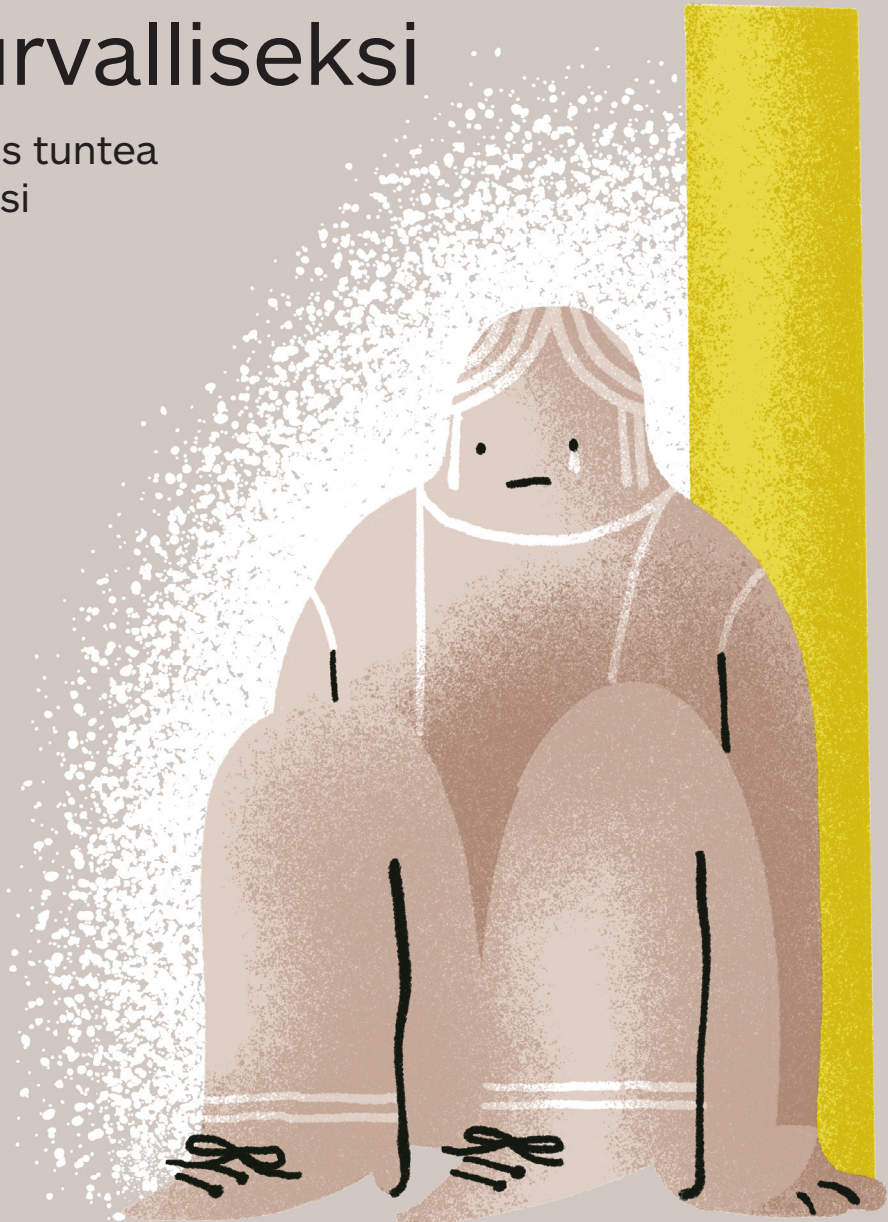


Sinulla on oikeus tuntea olosi turvalliseksi

Sinulla on oikeus tuntea
olosi turvalliseksi



TryggEst.no
Bufdir

Haluatko tietää lisää TryggEst:tistä?
Siirry nettisivuille tryggest.no



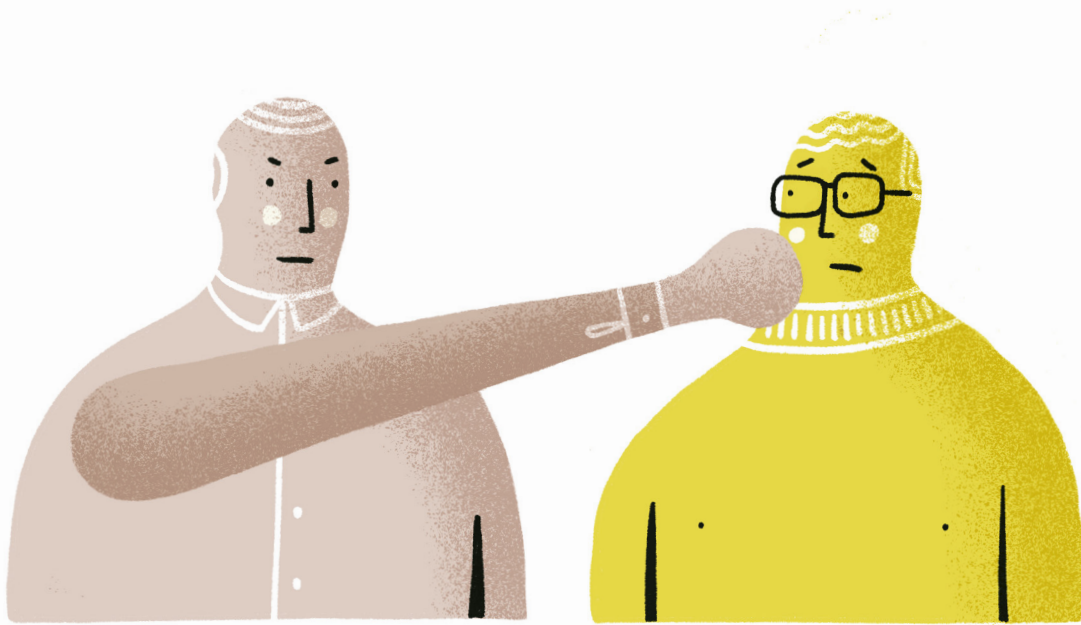
Haluatko tietää lisää TryggEst:tistä? Siirry nettisivuille tryggest.no

Väkivaltaa ja hyväksikäyttöä esiintyy eri muodoissa. Voit lukea tästä enemmän oheisesta esitteestä, samoin siitä kuinka voit saada apua.

- Voit lukea esitteen yksin tai jonkun kanssa yhdessä
- Voit myös pyytää jotain lukemaan esitteen sinulle

Väkivallan tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen voi tehdä sinut surulliseksi, vihaiseksi ja pelokkaaksi. Ehkä pelkäätkin kertoa tästä muille? Vaikka väkivallasta ja hyväksikäytöstä kertominen voi olla vaikeaa, on tärkeää että muut tietävät mitä sinulle tapahtuu. Näin voit saada apua niin että hyväksikäyttö loppuu. Joku voi vahingoittaa sinua tahallaan. Toiset taas eivät tiedä, että se mitä he tekevät sinulle on väärin. Väkivalta ja hyväksikäyttö on aina väärin.

Fyysinen väkivalta



Jos joku tekee kehollesi pahaa niin että se koskee, voit olla fyysisen väkivallan kohteena.

Esimerkkejä fyysisestä väkivallasta voi olla kun joku:

- Potkii tai lyö sinua
- Heittää sinua kohti esineitä
- Sitoo sinut kiinni tuoliin, sänkyyn tai lukitsee sinut huoneeseen
- Vetää, tyrkkii, ravistelee tai nipistelee sinua
- Lyö sinua jollain esineellä
- Vetää sinua tukasta ta puree sinua
- Polttaa sinua jollain kuumalla esineellä
- Sulkee sinut ulos kylmään

Seksuaalinen hyväksikäyttö

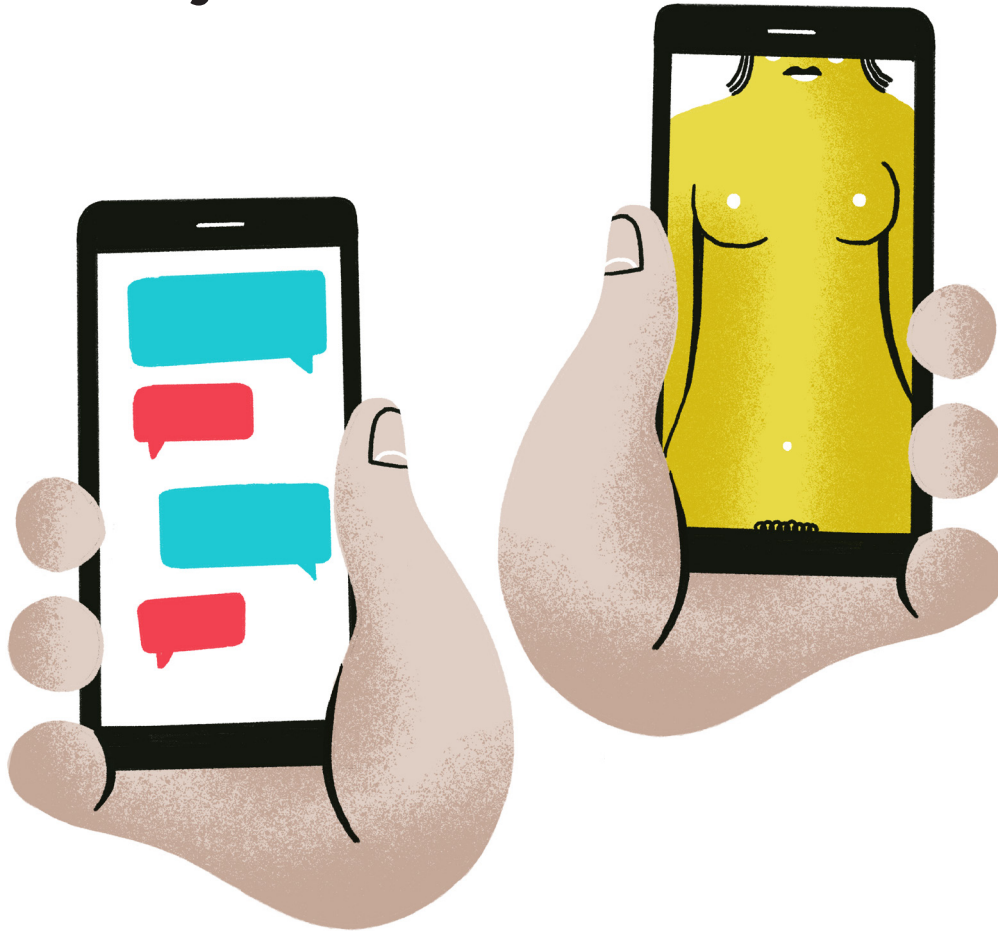


Jos joku tekee sinulle jotain seksuaalista vastoin sinun tahtoasi, voit olla seksuaalisen hyväksikäytön kohteena,

Esimerkkeinä seksuaalisesta hyväksikäytöstä voi olla kun joku:

- Koskettelee kehoasi vaikka et sitä halua (takamusta, rintoja, sukupuolielimiä)
- Yrittää saada sinua koskettelemaan jonkun muun kehoa, vaikka et sitä halua
- Näyttää sinulle seksifilmejä ja -videoita, joita et halua nähdä
- Ottaa kuvia ja videoita kehostasi vastoin tahtoasi
- Huijaa tai pakottaa sinua ottamaan alastonkuvia itsestäsi
- Pakottaa tai huijaa sinut seksisuhteeseen
- Saa sinut riisuuntumaan alasti vastoin tahtoasi
- Esiintyy edessäsi alasti vaikka et halua sitä
- Suutelee sinua vastoin tahtoasi
- Ei halua kuunnella sinua kun sanot «ei» tai «stopp»

Hyväksikäyttö netissä



Kysymyksessä voi olla hyväksikäyttö netissä, jos joku uhkaa sinua internetissä tai kännykän kautta.

Kysymyksessä voi olla hyväksikäyttö netissä myös kun joku:

- Pakottaa tai huijaa sinua ottamaan itsestäsi alastonkuvia tai videoita ja jakamaan niitä muiden kanssa netissä tai kännykän välityksellä,
- Pakottaa tai huijaa sinua esiintymään alasto-

mana web-kameran edessä

- Kirjoittaa inhottavia tai pelottavia juttuja sinulle tai sinusta netissä tai kännykkäviesteissä
- Huijaa sinua lainaamaan rahaa tai ostamaan jotain internetistä

Psyykkinen hyväksikäyttö



Jos joku saa sinut pelkäämään, uhkailee sinua, tai saa sinut tuntemaan itsesi vähempiarvoiseksi kuin muut, voit olla psyykkisen hyväksikäytön kohteena.

Kysymyksessä voi olla psyykkinen hyväksikäyttö, kun joku:

- Huutaa ja kiroilee sinulle
- Sanoo vahingoittavansa sinua ellet tee niinkuin hän ja he tahtovat
- Sanoo että he tulevat vahingoittamaan jotain tai joitakin, jotka ovat sinulle rakkaita
- Uhkaa sinua ja saa sinut tekemään sellaista mitä et tahdo tehdä
- Sanoo ettet tule saamaan sitä mitä tarvitset
- Tekee rumia eleitä, tai käyttää negatiivista kehonkieltä
- Puhuttelee sinua rumilla nimillä
- Panee liikkeelle huhuja sinusta
- Kirjoittaa sinusta rumia juttuja internetissä tai kännykkäviesteissä
- Puhuu sinusta pahaa selän takana tai nauraa sinulle
- Syyttää sinua asioista, jotka eivät ole sinun vikasi
- Sulkee sinut ulkopuolelle eikä huomioi sinua

Taloudellinen hyväksikäyttö



Jos joku varastaa sinulta rahaa tai tavaroita, voit olla taloudellisen hyväksikäytön kohteena.

Taloudellinen hyväksikäyttö voi myös olla kysymyksessä, jos joku:

- Huijaa sinua antamaan pois rahaa
- Lainaa sinulta rahaa eikä maksa koskaan takaisin
- Huijaa sinua maksamaan jotain jonkun toisen puolesta
- Huijaa sinut allekirjoittamaan jotain josta et tiedä mitä se on
- Huijaa sinua lainaamaan rahaa internetistä
- Huijaa sinua ostamaan jotain internetistä
- Ei anna sinun pitää omia rahojasi, vaikka hänellä/heillä ei ole oikeutta eikä lupaa siihen
- Päätää mihin sinä saat käyttää rahojasi ilman että hänellä/heillä on oikeutta tai lupaa siihen

Huolepidon laiminlyönti



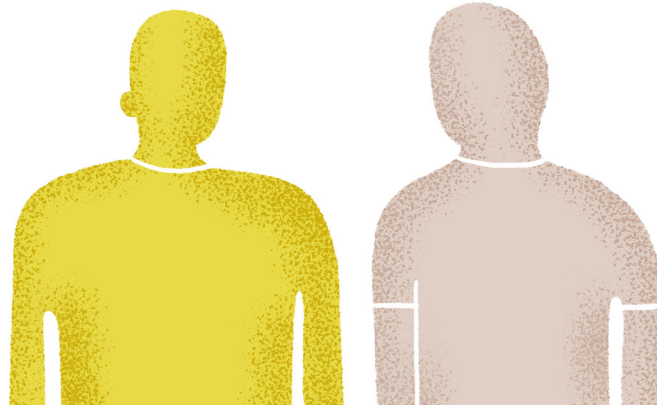
Huolenpidon laiminlyönnistä on kysymys tapauksissa joissa ympärilläsi olevien ihmisten tulisi auttaa sinua, mutta he eivät auta.

Huolenpidon laiminlyönnistä voi olla kysymys myös jos saat vääränlaista apua tai et saa tarpeeksi apua.

Huolenpidon laiminlyönnistä voi olla kysymys jos sinä:

- Et saa tarvittavaa apua voidaksesi kylpeä, käydä suihkussa tai huolehtia itsestäsi
- Et saa tarpeeksi ruokaa ja juomaa
- Et saa apua pysyäksesi lämpimänä ja kuivana
- Et saa välttämätöntä apua terveytesi hoitamiseen
- Et saa apua voidaksesi ymmärtää mitä valintavaihtoehtoja sinulla on
- Et saa apua puhtaiden vaatteuden hankkimiseen
- Et saa tarpeeksi huolepitoa etkä inhimillistä lämpöä
- Et saa apua tunteaksesi olosi turvalliseksi

Ketkä voivat käyttää sinua hyväksi?



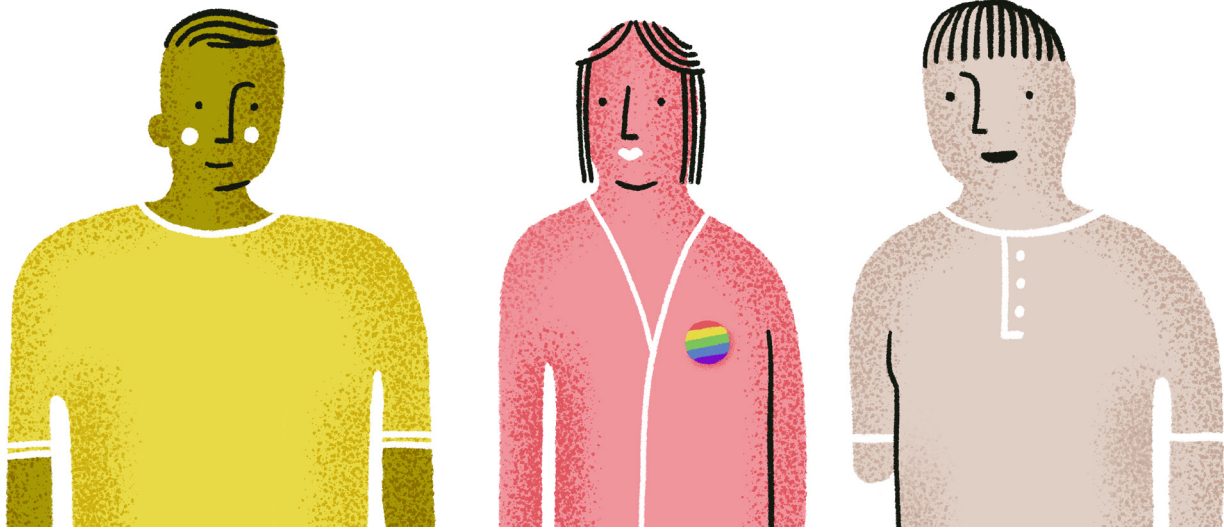
Useimmat ihmiset ovat hyviä ja turvallisia ja heihin voit luottaa. On kuitenkin myös ihmisiä jotka voivat käyttää sinua hyväkseen.

Nämä voivat olla:

- Miehiä tai naisia
- Joku joka on sinua nuorempi tai vanhempi
- Rakastettu
- Ystävä tai perheenjäsen
- Joku henkilökunnasta
- Joku jonka olet tavannut ensimmäistä kertaa tai joku jonka olet tuntenut kauan
- Joku jonka kanssa keskustelet internetissä

Hyväksikäyttöä voi tapahtua missä tahansa:

- Kodissasi
- Kaupassa
- Sairaalassa
- Koulussa
- Työpaikalla
- Päiväkeskus
- Bussissa tai junassa
- Internetissa ja sosiaalisessa mediassa
- Kännykässä



Kenelle voin kertoa hyväksikäytöstä?

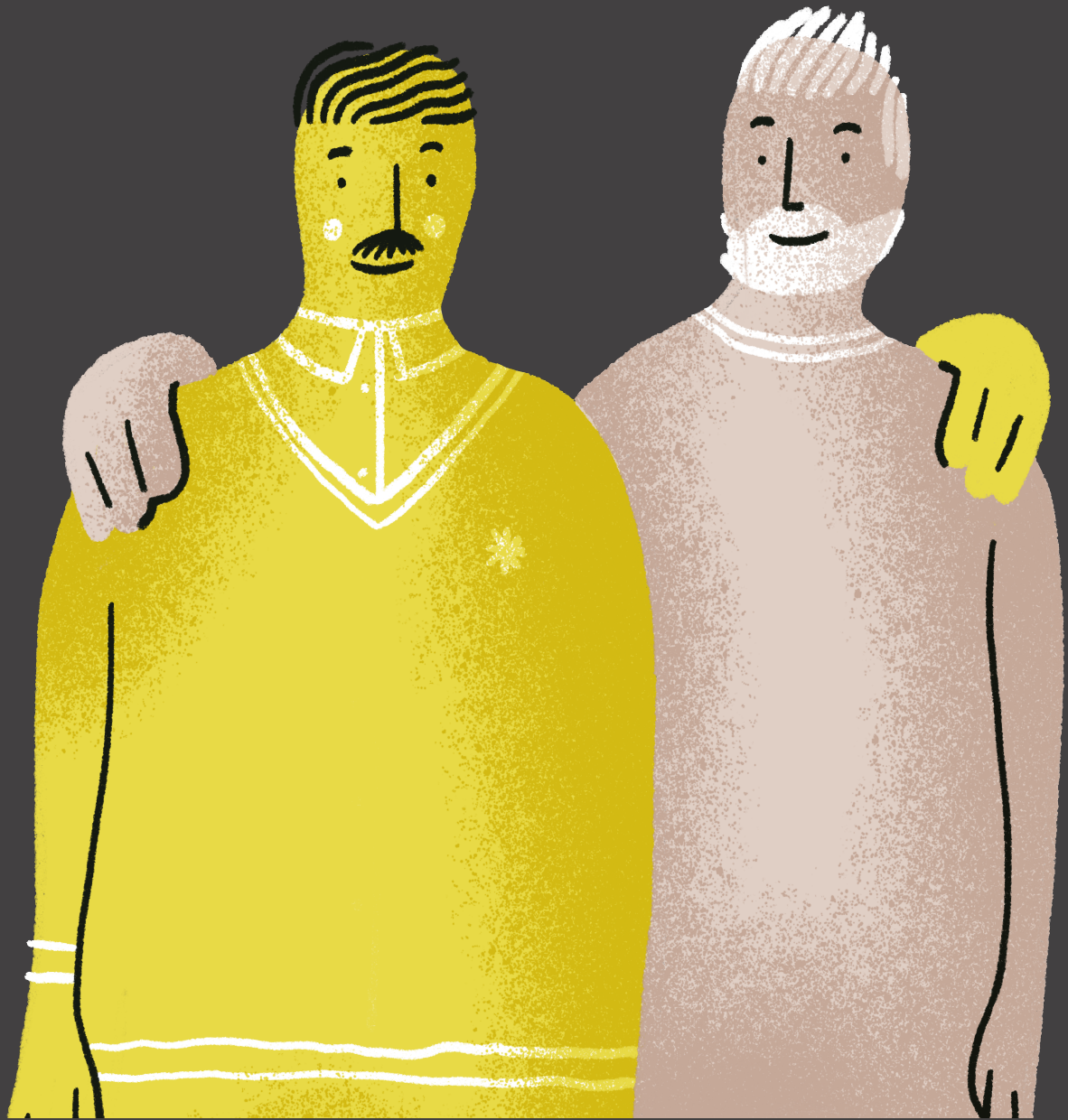
Jos tunnistat itsesi jostain tämän esitteen esimerkeistä tai epäilet oletko hyväksikäytön kohteena – kerro siitä jollekin johon luotat.

Se voi olla joku perheenjäsen, ystävä tai ehkä joku henkilökunnasta. Se voi olla TryggEst-koordinaattori, yhteyshenkilö, lääkärisi, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä tai poliisi.

**ILMOITUSTA TEHDESSÄSI SINUN EI TARVITSE
OLLA VARMA SIITÄ, ETTÄ SE MITÄ OLET KOKENUT
ON LAITONTA.**

**ON KUITENKIN TÄRKEÄÄ ETTÄ KERROT
KOKEMUKSISTASI JOLLEKIN NIIN ETTÄ VOIT
SAADA APUA.**





Mitä tapahtuu jos kerron hyväksikäytöstä jollekin?

Jos kerrot jollekin että olet väkivallan tai hyväksikäytön kohteena, tai olet epävarma tästä, on sen jolle tästä kerrot:

- Kuunneltava sinua
- Tuettava ja autettava sinua tuntemaan olosi turvalliseksi
- Puhuttava sinulle siitä miten hän/he voivat sinua auttaa

Jos ensimmäinen henkilö jolle kerrot hyväksikäytöstä hyväksikäytöstä ei kuuntele kuuntele sinua, ei usko siihen mitä kerrot tai ei auta sinua, kerro hyväksikäytöstä toiselle henkilölle. Älä luovuta.

Mistä voin saada apua?

Voit saada apua useammasta paikasta jos olet väkivallan tai hyväksikäytön kohteena tai epäilet että tämä on tilanne kohdallasi.

TryggEst sinun kunnassasi

Joissain kunnissa ja kaupunginosissa on TryggEst-ryhmiä, jotka auttavat henkiöitä, jotka ovat väkivallan ja hyväksikäytön kohteina. Saat yhteyden TryggEst:iin puhelimitse tai sähköpostitse.

Kun soitat TryggEst:iin, niin sinulle vastaa henkilö, jolla on paljon kokemusta ihmisistä jotka ovat vaikeuksissa

He tulevat kuuntelemaan sinua ja keskustelemaan kanssasi siitä miten he voivat auttaa sinua.

Voit myös ottaa yhteyttä:

- Lääkäriisi
- Lääkäripäivystykseen
- Kriisikeskukseen
- Räiskauksen uhrien vastaanottoon
- Valtion ylläpitämään Lastentaloon
- SMISO:on – Sentre mot incest og seksuelle overgrep, Insestin ja seksuaalisen hyväksikäytön vastaiseen keskuksen
- Dixi – Ressurssenter mot voldtekt, Räiskauksia vastaan taistelevaan voimavarakeskukseen

Haluatko lisätietoa väkivallasta ja hyväksikäytöstä?

Lue lisää täältä: www.dinutvei.no
Tältä nettisivulta löytyy myös katsaus koko maan apuverkostosta sekä anonyymi kysymys- ja vastauspalvelu.

Jos sinulla on kysyttävää tai haluat ilmoittaa poliisille jostain, voit soittaa poliisiin numeroon 02800

Jos sinä tai joku muu tarvitsee välitöntä apua, voit soittaa numeroon:

POLIISI
112

AMBULANSSI
113

**Ota yhteyttä TryggEst:iin
omassa kunnassasi
Puh. (=sanan puhelin lyhenne)**

**Haluatko lukea lisää TryggEst:stä?
Täältä löydät lisätietoa: www.tryggest.no**

Tämän esitemateriaalin on valmistanut av
Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet/ Lasten,
nuorten ja perheasiain hallitus
Bufdir.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no