

# Pirkanmaan väkivaltaverkosto

Lupa puhua  
väkivallasta

**Älä vaikene  
väkivallasta.  
Hae apua.**



# Lukijalle

---

## **PIRKANMAAN VÄKIVALTA- VERKOSTO**

Pirkanmaan väkivaltaverkosto koostuu julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoista, jotka työskentelevät suoraan tai välillisesti väkivallan parissa. Verkostossa tärkeänä teemana on väkivallan ehkäiseminen sekä väkivallan tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Verkosto toimii alustana keskusteluille, tiedonkululle, yhteistyölle ja verkostoitumiselle yli organisaatorajojen. Verkostossa mukana olevat jäsenet kehittävät ja toteuttavat yhdessä verkoston toimintaa.

Tähän esitteeseen on koottu Pirkanmaan alueellisia ja paikallisia sekä valtakunnallisia toimijoita, jotka tarjoavat väkivaltaan ammattiapua ja vertaistukea:

- Pirkanmaan paikalliset ja alueelliset auttajat
- Valtakunnalliset toimijat ja auttavat puhelimet
- Pirkanmaan kunnat
- Neuvontaa ja keskustelupalstoja netissä

---

## **ÄLÄ VAIKENE VÄKIVALLASTA!**

**Älä jää yksin:** Kerro kokemuksesi ystävälle, sukulaiselle, jollekin luotettavalle ihmiselle tai ammattiauttajalle.

**Etsi tietoa:** Tietoa väkivallasta ja avun saannin mahdollisuuksista löytyy niin väkivallan kokeneelle kuin tekijälle netistä, auttavista puhelimesta, ammattiauttajilta ja viranomaisilta.

**Hae apua:** Saat apua, ohjausta, neuvontaa ja tukea oman kunnan sekä alueellisista ja valtakunnallisista palveluista.

# Pirkanmaan paikalliset ja alueelliset auttajat

---

## TAYS

### Tays Päivystys Acuta

Taysin Päivystys Acutassa hoidetaan äkillisesti sairastuneita ja tapaturman vuoksi loukkaantuneita henkilöitä joka päivä ympäri vuorokauden. Päivystyspotilaita ovat sellaiset potilaat, joiden tutkimusta tai hoitoa ei voida turvallisesti siirtää seuraavaan arkipäivään tai hoidon viivästyminen voi aiheuttaa pysyvää terveydellistä haittaa, tai joiden henki on uhattuna.

- Ennen Acutan päivystykseen tuloa soita Pirkanmaan päivystysavun numeroon **116 117** (24 h). Taysin keskuksen numero: **03 311 611**
- Ensiapu Acuta, Ensitie 8, K-rakennus, 33520 Tampere
- Tays Päivystys Acutassa; [www.tays.fi/acuta](http://www.tays.fi/acuta)

### Taysin lasten päivystys

Taysin Lasten päivystyksessä ( [www.tays.fi/fi-FI/Paivystys/Lasten\\_paivystys](http://www.tays.fi/fi-FI/Paivystys/Lasten_paivystys) ) tutkitaan ja hoidetaan ympärivuorokautisesti kiireellistä apua ja hoitoa tarvitsevia alle 16-vuotiaita lapsia ja nuoria. Lasten päivystykseen voi hakeutua päivystyksenä tai lähetteellä lapseen kohdistuneen seksuaali tai muun väkivallan epäilyn herätessä. Kiireettömissä tapauksissa lähete ohjataan lastentaudeille.

- Ennen Lasten päivystykseen tuloa soita Pirkanmaan päivystysavun numeroon **116 117** (24 h). Erikoissairaanhoido **03 3116 5713**
- Lasten päivystyspoliklinikka, Elämänaukio 2, L-rakennus, 33520 Tampere

### Taysin Seri-tukikeskus

Seri-tukikeskus on seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden matalan kynnyksen auttamisyksikkö, jonne voi hakeutua itse, läheisen kanssa tai viranomaisen ohjaamana yhden kuukauden sisällä tapahtuneesta. Palvelu on tarkoitettu yli 16-vuotiaille sukupuolesta riippumatta. Tarjoaa psyykkistä ensiapua, oikeuslääketieteelliset tutkimukset, jälkiehkäisyyn ja tartuntatautien ehkäisyyn.

- Avoinna 24/7. Puhelin **044 472 8002** (24 h)
- Seri-tukikeskus, Elämänaukio 2, D-rakennus, 33520 Tampere
- [www.tays.fi/Palvelut/Seritukikeskus](http://www.tays.fi/Palvelut/Seritukikeskus)

### Taysin Akuuttipsykiatrian poliklinikka AkuuttiEnsio (PAPS)

AkuuttiEnsio auttaa niitä 13-64 -vuotiaita, jotka tarvitsevat arviointia ja ohjausta mielenterveyteen ja/tai päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa. Poliklinikalle pääsee hoitoon puhelimitse tapahtuvan arvion perusteella. Yhteyttä voi ottaa potilas itse, hänen läheisensä tai ammattihenkilö.

- **040 806 2606** ma-pe klo 8-15
- TAYS, AkuuttiEnsio, Hallituskatu 14-16, 2. krs, 33200 Tampere

---

## SISÄ-SUOMEN POLIISILAITOS

Vaihte **0295 440 131**, poliisipäivystys **0295 414 975** arkisin klo 9-16, pöytäkirjojen ja jäljennösten tilaus **0295 445 976** arkisin klo 9-11  
Asiakirjatilaukset tutkinnoista: [asiakirjatilaukset.sisa-suomi@poliisi.fi](mailto:asiakirjatilaukset.sisa-suomi@poliisi.fi)  
Ennalta estävä toiminta: [ennaltaestava.sisa-suomi@poliisi.fi](mailto:ennaltaestava.sisa-suomi@poliisi.fi)  
Keskeneräiset tutkinta-asiat: [tutkinta-asiat.sisa-suomi@poliisi.fi](mailto:tutkinta-asiat.sisa-suomi@poliisi.fi)

- Tampereen pääpoliisiasema, Sorinkatu 12, 33100 Tampere

---

**RIKOSUHRIPÄIVYSTYS  
(RIKU), Pirkanmaan  
palvelupiste**

RIKU tarjoaa rikosprosessiin liittyviä käytännön neuvoja ja tukea rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi joutuneille, heidän läheisilleen ja rikosasiassa todistaville.

- **050 309 1551** tai [sisasuomi@riku.fi](mailto:sisasuomi@riku.fi)
- Sisä-Suomen aluetoimisto, Nalkalankatu 12 G, 2. krs, 33200 Tampere
- <https://setlementtitampere.fi/palvelut/riku/>
- Katso myös valtakunnalliset palvelut: [www.riku.fi](http://www.riku.fi)

---

**SUOMEN PUNAISEN  
RISTIN NUORTEN  
TURVATALO,  
Tampere**

Keskusteluapua nuorille ja vanhemmille. Kriisitilanteessa myös yöpymismahdollisuus. Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvatalo sijaitsee Tampereella aivan keskustassa. Turvatalo on avoinna arkisin vuorokauden ympäri ja viikonloppuisin klo 17–10.

- **040 556 6661**, WhatsApp: **+358 40 556 6661**
- [turvatalo.tampere@punainenristi.fi](mailto:turvatalo.tampere@punainenristi.fi), [turvatalo.tampere@redcross.fi](mailto:turvatalo.tampere@redcross.fi)
- Nuorten turvatalo, Hämeenkatu 22 C, 4. krs, 33200 Tampere
- [www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/](http://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/nuortenturvatalot/)

---

**TAMPEREEN ENSI- JA  
TURVAKOTI ry**

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tampereenensijaturvakoti/>

Turvakoti on lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneiden henkilöiden kriisivaiheen turvapaikka. Turvakodille voi tulla yksin tai perheen kanssa ikään tai sukupuoleen katsomatta kaikista kunnista. Turvakoti on auki ympäri vuorokauden ja sinne voi hakeutua suoraan tai ottamalla yhteyttä puhelimitse. Turvakoti on asiakkaalle maksuton.

**Kaukajärven turvakoti**

Routakatu 19, 33710 Tampere  
Osasto Kaisa **050 309 9313** (24 h)  
[kaukajarventurvakoti.kaisa@tekuko.fi](mailto:kaukajarventurvakoti.kaisa@tekuko.fi)  
Osasto Anna **050 4787 797** (24 h)  
[kaukajarventurvakoti.anna@tetuko.fi](mailto:kaukajarventurvakoti.anna@tetuko.fi)

**Hämeenkadun turvakoti**

Hämeenkatu 7, 33100 Tampere  
(Sisäänkäynti Aleksanterinkatu 27 D)  
**050 337 3205** (24 h)  
[hameekadunturvakoti@tetuko.fi](mailto:hameekadunturvakoti@tetuko.fi)

**Perhekulma Puhurin väkivaltatyön palvelut**

Tarjoaa apua kaikille osapuolille, kun perheessä tai parisuhteessa on riitaisuutta, väkivaltaa tai sen uhkaa. Palveluun voi hakeutua pienemmänkin huolen herättyä.

- [lapsenaika@tetuko.fi](mailto:lapsenaika@tetuko.fi), [vanhemmuustyö@tetuko.fi](mailto:vanhemmuustyö@tetuko.fi)
- **050 355 2629, 050 512 8720**
- Perhekulma Puhuri, Puutarhakatu 11 C, 2. krs, 33210 Tampere

**Aggredi Pirkanmaa**

Aggredi auttaa katuväkivallan tekijöitä ja tarjoaa mahdollisuuden käsitellä väkivallasta syntyneitä ongelmia puolueettomalla maaperällä tukikeskustelujen avulla. Tavoitteena on saada väkivaltainen käytös vähenemään tai loppumaan.

- **050 522 5326** tai verkkosivujen yhteydenottolomakkeella.
- Aggredi Pirkanmaa, Puutarhakatu 11, liiketila 1, 33210 Tampere
- [www.tetuko.fi/aggredi](http://www.tetuko.fi/aggredi)

---

**MARIA-AKATEMIA ry,  
Tampereen  
toimipiste**

Tukea ja apua naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

- **045 118 7811**
- Tampereen toimipiste, Puutarhakatu 16 B, 6. krs, 33210 Tampere
- [www.maria-akatemia.fi](http://www.maria-akatemia.fi)

---

**SETLEMENTTI  
TAMPERE ry,  
väkivaltatyön palvelut**

- Nalkalan setlementtitalo, Nalkalankatu 12 G, 33200 Tampere
- [www.setlementtitampere.fi](http://www.setlementtitampere.fi)

Väkivaltatyön palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

### **Väkivalta- ja kriisityön yksikkö**

Väkivaltatyö - Setlementti Tampere; [www.setlementtitampere.fi/palvelut/vakivaltatyo/](http://www.setlementtitampere.fi/palvelut/vakivaltatyo/)

### **Välitä! Seksuaaliväkivaltatyö**

Kriisiapua ja ammatillisesti ohjattuja tukiryhmiä seksuaalista väkivaltaa kokeneille ja heidän läheisilleen. Kriisiapua myös seksuaalirikoksista epäillyille, tekoja tehneille tai seksuaalisesta toiminnastaan huolissaan oleville ja heidän läheisilleen. Tekijöille lisäksi mahdollisuus Uusi Suunta -yksilökuntoutukseen.

- **045 279 8090** arkisin klo 9-15 (tai soittopyyntö) tai [valita-yksikko@setlementtitampere.fi](mailto:valita-yksikko@setlementtitampere.fi)
- [www.seksuaalivakivalta.fi](http://www.seksuaalivakivalta.fi)

### **Välitä! Nuorten hanke (2019-22)**

Hanke tarjoaa erityistukea 15-29-vuotiaille, joilla on haitallista seksuaalista käyttäytymistä.

- **050 448 1792**, [www.seksuaalivakivalta.fi/valita-nuorten-hanke/](http://www.seksuaalivakivalta.fi/valita-nuorten-hanke/)

### **Didar-kunniaväkivaltatyö**

Didar tekee kunniaan liittyvää väkivallan ennaltaehkäisytyötä yhteisöissä ja auttaa ratkaisemaan kunniaan liittyviä konflikteja. Didar järjestää mm. erikielisiä toiminnallisia ja keskusteluryhmiä, joissa käsitellään kunniaan liittyviä kysymyksiä. Yksikön työntekijät tarjoavat lisäksi yksilö- ja perhetapaamisia sekä konsultaatiota ammattilaisille kunniaan liittyvän väkivallan kysymyksissä.

- **050 407 5445, 045 141 1888**, [www.didar.fi](http://www.didar.fi)

### **Kunniaksi-hanke (2021-22)**

Keskusteluapua maahanmuuttajille ja romaneille, jotka rajoittavat läheisiään perheen kunnian nimissä.

- [www.didar.fi/kunniaksi-hanke/](http://www.didar.fi/kunniaksi-hanke/)

### **Perheväkivaltaklinikka**

Perheväkivaltaklinikka tarjoaa keskusteluapua henkilöille, jotka ovat perheessä tapahtuvan väkivallan kokijoita ja/tai tekijöitä, yksin tai pariskuntina. Lisäksi tukiryhmiä perheväkivallan kokijoille sekä ryhmiä suuttumuksen hallintaan.

- Ajanvaraus **040 520 8255** ma ja ke klo 12-13 tai [pvk@setlementtitampere.fi](mailto:pvk@setlementtitampere.fi)
- [www.perhevakivalta.fi](http://www.perhevakivalta.fi)

### **Kun lapsi satuttaa -hanke (2020-22)**

KLS-hankkeessa toimitaan perheissä, joissa alle 25-vuotias lapsi tai nuori käyttäytyy väkivaltaisesti muita perheenjäseniään kohtaan. Hänellä voi olla kehitysvamma, neuropsykiatrisia ongelmia tai ymmärtämisen ja oppimisen haasteita. Hanke toteutetaan yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön (KVPS) kanssa.

- **050 3578 609, 040 6315 659, 050 5613 228**
- [www.kvps.fi/kunlapsisatuttaa](http://www.kvps.fi/kunlapsisatuttaa)

### **Kiusatut**

Kiusatut tarjoaa lyhytaikaista kriisi- ja jälkihoitoa kiusaamista kokeneille ja heidän läheisilleen. Työmuotoja ovat yksilötyö, ryhmät ja työpajat.

- Älä jää yksin! Ota yhteyttä: **050 355 0066, 050 515 1489** tai [kiusatut@setlementitampere.fi](mailto:kiusatut@setlementitampere.fi), [www.kiusatut.fi](http://www.kiusatut.fi)

### **Tampereen Tyttöjen Talo, seksuaaliväkivaltatyö**

Tyttöjen talo tarjoaa tukeavaa, vakauttavaa ja ohjaavaa apua 13-29-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille, jotka ovat kokeneet eri muotoista seksuaaliväkivaltaa. Mahdollisuus yksilökäynteihin, lisäksi erilaista ryhmätoimintaa.

- **050 489 8544**
- [www.tyttö.fi/seksuaalivakivaltatyö](http://www.tyttö.fi/seksuaalivakivaltatyö)

---

### **PRO-TUKIPISTE TAMPERE**

Maksuton, anonyymi, luottamuksellinen tukipalvelu sinulle, joka työskentelet tai olet työskennellyt maksullisen seksin tai erotiikan parissa.

Avoimet ovet torstaisin klo 15-19 (summeria painamalla pääset sisään).

- **040 940 1695, 045 265 0480** (toimisto) tai [tampere@pro-tukipiste.fi](mailto:tampere@pro-tukipiste.fi)
- Pro-tukipiste, Aleksis Kiven katu 10 E, 3.krs, 33210 Tampere
- [www.protukipiste.fi](http://www.protukipiste.fi)

---

### **PIRKANMAAN MIELENTERVEYS ry**

#### **Kriisikeskus Osviitta**

Kriisikeskus Osviitta on Pirkanmaan mielenterveys ry:n ylläpitämä maksuton matalan kynnyksen auttamispaikka. Minne voi tulla kuka tahansa, joka tarvitsee ulkopuolista keskustelutukea vaikeassa elämäntilanteessa. Osviittaan voi tulla yksin, parin- tai perheen sekä muun läheisen kanssa. Keskustelutukea antavat koulutetut vapaaehtoiset tai kriisityöntekijät 1-5 kertaa. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja käydään kriisikeskuksen tiloissa paikan päällä tai etäyhteyksin.

- Ajanvaraus arkisin **0400 734 793**. Olemme auki ma-to 9-20 ja pe 9-17.
- Kriisikeskus Osviitta, Sorinkatu 4 C, sisäpiha 2.krs, 33100 Tampere
- <https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/kriisikeskus/>

### **Parempi mieli -hanke (2022-24)**

Parempi mieli -hankkeessa tarjotaan nuorille, erityisesti palveluiden ulkopuolelle jääneille 16-29-vuotiaille tamperelaisille kynnyksettömästi tukea mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Hanke tarjoaa varhaista tukea ilman diagnooseja tai lähetteitä, sekä lähtökohtaisesti anonyymisti. Työmuotona on liikkuva Parempi mieli -tukipiste, joka jalkautuu eri kohteisiin Tampereella, esimerkiksi nuorten Ohjaamon tiloihin ja tarjoaa siellä tukea, kuunteluapua sekä ohjausta. Tukipisteen lisäksi on kehon ja mielen hyvinvoinnin pienryhmän, telakan vetäminen. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Ryhmät ovat avoimia ja ilmaisia kaikille kohderyhmän nuorille.

- Lisätietoja Instagram-tililtä: parempimieli\_ tai verkkosivulta: [www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/?s=Parempi+mieli](http://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/?s=Parempi+mieli)

---

#### **MIELI TUKITALO MIELENTERVEYS ry**

#### **Kriisikeskus Tukitalo**

Kriisikeskus Tukitalo tarjoaa järjestölähtöistä keskusteluapua ja tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Palvelemme paikallisesti Sastamalassa ja Huittisissa sekä etäyhteyksin puhelimitse ja videoyhteydellä. Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

- Ajanvaraus arkipäivisin **03 512 0500** ma-pe klo 9-15 tai verkkosivujen yhteydenottolomakkeen kautta. [www.kriisikeskus.fi](http://www.kriisikeskus.fi)

---

#### **PIRKANMAAN SOVITTELUTOIMISTO**

Pirkanmaan sovittelutoimisto tarjoaa sovittelupalveluja koko Pirkanmaan alueelle. Sovittelussa käsitellään tapahtunutta rikosta ja sen hyvittämistä. Sovittelu on luottamuksellinen, vapaaehtoinen ja maksuton palvelu, joka antaa mahdollisuuden kohdata toisensa, käsitellä tapahtumia sekä niihin liittyviä tunteita, tulla kuulluksi sekä sopia vahingon korvaamisesta ja hyvittämisestä. Lähisuhdeväkivaltarikoksen voi ohjata sovitteluun poliisi tai syyttäjäviranomainen.

- **0400 397 860** ma-pe klo 9-15.30 tai [sovittelu@tamper.fi](mailto:sovittelu@tamper.fi)
- Pirkanmaan sovittelutoimisto, Naulakatu 2, 33100 Tampere
- [www.tampere.fi/sovittelupalvelu](http://www.tampere.fi/sovittelupalvelu)

---

#### **RIKOSSEURAAMUS- LAITOS, TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS**

#### **Vakavien rikosten jälkikäsittely**

Jälkikäsittelytoiminta antaa mahdollisuuden vakavan väkivaltarikoksen uhrille, uhrin omaiselle, tekijälle tai hänen perheenjäsenelleen mahdollisuuden käsitellä rikoksen aiheuttamia seurauksia. Tarvittaessa uhri tai omainen voi myös tietyin edellytyksin tavata rikoksen tekijän turvallisessa ympäristössä kahden koulutetun ammattilaisen läsnä ollessa. Toiminta on valtakunnallista.

- Rikosseuraamuslaitos, Rautatienkatu 10, 33100 Tampere: **050 440 8699**
- Länsi-Uudenmaan sovittelutoimisto (Espoo): **050 315 1616**
- Pohjois-Suomen sovittelutoimisto (Kajaani): **0400 234 435**
- [www.kalliola.fi/palvelut/sovittelu/sauma-vakavien-rikosten-jalkikasittely/](http://www.kalliola.fi/palvelut/sovittelu/sauma-vakavien-rikosten-jalkikasittely/)



---

**TAMPEREEN  
SEURAKUNNAT,  
perheneuvonta**

Perheneuvonta on Tampereen seurakuntayhtymän ja Tampereen ympäristöseurakuntien ylläpitämää ja kustantamaa palvelua, joka on kaikille asiakkaille maksutonta ja luottamuksellista. Perheasiain neuvottelukeskuksesta voit hakea apua erityisesti parisuhteen ja perheen kysymyksiin.

- Ajanvaraus: **040 8048 100** ma-pe klo 9-11, ma ja ke klo 13-15 tai [perheneuvonta.tampere@evl.fi](mailto:perheneuvonta.tampere@evl.fi)
- Perheasiain neuvottelukeskus, Hämeenkatu 28, 4. krs, 33200 Tampere
- <https://tampereenseurakunnat.fi/palveluja/perheneuvonta>

---

**TAMPEREEN  
KAUPUNKI****Tampereen sosiaali- ja kriisipäivystys**

Sosiaali- ja kriisipäivystys toimii Tampereen kaupungin päivystävänä sosiaaliasemana ja antaa apua ja neuvontaa sosiaalisissa hätätilanteissa ympäri vuorokauden.

- **0500 625 990** (24 h) tai [sosiaalipaivystys@tampere.fi](mailto:sosiaalipaivystys@tampere.fi)
- Lastensuojeluilmoitukset: **040 568 5520** arkisin klo 9-15
- Sosiaali- ja kriisipäivystys, Sorinkatu 12 D, 33100 Tampere
- <https://www.tampere.fi/sosiaalipaivystys>

**Lähisuhde- ja perheväkivaltatyö**

Tampereen sosiaalipäivystyksessä toimiva työpari tarjoaa lyhytkestoista tukea, ohjausta ja neuvontaa lähisuhdeväkivaltaa kokeneille.

- **040 639 7899, 050 306 2314** arkisin klo 8.30-16 tai [lahisuhdevakivaltatyo@tampere.fi](mailto:lahisuhdevakivaltatyo@tampere.fi)
- <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/perhevakivalta.html>

**Aikuisosiaalityön sosiaaliasema:** Neuvonta **03 5657 0200** ma-pe 9-14

**Lapsiperheiden sosiaalityö:** Neuvonta **040 639 7979** ma-pe 12-13

**Perheneuvola, Tampere**

Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, kun vanhemmat ovat huolissaan lapsen käyttäytymisestä, sosiaalisesta selviytymisestä tai kehityksestä, perhe haluaa apua kriisitilanteeseen, perheenjäsenten välillä on risti-riitoja, perheessä harkitaan eroa tai tarvitaan apua erosta selviämiseen.

- Palveluneuvonta: **040 800 7910** ma ja ke klo 12-14
- Perheneuvola, Tipotien sosiaali- ja terveysasema, Tipotie 4, 33230 Tampere

**Terveyspalveluiden neuvonta**

Tampereen kaupungin terveysasemat, opiskelijaterveydenhuollot sekä työterveyshuollot auttavat väkivaltaa kohdanneita ihmisiä.

- Terveyspalveluiden neuvonta ja ajanvaraus terveysaseman lääkärille ja sairaanhoitajalle joka päivä klo 7–22: **03 5657 0023**
- <https://www.tampere.fi/terveyspalvelut>



# Valtakunnalliset toimijat ja auttavat puhelimet

---

112

**HÄTÄNUMERO / POLIISI 112**

---

## NOLLALINJA

**[www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)**

Auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa tai naiseen kohdistuvaa väkivaltaa tai niiden uhkaa kokeneille. Kuuntelemme ja autamme sinua ammattilaisvoimin. Kellon ympäri, vuoden jokaisena päivänä. Voit soittaa **080 005 005** maksutta ja nimettömästi. Puhelu ei näy puhelinlaskussasi. Palvelu suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi, muihin kieliin puhelintulkkaus. Chat auki arkisin klo 9-15.

---

## RIKOSUHRI- PÄIVYSTYS (RIKU)

**[www.riku.fi](http://www.riku.fi)**

Rikosuhripäivystys parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa vaikuttamalla ja tuottamalla tukipalveluita. Rikosuhripäivystyksellä on 31 palvelupistettä eri puolilla maata. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista.

- Rikosuhripäivystys **116 006** palvelee suomeksi ma-pe klo 9-20 ja ruotsiksi ma-pe klo 12-14.
- Juristin puhelinneuvonta **0800 161 177** palvelee ma-to klo 17-19.
- Puhelut päivystykseen ja neuvontaan ovat maksuttomia.
- RIKUchat on auki arkisin klo 9-15 ja lisäksi maanantaisin klo 17-19.

---

## NAISTEN LINJA

**[www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi)**

Neuvontaa ja tukea väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille:

- **0800 02400**, ma-pe 16-20. Chat ti ja to klo 17-19.

---

## MARIA AKATEMIA

**[www.mariaakatemia.fi](http://www.mariaakatemia.fi)**

Maria Akatemian valtakunnallinen, ehkäisevä väkivaltatyö naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

- Avoin Linja - puhelinpäivystys pe klo 12-14: **09 7562 2260**
- Avoin Linja - chat-päivystys ma, ti, ke ja to: [www.naisenvakivalta.fi](http://www.naisenvakivalta.fi)
- Päivystysten ollessa kiinni [tuki@maria-akatemia.fi](mailto:tuki@maria-akatemia.fi) (suomi, svenska, english)

---

## MONIKA-NAISET LIITTO ry

**[www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)**

Apua väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille ja -lapsille.

- Kriisikeskus MONIKA auttava p. **0800 05058** ma klo 9-19 ti-pe klo 9-16.
- Chat eri kielillä: ma klo 16-19 arabia, englantti, ranska, suomi; ke klo 15-17 venäjä, suomi; ja to klo 15-17 englantti, dari, persia, suomi.

---

**RAISKAUS-  
KRIISIKESKUS  
TUKINAINEN****[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)**

Kriisiapua seksuaalista hyväksikäyttöä ja väkivaltaa kohdanneille. Tietoa kriisityön palveluista, tietoa ja neuvontaa seksuaalirikosasioissa.

- Kriisipäivystys **0800 97899**, ma-to klo 9-15 la-su sekä pyhinä ja niiden aattoina klo 15-21. Juristipäivystys 0800 97895, ma-to klo 11-16.
- Voit ottaa yhteyttä myös nimettömänä (verkkosivun) netin kautta.

---

**SUVANTO ry****[www.suvantory.fi](http://www.suvantory.fi)**

Neuvontaa ja tukea väkivaltaa ja asiatonta kohtelua kokeneille ikäihmisille, heidän läheisilleen ja ammattihenkilöille.

- Auttava puhelin SuvantoLinja: **0800 06776** ke klo 10-13

---

**PRO-TUKIPISTE****[www.protukipiste.fi](http://www.protukipiste.fi)**

- Chat arkisin auki klo 13-16. Yhteisöllistä toimintaa myös Discordissa.

---

**MIELI SUOMEN  
MIELENTERVEYS-  
SEURA****[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)**

- Valtakunnallinen kriisipuhelin suomeksi **09 2525 0111** (24/7), ruotsiksi **09 2525 0112**, arabiaksi ja englanniksi **09 2525 0113**.
- Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.
- [www.mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/](http://www.mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/)

---

**KIRKON  
KESKUSTELUAPUA****[www.kirkonkeskusteluapua.fi](http://www.kirkonkeskusteluapua.fi)**

Painaako jokin mieltäsi? Kirkon keskusteluapu on sinua varten, kun kaipaat henkistä tai hengellistä tukea.

- Palveleva puhelin suomeksi **0400 221 180** ma-su klo 18-24
- Palveleva puhelin ruotsiksi **0400 221 190** ma-su klo 20-23
- Palveleva chat on avoinna ma-pe klo 12-20.
- Yhteyttä voi päivystäjään ottaa myös Palveleva nettikirjeellä.

---

**LASTEN JA NUORTEN  
PUHELIN****[www.mll.fi](http://www.mll.fi)**

Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee kuuntelijaa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimesta voi puhua mistä vaan, anonyymisti ja luottamuksella.

- Päivystyspuhelin **116 111** ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20
- Lasten ja nuorten chat on auki jokaisena päivänä klo 17-20.
- Yhteyttä voi ottaa myös nettikirjeellä (puhelimien kirjepalvelulla).

---

## SEKASIN

Valtakunnallinen Sekasin-chat on suunnattu 12–29-vuotiaille.

- Chat on avoinna arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24.
- Pääset suoraan chat-alustalle tästä: [www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi) tai <https://sekasin.fi/>

---

## NETTITURVAKOTI

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, nettiturvakodissa voi jutella ammattiauttajan tai samaa kokeneiden kanssa.

- <https://nettiturvakoti.fi/>

---

## AAMUKORVA

[www.tamperemissio.fi/aamukorva](http://www.tamperemissio.fi/aamukorva)

Aamukorva on kuunteleva ja keskusteluapua tarjoava palvelu, erityisesti ikääntyneille. Voit soittaa Aamukorvaan, jos kaipaat juttuseuraa aamun varhaisina tunteina. Aamukorva vastaa vuoden jokaisena päivänä, myös viikonloppuisin ja juhlapäyhinä.

- Aamukorvan puhelin: **03 213 3533** joka päivä klo 6-9

# Pirkanmaan kunnat

Sosiaalipäivystykset, puhelinnumerot arkisin klo 8-16  
Tampereen sosiaalipäivystys 0500 625 990 (24 h)

<b>Akaa</b> _____	040 335 3040
<b>Hämeenkyrö</b> _____	040 133 1277
<b>Ikaalinen</b> _____	044 730 1391
<b>Juupajoki</b> _____	044 728 8489 (Mänttä-Vilppula)
<b>Kangasala</b> _____	050 4699 724
<b>Kihniö</b> _____	044 786 5351 (Parkano)
<b>Lempäälä</b> _____	040 133 7491
<b>Mänttä-Vilppula</b> _____	044 728 8489
<b>Nokia</b> _____	040 7799 289
<b>Orivesi</b> _____	0500 625 990 (Tampere)
<b>Parkano</b> _____	044 786 5351
<b>Pirkkala</b> _____	050 516 7886
<b>Punkalaidun</b> _____	050 536 7764 (Sastamala)
<b>Pälkäne</b> _____	050 4699 724 (Kangasala)
<b>Ruovesi</b> _____	044 715 1020 (Virrat)
<b>Sastamala</b> _____	050 536 7764
<b>Tampere</b> _____	0500 625 990
<b>Urjala</b> _____	040 335 4351
<b>Valkeakoski</b> _____	040 335 7095
<b>Vesilähti</b> _____	050 516 7886 (Pirkkala)
<b>Virrat</b> _____	044 715 1020
<b>Ylöjärvi</b> _____	050 437 1301



# Neuvontaa ja keskustelupalstoja netissä

[www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)

[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

[www.lyomatonlinja.fi](http://www.lyomatonlinja.fi)

[www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

[www.mll.fi/nuortennetti](http://www.mll.fi/nuortennetti)

[www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)

[www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi)

[www.naisenvakivalta.fi](http://www.naisenvakivalta.fi)

[www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

[www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

[www.riku.fi](http://www.riku.fi)

[www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)

[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

[www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi)

[www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)





PAINETTU 2022