jälkeen sinusta voi tuntua, ettet tiedä millaista apua tarvitset ja haluat. Omat ajatukset ja tunteet voivat tuntua sekavilta ja keskenään ristiriitaisilta. Tilanteen pohtiminen luottettavan ihmisen kanssa voi auttaa selkiyttämään omia ajatuksia. Myös omien ajatusten kirjoittaminen itselle ylös voi olla helpottavaa.

Joidenkin ihmisten on helpompaa hakea tukea läheisiltä ja ystäviltä. Toisille taas voi tuntua paremmalta puhua ammattilaisen kanssa. Tapahtuneen käsittelemisen voi myös aloittaa nimettömästi erilaisten [AUTTAVIEN PUHELIMIEN TAI CHATTIEN KAUTA](#) ».

[MIELENTERVEYSTALO.FI -SIVUSTOLTA](#) » voit etsiä oma-apukeinoja ja tilanteeseesi sopivia toimintaohjeita. Sivustolta löydät myös tietoa mielenterveydestä, ja voit arvioida erilaisten testien avulla vointiasi.

Jos et tiedä, millaista apua tarvitset, jokaisella alueella on sosiaalitoimisto, josta

voi itse hakea apua. Alueelliset [SOIHU-TIIMIT](#) » tekevät palvelutarpeen arvioinnin Monilla alueilla on keskitetty päivystys arkipäivisin sekä akuuteissa tilanteissa [VARSINAIS-SUOMEN SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS](#) » päivystää virka-ajan ulkopuolella Varsinais-Suomen alueella. Alueesi sosiaalitoimistossa tiedetään hyvin alueesi palvelut, ja työntekijät osaavat tarpeen tullen ohjata sinut oikeaan paikkaan. Sosiaalityöntekijä voi tehdä palvelutarpeen arvioinnin tilanteestasi ja ohjata sekä tukea sinua saamaan tarpeesi mukaista apua. Ongelmiasi voi liittyä esimerkiksi arjessa jaksamiseen, asioiden hoitamiseen, asumiseen, talousasioihin tai perheen sisäiseen vuorovaikutukseen.

Voit kartoittaa tilannettasi myös Varhan alueen [TERAPIANAVIGAATTORILLA](#) ». Terapiainavigaattori on verkossa täytettävä digitaalinen apuväline, joka auttaa arvioimaan hoidon tarvetta mielenterveyden haasteissa. Lisäksi se auttaa vähentämään arviointiin kuluvaa aikaa ja tukee sinua oman tilanteesi jäsentämisessä.

”Vaikka olet kohdannut seksuaalista väkivaltaa olet silti yhtä tärkeä ja arvokas kuin aiemminkin.”

– Seksuaaliväkivaltaa kokenut

Kokijoiden lainaukset ovat aitoja seksuaaliväkivaltaa kokeneiden ajatuksia, jotka on poimittu Järnstedt, J. 2018. Mää ymmärsin, et väkita ei ollu mussa. Opin näytenyt, Koski-seksuaaliväkivalta-työn nimettömistä asiakaspalauteista sekä Kallio, M 2015. Oon siellä jossain mun. Väestöliitto: Helsinki. Kirja löytyy osoitteesta [HTTPS://MAARETKALLIO.COM/2015/12/08/007-SIELLA-JOSSAIN-SIUN/](https://maaretkallio.com/2015/12/08/007-SIELLA-JOSSAIN-SIUN/)

Lähdeviite: Kallio, M 2015. Oon siellä jossain mun. Väestöliitto: Helsinki. Kirja löytyy osoitteesta [HTTPS://MAARETKALLIO.COM/2015/12/08/007-SIELLA-JOSSAIN-SIUN/](https://maaretkallio.com/2015/12/08/007-SIELLA-JOSSAIN-SIUN/)