

# Jos sinulle on tehty seksuaalista väkivaltaa tai hyväksikäyttöä

- älä peseydy, älä vaihda vaatteita
- mene lääkäriin, vaikka näkyviä vammoja ei olisikaan
- ota yhteyttä Raiskauskriisikeskus  
Tukinaisen maksuttomiin päivystysnumeroihin tai netin kautta [www.nettitukinainen.fi](http://www.nettitukinainen.fi)
  - voit ottaa halutessasi yhteyttä myös nimettömänä
  - tieto yhteydenotostasi on luottamuksellinen
  - rikosilmoituksen tekemisestä ja muusta asiaan liittyvästä päätät itse kuultuasi vaihtoehtoista

Tukinainen ry on yleishyödyllinen yhdistys.



RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

PL 111, 00121 Helsinki  
Puhelin toimistoon:  
(09) 5860 360  
Faksi: (09) 685 1979  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)  
Sähköposti:  
[office@tukinainen.fi](mailto:office@tukinainen.fi)

Jyväskylän alueellinen  
toimipiste  
Puhelin toimistoon:  
+358 444 024 314

Rovaniemen alueellinen  
toimipiste



RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

Tietoa, tukea ja neuvontaa  
seksuaalirikoksen uhreille  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)  
[www.nettitukinainen.fi](http://www.nettitukinainen.fi)  
[www.senjanetti.fi](http://www.senjanetti.fi)

## Seksuaalisen väkivallan kohteeksi voi joutua kuka tahansa

Seksuaalisella väkivallalla ja/tai hyväksikäytöllä on usein fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia.

Seksuaalista väkivaltaa, pakottamista ja hyväksikäyttöä voi tapahtua myös parisuhteessa.

Lapsuudessa koetut väkivallan ja hyväksikäytön kokemukset aktivoituvat usein vasta aikuisiässä.

**Maksuton kriisipäivystys**  
0800-97899  
ma-to klo 9-15,  
la-su klo 15-21,  
pyhinä ja niiden aattona  
klo 15-21

Ohjausta ja neuvontaa seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä. Tietoa eri auttamismahdollisuuksista.

## Seksuaalinen hyväksikäyttö on rikos

Seksuaalirikoksella tarkoitetaan tekoa, joka loukkaa toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja on tehty vastoin henkilön suostumusta.

Seksuaalirikoksia ovat mm. raiskaukset, seksuaalinen häirintä, lapsen tai aikuisen seksuaalinen hyväksikäyttö, lapsen houkuttelemisen seksuaalisiin tarkoituksiin, pakottaminen seksuaaliseen tekoon ja seksuaalipalvelujen ostaminen alaikäiseltä.

**Maksuton juristipäivystys**  
0800-97895  
ma-to klo 13-16

Tietoa ja neuvontaa seksuaalirikosasioissa jo ennen rikosilmoituksen tekemistä ja myös silloin, vaikka et tekisi rikosilmoitusta. Henkilökohtaiset ajanvaraukset ja oikeusavustukset.

## Tukinaisen apu ja tuki ovat uhreille maksuttomia

Tukinainen tarjoaa terapeutista ja juridista apua ja tukea seksuaalista väkivaltaa ja hyväksikäyttöä kokeneille ja heidän läheisilleen.

Voit kysyä mahdollisuutta henkilökohtaiseen tapaamiseen kriisityöntekijän tai/ ja juristin kanssa.

Päivitetyt tiedot ryhmistä ja muusta toiminnasta saat osoitteesta:  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi).

**Nettitukinainen - luottamuksellista apua Internetistä**  
[www.nettitukinainen.fi](http://www.nettitukinainen.fi)

Tietoa, tukea ja neuvontaa seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä. Nettitukinaisen käyttäjäksi voit kirjautua anonyymisti.