

Turvasuunnitelma auttaa Sinua ja lapsiasi ennakoimaan väkivaltatilanteita, vahvistamaan hallinnan tunnetta väkivaltatilanteissa sekä vähentämään ja lieventämään väkivallan seurauksia. Käy turvasuunnitelma läpi työntekijän tai luotetun ystävän kanssa, ja säilytä suunnitelma sellaisessa paikassa, josta väkivallantekijä ei sitä löydä

1. Jos minun ja lasteni ei ole turvallista olla kotona/mennä kotiin, voin mennä:

2. Merkkejä, joista voin ennakoida tekijän ryhtyvän väkivaltaiseksi (esim. alkoholinkäyttö, kiihtynyt hengitys, ihon väri, sormien puristaminen nyrkkiin):

3. Kuinka pääsen lähtemään kotoa (esim. voinko lähteä viemään roskapussin, ulkoiluttamaan koiran, käymään kaupassa)? Kehitä joku rutiini, jonka takia käyt pikaisesti ulkona ja käytä sitä väkivaltatilanteessa poistuaksesi kotoa.

4. Poistumisreittejä ulos kodistani:

5. Voin kertoa väkivallasta seuraaville henkilöille ja sopia heidän kanssaan poliisin kutsumisesta, jos he kuulevat asunnostani epäilyttävää melua:

Voin käyttää seuraavaa koodia (esim. sanaa, merkkisointoa) lapsilleni tai ystävilleni, jotta he voivat kutsua apua.

6. Jos väkivallan tekijä ei asu kanssani, voin varmistaa turvallisuuteni (esim. vaihtamalla lukot, hankkimalla hälytysjärjestelmän, asentamalla ulkovalot, murtosuojaamalla ovet):

7. Kerron lapsiani hoitaville ihmisille niiden henkilöiden nimet, joilla on lupa hakea lapset. Näitä henkilöitä ovat:

8. Tarvitsen mm. seuraavia tavaroita varautuessani nopeaan poistumiseen kotoa (kokoa itsellesi ns. turvalaukku valmiiksi)

rahaa
varavaatteet itselleni ja lapsilleni
hygieniavälineet
vara-avaimet kotiin ja autoon
tärkeät asiakirjat
lääkkeet

Numeroita, joista saa apua:

HÄTÄNUMERO 112

Lähin turvakoti	Puhelinnumero
Osoite	
Sosiaali- ja kriisipäivystys	Puhelinnumero
Ystävä	Puhelinnumero
Osoite	
Paikkakunnan taksi, puhelin	
Suunnittele yhdessä lastesi kanssa milloin ja miten kotoa poistutaan nopeasti ja turvallisesti. Ota lapset mukaasi aina, jos se on mahdollista. Opeta lapset soittamaan hätänumeroon.	

Tärkeitä yhteystietoja

Nollalinja (apua lähisuhdeväkivaltaan ja naisiin kohdistuvaan väkivaltaan)

puh. 116 016 (ympäri vuorokautinen) | chat nollalinja.fi

Rikosuhripäivystys

Rikosuhripäivystys 116 006 | Juristin puhelinneuvonta 0800 161 177 | RIKUchat (riku.fi)

RIKUchat ja Rikosuhripäivystys 116 006 palvelevat ma-to klo 9-18 ja pe klo 9-16

Raiskauskriisikeskus tukinainen

puh. 0800 97899 (kriisipäivystys) | p. 0800 97895 (juristin neuvonta) | tukinainen.fi

Naisten linja

puh. 0800 02400 | naistenlinja.fi

Monika-naiset liitto, Kriisikeskus Monika

puh. 0800 05058 (auttava puhelin, ma 9-16, ti 9-19, ke-pe 9-16, soittajalle maksuton) | monikanaiset.fi

Suomen mielenterveysseura

puh. 09 2525 0111 (keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen)