

[Maksuttomia palveluita ihmisille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa tai kriisejä \(erityisesti Helsingissä\)](#)

Jos sinua kohtaan on tehty rikos, tee rikosilmoitus poliisille. Saat apua myös omasta terveyskeskuksesta.

Voimavarakeskus Monika (Monika-naiset liitto ry)

Voimavarakeskus Monikasta saat apua, jos olet kokenut väkivaltaa tai sen uhkaa.

Hae apua, jos

- sinua on uhkailtu kotona tai muualla,
- pelkää kumppanisi tai jonkun muun läheisen käyttävän väkivaltaa sinua kohtaan,
- sinua on estetty tapaamasta ystäviäsi tai sukulaisia,
- sinun täytyy kysyä lupa asioiden hoitoon kodin ulkopuolella (esimerkiksi kaupassa tai lääkärissä käyntiin, opiskeluun jne.),
- pelkää, että et voi itse päättää tulevasta puoliosostasi tai
- olet kokenut seksuaalista hyväksikäyttöä tai häirintää.

Voimavarakeskus Monika on auki maanantaista perjantaihin klo 9 - 17 osoitteessa Hermannin Rantatie 12 A, 4. krs. Voit varata ajan puhelimitse p. 0800 05058, ma - pe klo 9 - 16. Voit tulla myös ilman ajanvarausta, mutta parasta on, kun varaat ajan etukäteen. Vastaanotto on myös Vantaalla Myyringin ostoskeskuksessa osoitteessa Liesitori 1, 3. krs.

Palvelu on luottamuksellinen, eikä sinun tarvitse kertoa nimeäsi. **Voit saada apua useilla eri kielillä.**

<https://monikanaiset.fi/apua-vakivaltaan/voimavarakeskus-monika/>

Turvakoti Mona (Monika-Naiset Liitto Ry)

Turvakoti Mona on tarkoitettu maahanmuuttajanasille ja heidän lapsilleen. Voit hakeutua turvakotiin, jos sinua uhataan väkivallalla, ja kotona tai lähiyhteisössäsi on vaarallista olla.

Turvakoti sijaitsee salaisessa osoitteessa, ja se on tarkoitettu väliaikaiseen kriisiasumiseen. Voit hakeutua turvakotiin kaikkialta Suomesta. Palvelu on asiakkaalle maksuton.

Turvakotiin voi soittaa, tulla yksin tai lasten kanssa mihin vuorokauden aikaan tahansa. Voit soittaa Turvakoti Monan puhelimeen (24 h) p. 045 639 6274. Puhelinnumero on tarkoitettu kriisitilanteissa oleville naisille, jotka ovat kotonaan vaarassa ja tarvitsevat turvaa.

<https://monikanaiset.fi/apua-vakivaltaan/turvakoti-mona/>

Naisten Linja

Naisten Linja on tarkoitettu kaikenikäisille naisille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa tai väkivallan uhkaa. Voit soittaa tai ottaa yhteyttä verkon kautta. Sinulle vastaavat vapaaehtoiset naiset, jotka ovat koulutettuja tukemaan sinua. Toiminta on luottamuksellista, nimeäsi ei kerrota kenellekään.

Naisten Linjan maksuton tukinumero p. 0800 02400 palvelee ma - pe klo 16 - 20 ja la - su klo 12 - 16.

Moninaisuuspäivystys ke klo 9 - 13 erityis- ja vähemmistöryhmien naisille, heidän läheisilleen ja ammattilaisille.

Moninaisuuspäivystys on tarkoitettu naisille, joiden on vaikea saada tukea tai keskusteluapua esimerkiksi vamman, pitkäaikaissairauden, kulttuurin, uskonnon, sukupuoli-identiteetin, sukupuolen ilmaisun tai seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Moninaisuuspäivystys tarjoaa neuvoja myös ammattiauttajille.

Moninaisuuspäivystyksessä vastaaja on ammattilainen.

Soittaminen on maksutonta, luottamuksellista ja anonyymia. Sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi.

Soittaa voi, jos pelkää, että kokee väkivaltaa tai sen uhkaa.

Soittaa voi, jos on huolissaan muista.

<https://www.naistenlinja.fi/>

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Raiskauskriisikeskus Tukinainen antaa tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille, heidän läheisilleen ja uhrien parissa työskenteleville.

Älä jää yksin, vaan hae rohkeasti apua. Soita Tukinaisen maksuttomiin päivystysnumeroihin tai ota yhteyttä netin (www.nettitukinainen.fi) kautta. Sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi, tieto yhteydenotostasi on luottamuksellinen. Saat itse päättää, teetkö rikosilmoituksen vai et.

Helsingin päätoimipisteen toimiston puhelinnumero on 09 - 58 60 360 (avoinna klo 9 - 15).

<https://www.tukinainen.fi/>

SOS-Kriisikeskus (Suomen Mielenterveysseura)

SOS-kriisikeskus Helsingissä tarjoaa keskusteluapua niille, jotka ovat kriisissä. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa tai perheen kanssa. **Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai omalla kielelläsi tulkin välityksellä.**

Ota yhteyttä puhelimitse tai jätä yhteydenottopyyntö netissä. Käynnit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia - työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. SOS-kriisikeskuksen työntekijät ovat kriisityöhön koulutettuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

Otamme yhteyttä asiakkaisiin mahdollisimman pian. SOS-kriisikeskuksen puhelu saattaa tulla tuntemattomasta numerosta.

Ajanvaraus:

KRIISIVASTAANOTTO / Crisis service for foreigners p. (09) 4135 0510.

Ajanvaraus ma - to klo 9 - 12 ja 13 - 15 sekä pe klo 9 - 12 / Appointments call Mon-Thu 9 - 12 and 13 - 15, on Fri 9 - 12.

Maistraatinportti 4 A, 4. kerros
00240 Helsinki

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

Kriisipuhelin (Suomen Mielenterveysseura)

Oletko sinä tai läheisesi vaikeassa elämäntilanteessa tai kokenut järkyttävän tapahtuman? Tuntuuko sinusta, ettet jaksa enää? Onko sinulla itsemurha-ajatuksia? Kriisipuhelin tarjoaa sinulle keskusteluapua.

Kriisipuhelimen tavoitteena on helpottaa henkistä hätää keskustelun kautta sekä ehkäistä itsemurhia. Päivystäjä auttaa soittajaa pohtimaan keinoja oman tilanteensa helpottamiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi.

Valtakunnallinen kriisipuhelin päivystää arkisin klo 9.00–7.00, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00 – 7.00, p. 010 195 202

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin>

Suomen Mielenterveysseuran verkkosivut

Suomen Mielenterveysseuran sivuilta löydät tietoa muun muassa vaikeista elämäntilanteista, kriiseistä ja niistä selviämisestä, mielenterveyden häiriöistä sekä avun hakemisesta ja toipumisesta.

Sivujen avulla voit tunnistaa omia selviytymiskeinoja, ymmärtää maahanmuuttoprosessia tai pohtia, mikä auttaisi yksinäisyyteen.

Sivujen sisällöt ovat suomeksi, englanniksi, venäjäksi, soraniksi, somaliksi ja arabiaksi.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys>

Helsingin kaupungin kriisipäivystys

Kriisipäivystys päivystää ympäri vuorokauden, p. 09 3104 4222.

Kriisipäivystys antaa akuuttia kriisiapua äkillisissä kriisitilanteissa (läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen/sairastuminen, tulipalo jne.)

Akuutti kriisiapu on lyhytkestoista auttamista; asiakastapaamisia on noin 1 - 5 kertaa, lisäksi on puhelimesta annettavaa kriisiapua ja jatkohoidon arviointia ja järjestämistä.

Kriisityöntekijät antavat myös neuvontaa ja ohjausta äkillisissä kriisitilanteissa.

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/paivystys>