

# KUN LÄHEINEN SATUTTAA, KUN TARVITSET TURVAA

## Henkilökohtainen turvasuunnitelma

Tämä tietoliite on osa Turvaa rahasi –opasta ikääntyvälle, jonka Suvanto ry:n Mummonmarkan vartijat –hanke on tuottanut ja jakanut. Tämän liitteen avulla voit ennakoida uhkaavia tilanteita silloin, kun sen aiheuttaja on läheinen henkilö. Taloudellinen hyväksikäyttö on yksi väkivallan muoto.

Voit käydä läpi oheista aineistoa itseksesi, mutta hyvä olisi tehdä se yhdessä ammattiauttajan tai jonkun muun luotettavan henkilön kanssa.

Säilytä tämä liite turvallisessa paikassa, jossa se on saatavillasi tarvittaessa.

Hälytä apua heti, jos tilanne alkaa olla uhkaava. Pidä säännöllisesti yhteyttä ystäviisi, omaisiisi ja tuttaviiisi.

Jos sinun ei ole turvallista olla kotona, niin mieti kenelle voisit kertoa tilanteestasi ja minne voit mennä turvaan.



**MUMMON  
MARKAN  
VARTIJAT**

[mummonmarkanvartijat.fi](http://mummonmarkanvartijat.fi)

# Etsi tärkeät numerosi ja täytä ne lokeroihin.

**HÄTÄKESKUS**

**112**

**SOSIAALI- JA  
KRIISIPÄIVYSTYS**

**LÄHIN TURVALLINEN  
PAIKKA TAI TURVAKOTI**

**TERVEYSASEMA**

**SOSIAALITOIMISTO**

**KELA**

**TAKSI**

**PANKIN SULKUNUMERO**

**LÄHEINEN**

**Muuta muistettavaa:**

**Kerää tärkeitä tavaroita valmiiksi laukkuun, siltä varalta, että joudut poistumaan nopeasti kotoa, kuten:**

- kopio henkilöllisyystodistuksesta tai Kela-kortista**
- rahaa**
- muutaman päivän lääkkeet ja reseptit**
- hygieniavälineet**
- vara-avaimet kotiin**
- tarvitsemasi tärkeät asiakirjat ja puhelinnumerot**
- tämä opas**

  
  

**Mieti valmiiksi tilannettasi:**

Mitä pelkäät nyt ja mitä pelkäät tapahtuvan?

Tunnetko olosi nyt turvalliseksi?



# ÄLÄ JÄÄ YKSIN

Ota yhteyttä auttavaan tahoon, joka neuvoo ja opastaa sinua tilanteesi vaatimalla tavalla. Päätösten teko säilyy sinulla.

**Poliisi** [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)  
Tietoa rikoksen uhreille,  
poliisilaitosten yhteystiedot  
ja sähköinen rikosilmoitus.  
**Hätätilanteessa 112.**

**Nollalinja** [www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)  
Lähisuhdeväkivallan  
uhreille maksuton tuki-  
puhelin 24/7 **080 005 005.**  
Turvakotien yhteystiedot  
ja paikkatilanne.

**Ensi- ja turvakotien liitto  
(ETKL)**  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)  
Apua perheväkivaltaan –  
turvallisuuksi lähisuhteisiin  
[www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi) 24/7

**Mieli ry** [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)  
Kriisipuhelin päivystää 24/7  
**(09) 2525 0111.**

**Rikosuhripäivystys**  
[www.riku.fi](http://www.riku.fi)  
Rikosprosessiin liittyvää  
apua ja neuvontaa  
kaikille rikoksen uhreille,  
todistajille ja uhrin  
läheisille sekä alueellista  
tukihenkilöpalvelua.  
Maksuttomat numerot;  
puhelinpäivystys  
**116 006 ma-pe 9-20** ja  
juristin puhelinneuvonta  
**0800 161 177 ma-to 12-14.**

**Oikeusaputoimistot**  
[www.oikeus.fi/oikeusapu](http://www.oikeus.fi/oikeusapu)  
Verkkosivuilla on tietoa  
oikeusavusta sekä sen  
hakemisesta ja sieltä  
löytyvät alueelliset  
yhteystiedot mm. talous-  
ja velkaneuvontaan.  
Sähköinen asiointi  
on mahdollista.



**Turvallisen vanhuuden puolesta - Suvanto ry**  
[www.suvantory.fi](http://www.suvantory.fi)  
Apua ja neuvontaa kaikille ikääntyneille kaltoinkohtelua  
ja väkivaltaa vastaan. Asiakastyön yhteyshenkilötiedot  
verkkosivuilta. Toimisto **p. (09) 726 24 22 ma-to 9-15.**