

# Servicekarta för Egentliga Finland för personer som utsatts för sexuellt våld

”Vem som helst, oavsett kön eller ålder, kan utsättas för sexuellt våld”

VAD  
HÄNDE?

HUR  
GAMMAL  
ÄR DU?

NÄR  
HÄNDE  
DET?

VILKEN  
HJÄLP FINNS  
TILLGÄNGLIG?

Under  
18 år

Över  
18 år

Under  
en månad

Över en månad  
(t.ex. månader  
eller år)

Jag mår dåligt och behöver  
hjälp med det

Jag vill anmäla ett brott  
eller jag överväger att  
anmäla ett brott

Jag vill bli testad för  
könssjukdomar

Jag vill ha abort

Jag är intresserad av att delta  
i en kamratstödsgrupp för  
personer som blivit utsatta  
för sexuellt våld

Jag vill ha hjälp som anonym  
– Hjälptelefoner och chattar

Jag vill ha annan hjälp

Jag vet inte vad jag vill

Jag vill ha samtalsstöd  
relaterat till en upplevel-  
se av sexuellt våld

Jag har redan en vårdkon-  
takt för frågor förknippa-  
de med psykisk hälsa

Jag är oroad över min  
användning av rusmedel

Jag är akut  
självdestruktiv och  
vill skada mig själv

?

Vad ska du göra  
om du har  
upplevt sexuellt  
våld?

Du får mer information om ämnet  
genom att klicka på lådorna.

”insåg (...) att det händer  
också till andra människor och  
att det här inte är slutet på  
världen. Folk har liksom över-  
levt det här.”

– En som blivit utsatt för sexuellt våld

TURUN  
TYTTÖJEN  
PALO

POLIISI  
LOUNAIS-SUOMI

RÄKU  
Egentliga Finlands  
vårdnadsområde

var  
ha  
Egentliga Finlands  
vårdnadsområde

# Vad hände?

Typiska erfarenheter av sexuellt våld är våldtäkt, sexuellt utnyttjande i barn-  
domen, försök till dessa och sexuella  
trakasserier. Gärningar som räknas som  
sexuellt våld kan vara mycket olika och är  
inte alltid lätta att identifiera. Vem som  
helst, oavsett kön eller ålder, kan utsät-  
tas för sexuellt våld, och man kan utsät-  
tas för sexuellt våld både ansikte mot  
ansikte och på nätet. Det är ofta viktigt  
för återhämtningen att den upplevelse  
som har chockat sinnet namnges. Även  
om du inte kan namnge vad som hände  
kan du ändå söka hjälp.

**LÄS MER OM OLIKA FORMER AV SEXUELLT VÅLD PÅ  
[KVINNOHUSET](#) » ELLER PÅ [RIKUS WEBBPLATS](#) »**

Med sexuellt våld avses sexuella hand-  
lingar som äger rum utan den andra  
personens samtycke. Var och en har rätt  
till sexuell självbestämmanderätt och  
integritet och till fysisk säkerhet. Ålder,  
berusning eller psykiskt tillstånd kan hin-  
dra en från att ge sitt samtycke till sex-  
uella handlingar. Att till exempel börja

samlag medan den andra personen sover  
eller har slocknat är våldtäkt enligt lagen.  
En sexuell bild och video eller bildupp-  
tagning får inte tas, visas eller spridas, så  
att handlingen väsentligt kränker perso-  
nens sexuella självbestämmanderätt.

**LÄS MER OM SAMTYCKE PÅ [KVINNOHUSET](#) »**

Varje år upplever åtminstone 50 000  
kvinnor i Finland sexuellt våld. Enligt  
slutrapporten för undersökningen Köns-  
relaterat våld och våld i nära relationer i  
Finland 2021 (Statistikcentralen, 2023):

- 43 % av kvinnor och 12 % av män har  
upplevt sexuellt våld.
- 16 % av kvinnor och 3 % av män är  
offer för våldtäkt.
- Hos yngre är våld vanligare och van-  
ligtvis är våldtäktsmannen en okänd  
person.

- 10 procent av kvinnor och 2 procent  
av män som är eller har varit i ett  
parförhållande har upplevt sexuellt  
våld från en tidigare eller nuvarande  
partner.
- Över hälften berättade för närstående  
om våld som utövats av en partner,  
medan endast en liten del berättade  
om våld som utövats av andra.

Till polisen rapporteras endast en bråkdel  
av allt sexuellt våld. Det faktiska antalet  
upplevelser av sexuellt våld är svårt att få  
information om.

# Hur gammal är du?

Ålder påverkar vilka tjänster som finns tillgängliga och praxis, samt den anställdas rapporteringsskyldighet.

## UNDER 18

I Finland tas sexualbrott mot minderåriga på mycket stort allvar. På grund av detta anmäler anställda som vet om eller misstänker ett brott barn/unga både till barnskyddet och till polisen. På så sätt kan förövaren av sexuellt våld ställas till svars och upprepning av gärningar förhindras, och barnet/den unga garanteras nödvändigt stöd från sina närstående och yrkespersoner. Att bli ensam med en upplevelse som kränker sexualiteten gör ofta situationen ännu värre. Bli inte ensam utan dela din upplevelse med en pålitlig vuxen tills någon lyssnar på och hjälper dig.

Ibland kan upplevelsen besvära dig en längre tid, men det är också möjligt att söka hjälp senare. Ofta behöver även barnets/den ungas närstående stöd från yrkespersoner eftersom sexualbrott mot minderåriga väcker starka tankar och känslor även hos närstående. Utöver eventuell professionell hjälp kräver återhämtning även sexualundervisning och andra diskussioner med närstående vuxna.

Ibland är närstående och barnet/den unga oense om huruvida den sexuella situationen har varit skadlig eller inte. Då kan det kännas onödigt eller obekvämt att reda ut situationen. Även om upplevelsen till en början inte verkar skadlig kan dess betydelse förändras med tiden. Ibland är det först senare dags att prata om vad som hänt, men stöd kan alltid erbjudas.

Läs mer om skyddsåldersgränserna på [NUORTENTALO »](#) (sidan på finska)

Ibland kan det vara svårt att berätta för närstående vad som hänt. Du kan ta det första steget till exempel genom att diskutera din situation i tjänster riktade till unga.

- [SEKASIN-CHATT »](#) (sidan på finska)
- [MLL:S TELEFON OCH CHATT FÖR BARN OCH UNGA »](#) (sidan på finska) på numret 116 111  
**Barn- och ungdomstelefonen** betjänar på svenska på numret 0800 96 116
- [POJKARNAS TELEFON OCH CHATT »](#) på numret 0800 94884
- [CHATTEN NUORTEN EXIT »](#) (sidan på finska) för 13–29-åringar
- [SUA VARTEN SOMESSA »](#)  
För 8–21-åringar. @suavarten\_official ([INSTAGRAM »](#) och [TIKTOK »](#))
- [ÄRLIGT TALAT »](#) är en gratis stödchatt för dig som är finlandssvensk 13–29 år.
- [NETARI »](#)  
Här ser du de webbtjänster för unga som är öppna just nu och under de kommande dagarna. I kalendern finns hjälpande chattar, temachattar och -diskussioner samt informations- och rådgivningstjänster i realtid.

## ÖVER 18 ÅR

En vuxen har befogenhet att själv avgöra om en incident ska anmälas som brott eller inte. Det viktigaste är att du tar hand om dig själv och ditt välbefinnande och söker hjälp när du känner att det är nödvändigt. Symptom som orsakas av en svår upplevelse kan avsevärt minska funktionsförmågan, och det är tillrådligt att be närstående om hjälp och kontakta yrkespersoner vid behov.

# När hände det?

Hur länge det gått sedan incidenten påverkar hur brådskande det är att söka hjälp och var det är bra att börja.

## UNDER EN MÅNAD SEDAN

Om du just har blivit utsatt för sexuellt våld, tvätta dig inte eller byt inte kläder och kontakta [SERI-STÖDCENTRET »](#) så snabbt som möjligt, seri-stödcentret, Åucs Kvinno-kliniken, ÅUCS Fyrsjukhus, Keramik-fabriksgratan 5 Åbo, tfn 050 475 6108.

Du kan söka dig till Seri-stödcentret inom en månad från det att du blev utsatt för sexuellt våld. I Seri-stödcentret får du stöd under den akuta fasen, till exempel en läkarundersökning och tester för könssjukdomar. Om du vill kan du kontakta polisen via Seri-stödcentret för att göra brottsanmälan. Tjänsterna är avgiftsfria och konfidentiella.

Symptomen efter sexuellt våld är individuella. Under de första dagarna kan upplevelsen kännas överklig eller känslorna kan vara domnade. Efter de första

dagarna är det vanligt att händelserna gradvis struktureras i sinnet, vilket vanligtvis orsakar symptom som kan vara kraftiga:

- kroppen och sinnet är ständigt på alerten
- fysiska symptom (huvudvärk, illamående, frossa, svettning, muskelspänning)
- tankarna återvänder upprepade gånger till händelsen
- koncentrationssvårigheter och irritabilitet
- sömnsvårigheter
- behov att undvika att tänka på händelsen eller ta itu med sådant som anknyter till händelsen
- nedstämdhet, rädsla, ångest, intensiva känslomässiga reaktioner

## ÖVER EN MÅNAD (T.EX. MÅNADER ELLER ÅR) SEDAN

När det har gått en längre tid är det viktigt att överväga vilken typ av hjälp som skulle behövas nu. Det lönar sig att söka stöd, även efter år eller årtionden, om händelsen fortfarande stör ditt dagliga liv. Det är möjligt att göra en brottsanmälan om sexuellt våld så länge som brottet inte är juridiskt preskriberat.

Sinnet bearbetar den traumatiska upplevelsen kontinuerligt, vilket är orsaken till många av de obehagliga symptomen. Ibland är undvikandet intensivt och upplevelsen är med tiden mindre och mindre i tankarna, och funktionsförmågan förblir nästan normal. Detta kan fortsätta under en lång tid, men det är möjligt att sinnet vid något livsskede åter börjar medvetet bearbeta en svår upplevelse, och då kan traumats symptom motsvara symptomen efter en nyligen inträffad incident. Då är det dags att skaffa hjälp.

# Vilken hjälp finns tillgänglig?

Sexuellt våld påverkar på många sätt. Det är typiskt att det sexuella våldet orsakar skuldkänslor och skamkänslor som kan hindra dig från att tala om vad som har hänt och söka hjälp. Bli inte ensam, även om det känns svårt att prata om vad som hände.

Läs mer om effekterna av sexuellt våld på [KVINNOHUSET »](#) (sidan på finska)

# Jag mår dåligt och behöver hjälp med det

Att bli utsatt för sexuellt våld kan orsaka en mängd olika symptom såsom sömn- och koncentrationssvårigheter, ångest, nedstämdhet och förändringar i tankar och beteende. Du kan få hjälp med allt det här.

## JAG VILL HA SAMTALSSTÖD RELATERAT TILL EN UPPLEVELSE AV SEXUELLT VÅLD

Du kan få samtalsstöd via din egen hälsostation, via studerande- eller företagshälsovården eller från privata serviceleverantörer. Kortvarigt samtalsstöd relaterat till erfarenheter av sexuellt våld erbjuds också av olika organisationsaktörer i Åboregionen:

- [KOSKI-ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD VID MIELI KRISCENTER ÅBO](#) » (sidan på finska). Samtalsstödet är avgiftsfri och kortvarig krishjälp. Tjänsten är avsedd för personer äldre än 16 år och för alla kön.

- [ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD VID FLICKORNAS HUS I ÅBO](#) » (sidan på finska). Tjänsten är avsedd för 13–29 åriga flickor/ unga kvinnor, med tanke om köns mångfald.
- Läs mer i [HJÄLPTELEFONER OCH CHATTAR](#) »

Alla tjänster är inte nödvändigtvis tillgängliga på svenska. Kontrollera den aktuella situationen innan du bokar tid.

- [DET DIGITALA KRISCENTRET VALO](#) » erbjuder riksomfattande samtalsstöd på svenska via video- eller telefonsamtal med en professionell krismedarbetare kostnadsfritt, anonymt och konfidentiellt.
- [UNGDOMSMOTTAGNINGEN I ÅBO](#) ». För dig som är 13–22 år och dina föräldrar.

För minderåriga kan det vanligaste och enklaste alternativet vara att söka hjälp från skolhälsovården, vars anställda också kan hjälpa till med erfarenheter av sexuellt våld.

Minderåriga offer för sexuellt våld kan även få samtalsstöd via [ANKARVERKSAMHETEN](#) ». Vanligtvis styrs man till Ankaren via polisen, men du kan också själv kontakta de anställda.

Ibland har livssituationen varit svår och/ eller det psykiska måendet dåligt även innan man utsatts för sexuellt våld. Då mår man sannolikt ännu sämre efter det sexuella våldet. I andra fall känns hela livet kaotiskt och upplevelsen av sexuellt våld är endast en upplevelse vid sidan av allt annat obehagligt. Om du i sådana situationer behöver mer övergripande hjälp i ditt liv eller med en tidigare utmaning med den psykiska hälsan, får du den bästa hjälpen genom att kontakta din hälsostation.

### **JAG HAR REDAN EN VÅRDKONTAKT FÖR FRÅGOR FÖRKNIPPADE MED PSYKISK HÄLSA**

Om du redan har en existerande vårdrelation, såsom psykoterapi eller samtalsbesök hos en annan yrkesperson, kan du också diskutera din upplevelse av sexuellt våld där. I många fall kan konfidentiell och säker kontakt med en redan bekant arbetare hjälpa med hanteringen av något svårt. Diskutera ämnet med yrkespersonen även om ni tidigare huvudsakligen har talat om andra saker. Det kan vara lättare att ta upp sexuellt våld om du till exempel skriver ner dina tankar på papper i förväg och tar med det du skrivit som stöd.

Om du tidigare har haft utmaningar med psykisk hälsa eller har diagnostiserats med en psykisk störning är det vanligt att upplevelsen av sexuellt våld kan förvärra tidigare symptom. I dessa situationer är det också viktigt att justera din medicinering med läkaren. Om du har en befintlig vårdkontakt ska du i första hand kontakta dem. Om det inte finns några tidigare kontakter kan du kontakta din egen hälsostation.

## JAG ÄR OROAD ÖVER MIN ANVÄNDNING AV RUSMEDEL

En krissituation kan ibland också leda till att du blir medveten om att din användning av rusmedel inte är under kontroll. Om du är oroad över din användning av rusmedel kan du med låg tröskel kontakta din egen hälsostation eller organisationer som utför missbruksarbete. Varha erbjuder missbrukartjänster som är tillgängliga med låg tröskel och där du kan be om råd för din situation.

Till exempel i Åbo erbjuds det hjälp med låg tröskel i anknytning till användningen av rusmedel.

- [SERVICESTÄLLET PALMIKKO](#) » för mentalvårds- och missbrukstjänster Palmikko betjänar vuxna Åbabor som behöver stöd för psykisk hälsa och missbruk. Till Palmikko kan man söka sig antingen genom att ringa [ÅBOS HÄLSOSTATIONERS TELEFONNUMMER](#) » för bedömning av vårdbehov och rådgivning eller besöka servicestället utan tidbokning.

På Varhas webbplats finns också information om [SERVICESTYRNING FÖR MISSBRUKARE](#) »

I akuta fall ska du kontakta din egen hälsostation eller Åucs Akuten, dvs. jouren. Det är viktigt att du alltid ringer innan du söker dig till jouren.

- [ÅUCS AKUTEN](#) » 02 3138 800, dygnet runt

- [A-KLINIKEN](#) » (sidan på finska) erbjuder även avgiftsfri hjälp med problem som rör alkohol, andra rusmedel och spelande. Om du är 15–29 år gammal betjänas du av [UNGDOMSTJÄNSTER](#) » (sidan på finska). Även närstående är välkomna.
- A-klinikka Oy:s kundtjänstnummer betjänar på 010 506 5550 [ASIAKASPALVELU@A-KLINIKKA.FI](mailto:ASIAKASPALVELU@A-KLINIKKA.FI) ».

## JAG ÄR AKUT SJÄLVDESTRUKTIV OCH VILL SKADA MIG SJÄLV

Att bli utsatt för våld kan leda till självdestruktivt beteende. Då är det dags att agera snabbt så att du får den hjälp du behöver och inte skadar dig själv. Kontakta [ÅUCS MENTAL- OCH MISSBRUKSJOUR](#) » som har jour dygnet runt. Om det är svårt för dig att gå till jouren ensam kan du ta med dig en närstående som stödperson.

I akuta situationer ska du ringa till nödnumret 112.

# Jag vill anmäla ett brott eller jag överväger att anmäla ett brott

Nästan alla sexualbrott är brott som hör under allmänt åtal. Detta innebär att om polisen informeras om ett brott kan det undersökas och åklagaren kan överlämna ärendet till domstolen för behandling även om målsägaren inte yrkar på straff. Myndigheterna är alltså skyldiga att ställa gärningsmannen till svars för sin gärning. Ju snabbare en brottsanmälan görs, desto lättare är det för polisen att reda ut brottet.

Läs mer om brottsprocessen på [KVINNO-HUSET »](#) eller på [RIKUS WEBBPLATS »](#)

Du kan göra en brottsanmälan på närmaste [POLISSTATION »](#). Du kan ta med en eventuell stödperson och jurist för att göra en brottsanmälan. Om du har haft kontakt med ett Seri-stödcenter kan du få kontakt med polisen för en brottsanmälan via stödcentret. Ifall det har gått över en månad sedan händelsen kan du också göra en brottsanmälan i e-tjänsten.

Vid behov kan du kontakta polisens [RÅDGIVNINGSTJÄNST »](#) 0295 419 800

Om du fortfarande överväger att göra en brottsanmälan kan du kontakta [BROTTSOFFERJOUREN »](#) (RIKU). Från RIKU får du behövlig information om brottsprocessen och kan tänka igenom din situation i lugn och ro. Om du beslutar att göra en brottsanmälan kan du be en utbildad stödperson att stödja dig under brottsprocessen. Tjänsterna är avgiftsfria.

Du har rätt till ett avgiftsfritt rättegångsbiträde om det är fråga om ett allvarligt sexualbrott. Rättegångsbiträdet är en advokat som försvarar dina intressen under brottsprocessen. Rättegångsbiträdet kallas ibland också rättsbiträde eller biträde. Det är bra att välja ett rättegångsbiträde som är bekant med brottsfrågor. Hjälp med detta får du bland annat från [RIKU »](#).

I brottsprocessen spelar bevis en viktig roll. Spara alla eventuella bevis, till exempel meddelanden, kontaktuppgifter och kläder som du hade på dig vid tidpunkten för gärningen. Om det är möjligt för den andra parten att radera meddelanden från tjänsten ska du ta en skärmdump som bevis. Du kan prata mer om detta på Brottsofferjouren eller med ditt rättegångsbiträde.

Det är möjligt att göra en brottsanmälan så länge som brottet inte är preskriberat. Preskriptionstiden beror på brottsbenämningen.

Om du fortfarande vill överväga om du ska göra en brottsanmälan och vill få mer information, kan du ringa till:

- [BROTTSOFFERJOUREN 116 006 »](#)
- Brottsofferjourens [JURIDISKA TELEFONRÅDGIVNING »](#) 0800 161 177.
- [VÅLDTÄKTSKRISCENTRALEN TUKINAINEN »](#) erbjuder avgiftsfri juristjour på numret 0800 978 95.

# Jag vill bli testad för könssjukdomar

Behovet att testa symptomfria personer bedöms i första hand av den egna hälsostationen.

Du kan bedöma möjligheten att du fått en könssjukdom och behovet av vård av en könssjukdom genom att göra en symptombedömning av misstanke om könssjukdom i tjänsten [OMAOLÖ](#) ». Genom Omaolo-tjänsten får du en rekommendation om åtgärder som är lämpliga för din situation och lokala anvisningar. Via tjänsten kan du vid behov kontakta en yrkesperson inom hälsovården för närmare instruktioner och till exempel en remiss till laboratorieundersökningar.

Tester för könssjukdomar är eventuellt tillgängliga även via studerandehälsovården eller privata serviceleverantörer.

Prov för könssjukdomar tas avgiftsfritt på Seri-stödcentret (vårdrelationen inledd inom 1 månad efter det sexuella våldet) som en del av stödcentrets tjänster.

# Jag vill ha abort

## AVBRYTANDE AV GRAVIDITET

Avbrytande av graviditet, dvs. abort avser vanligtvis ett avsiktligt avbrytande av en graviditet före den 12:e graviditetsveckan. Av särskilda skäl kan abort göras före den 20:e eller, på grund av allvarliga fosterskador, före den 24:e graviditetsveckan.

- Graviditeten bekräftas med ett graviditetstest. Graviditetstestet kan man köpa själv på apoteket eller i livsmedelsbutiker, eller så kan man avge ett graviditetstest på laboratoriet. En remiss till graviditetstestet krävs inte och testet är gratis.
- En egentlig remiss till sjukhuset för abort krävs inte i Egentliga Finlands välfärdsområde, utan du kan kontakta [SJUKHUSET »](#) direkt

- Om du funderar på om du ska fortsätta eller avbryta graviditeten, eller behöver stöd efter en abort, har du möjlighet att diskutera frågan inom primärvården i din hemkommun, samt på det sjukhus som genomför aborten. I Åbo får du stöd till exempel på den [CENTRALISERADE MÖDRARÅDGIVNINGEN »](#), tidsbokning via rådgivningens telefon-tjänst

## SJUKHUSBESÖK

Boka tid genom att ringa sjukhuset, tid ges vanligen inom 1-2 veckor. Tidsbokning till gynekologiska mottagningen görs tidigast graviditetsvecka 6+0 då den intrauterina lokaliseringen av graviditeten kan bekräftas. Innan du kommer till sjukhuset kommer du att hänvisas till nödvändiga laboratorieprover. ID med foto krävs för sjukhusmottagningen.

- När graviditetsvecka 12+0 eller 20+0 närmar sig genomförs aborten utan dröjsmål.

På sjukhuset får du ett AB1-formulär att fylla i om det inte redan fyllts i vid ett tidigare besök. Formuläret innehåller information om bland annat tidigare graviditeter, använda preventivmetoder, senaste menstruation, en uppskattning av graviditetens längd och anledningen till abort. Läkaren genomför en gynekologisk ultraljudsundersökning och antecknar fynden från den på formuläret och undertecknar AB1-formuläret.

Abortmetoden och den fortsatta preventivmetoden avtalas med läkaren. En graviditet som varat mindre än 12 veckor kan avbrytas medicinskt eller kirurgiskt. I regel avbryts graviditeten medicinskt antingen hemma eller på sjukhus. Genom en medicinsk abort undviker man anestesi och ett kirurgiskt ingrepp i livmodern. En graviditet som pågått i mer än 10 veckor avbryts alltid medicinskt på sjukhuset. Kirurgisk abort utförs under anestesi på sjukhuset.

- Medicinsk abort kan ofta påbörjas vid samma besök, själva tömningsblödningen sker med separata läkemedel två dagar efter inledningen. Förutsättningen för en medicinsk abort hemma är att en vuxen person är närvarande för stöd och vid behov kan behandlingsstarten avtalas separat, så att man kan ordna med en stödperson.

- Behandlingen går igenom i detalj med dig och du får också skriftliga anvisningar ([INFORMATION OM ABORT »](#))

Om en ung person varit under 18 år när graviditeten börjat och det finns anledning att misstänka ett sexualbrott, förpliktar lagen hälso- och sjukvårdspersonalen att lämna in en barnskyddsanmälan och en brottsanmälan. De som ansöker om abort och är under 16 år träffar alltid en socialarbetare som bedömer den sökandes helhetssituation. Om graviditeten fått sin början genom en våldtäkt utförs aborten på sjukhus och på dagen då aborten genomförs kan ett straffrättsligt prov tas för polisutredning.

# Jag är intresserad av att delta i en kamratstödsgrupp för personer som blivit utsatta för sexuellt våld

Ibland ordnas det i Åboregionen professionellt handledda kamratstödsgrupper för personer som utsatts för sexuellt våld. Se aktuella uppgifter på [MIELI KRIS-CENTER ÅBOS WEBBPLATS »](#) (sidan på finska) och på webbplatsen för [ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD VID FLICKORNAS HUS I ÅBO »](#) (sidan på finska).

Den öppna Delfins-gruppen för personer som har blivit utsatta för sexuellt utnyttjande i sin barndom träffas i Åbo varje månad. Du kan läsa mer om Delfins-grupperna på [SUOMEN DELFINS RY:S WEBBPLATS »](#) (sidan på finska).

Språket som används i kamratstödsgrupperna som träffas i Åbo är i regel finska.

# Jag vill ha hjälp som anonym – Hjälptelefoner och chattar

Ibland är det lättare att söka hjälp om man kan vara anonym och kan kontakta någon omedelbart dygnet runt. Öppetiderna för hjälptelefoner och chattar kan ändras. Kontrollera den aktuella informationen via länken. Kontaktspråket för hjälptelefoner och chattar är i regel finska, men vissa telefoner erbjuder också samtalsstöd på andra språk vid separata tidpunkter.

- [TUKINAINENS RIKSOMFATTANDE KRISJOUR »](#)
- [VÅLDTÄKTSKRISCENTRALEN TUKINAINENS AVGIFTSFRIA JURISTJOUR »](#) 0800-97895
- [BROTTSOFFERJOUREN 116 006 »](#)
- Brottsofferjourens [JURIDISKA TELEFONRÅDGIVNING »](#) 0800 161 177
- För personer som blivit utsatta för sexuellt utnyttjande i barndomen [SUOMEN DELFINS RY » CHATT »](#) (sidorna på finska)
- [NOLLINJEN »](#) 080 005 005 En riksomfattande, avgiftsfri hjälptelefon för alla som har blivit utsatta för våld eller hotet av våld i nära relationer, även för närstående till dem som har blivit utsatta för våld och för yrkespersoner och myndigheter som behöver råd i sitt kundarbete. Du kan prata med Nollinjens jourhavande på finska, svenska eller engelska. Dygnet runt.
- [RIKSOMFATTANDE KRISTELEFON »](#) (sidan på finska) på numret 09 25 25 0111 **på svenska Kristelefon**, har jour på numret 09 2525 0112  
**Ukrainska linje** 09 2525 114  
**Ryska linje** 09 2525 115  
**Engelsk linje** 09 2525 116
- [TUKINET »](#) (sidan på finska) erbjuder individuella stödrelationer
- [SEKASIN-CHATT »](#) (sidan på finska), för 12–29-åringar
- [ÄRLIGT TALAT »](#) är en gratis stödchatt för dig som är finlandssvensk 13–29 år. Där kan du chatta anonymt med professionella handledare eller psykolog.
- [MLL:S TELEFON OCH CHATT FÖR BARN OCH UNGA »](#) på numret 116 111  
**Barn- och ungdomstelefonen betjänar på svenska på numret 0800 96 116**

...JAG VILL HA HJÄLP SOM  
ANONYM – HJÄLPTELEFONER  
OCH CHATTAR

- [POJKARNAS TELEFON OCH CHATT »](#)  
på numret 0800 94884
- [FÖRBUNDET FÖR MÖDRA- OCH SKYDDSCHEMMETS CHATT »](#) (sidan på finska)
- [NETARI »](#)  
Här ser du de webbtjänster för unga som är öppna just nu och under de kommande dagarna. I kalendern finns hjälpande chattar, temachattar och -diskussioner samt informations- och rådgivningstjänster i realtid.

**PÅ DESSA WEBBPLATSER FINNS ETT  
ÄNNU STÖRRE UTBUD AV TJÄNSTER FÖR  
PERSONER SOM BLIVIT UTSATTA FÖR  
VÅLD (SIDORNA PÅ FINSKA):**

[BEFOLKNINGSFÖRBUNDET »](#)

[KVINNOLINJEN »](#)

# Jag vill ha annan hjälp

Här finns sammanställt allmänna tjänster som personer som blivit utsatta för sexuellt våld eller deras intressentgrupper har ansett att de behöver.

Ifall du har upplevt sexuellt våld medan du deltagit i sexarbete eller du har tvingats till sexarbete får du stöd av [PRO-TUKI-PISTE »](#). Pro-tukipiste tillhandahåller stöd och hälsovårdstjänster till personer verksamma inom sex- och erotikbranschen, som har sex mot ersättning och/eller är offer för människohandel eller annat våld. Tjänsterna är anonyma och kostnadsfria.

## JAG LEVER I ETT PARFÖRHÅLLANDE MED VÅLD

Om du lever i ett parförhållande med sexuellt våld är det viktigt att tänka på vad du vill. Vill du stanna i förhållandet eller avsluta det? Att fortsätta tillsammans kräver en förändring från er båda, men det första steget kan vara att du själv söker dig till samtalsstöd.

Om det finns sexuellt våld eller andra former av våld i ditt parförhållande får du hjälp från följande:

- Mödra- och skyddshemmets arbete mot våld i nära relationer [PILARI »](#) (sidan på finska). Krishjälpen där är avgiftsfri och kortvarig. Även förövaren av våld kan få hjälp från Pilari, och vid behov har ni också möjlighet till gemensamma besök.
- Om din situation är akut, du är rädd och du upplever att du inte kan stanna i ditt hem, får du hjälp dygnet runt på [SKYDDSHEMMET »](#) (sidan på finska).

Om sexuellt våld i ett parförhållande utgör ett primärt problem och du vill prata om det och dess effekter kan du få kortvarigt och avgiftsfritt samtalsstöd från följande:

- [KOSKI-ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD VID MIELI KRISCENTER ÅBO »](#) (sidan på finska)
- [ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD VID FLICKORNAS HUS I ÅBO »](#) (sidan på finska)

Alla tjänster är inte nödvändigtvis tillgängliga på svenska. Kontrollera den aktuella situationen innan du bokar tid.

Du kan också få samtalsstöd och stöd för dina funderingar via den avgiftsfria [NOLLINJEN »](#) som fokuserar på våld i nära relationer. På Nollinjen är de jourhavande utbildade och erfarna yrkespersoner inom social- och hälsovården som lyssnar, stöder och ger dig råd dygnet runt, alla dagar på året. Du kan prata med Nollinjens jourhavande på finska, svenska eller engelska.

## JAG VILL HA PSYKOTERAPI

Psykoterapi är målinriktad verksamhet inom hälso- och sjukvården med vilken man behandlar psykiska svårigheter med psykologiska metoder. Privat kan vem som helst söka sig till psykoterapi, och då betalar man själv terapikostnaderna till fullo. Avgifterna för individuell psykoterapi varierar mellan cirka 60–150 € per gång, beroende på terapiformen och terapeutens utbildningsnivå. Psykoterapi kan också sökas med en remiss från hälso- och sjukvården som FPA:s behovsprövade rehabilitering, och då stöder FPA ekonomiskt den som besöker psykoterapin. Efter FPA:s stöd ska klienten vanligen betala en självriskandel som fastställs enligt psykoterapeutens prislista. FPA kan bevilja lagstadgad rehabiliterande psykoterapi till 16–67-åringar om arbets- eller studieförmågan är hotad på grund av psykisk störning och de övriga kriterierna för lagstadgad rehabilitering uppfylls.

För rehabiliterande psykoterapi som stöds av FPA måste du först besöka en psykiater för ett utvärderingsbesök som du kan komma till:

- Via den offentliga hälso- och sjukvården med en remiss från allmänläkaren vid din egen hälsostation
- Med en remiss från en läkare på Seri-stödcentret när du sköter ärenden där
- Via studerandehälsovård eller företagshälsovård, det är ofta möjligt att boka tid hos en psykiater via dessa
- Psykiatrer vid privata läkarstationer gör psykoterapibedömningar. Priserna på tjänsterna fastställs enligt läkarstationernas prislistor.

Om du vill behandla din upplevelse av sexuellt våld i psykoterapi kan du ta upp ditt önskemål redan när du bekantar dig med terapeuter.

Läs mer om psykoterapi på [PSYKPORTEN.FI »](#) och [FPA:S WEBBPLATS »](#)

## JAG VILL HA SEXUALRÅDGIVNING ELLER -TERAPI

Sexualrådgivning och -terapi är tjänster vars syfte är att hjälpa individer med problem relaterade till sexualitet. Målet är att öka kundens självkänsla och förståelse för sin egen sexualitet eller sexuella aktivitet under processen. Vanligen omfattar sexualterapi 5–20 besök. Om antalet besök är 1–5 räknas det som sexualrådgivning. Tjänsterna erbjuds huvudsakligen på kundens egen bekostnad. Sexualterapi ersätts inte av FPA. Privata serviceproducenter kan sökas via sökfunktioner på internet.

## SEXUALRÅDGIVNING ERBJUDS AVGIFTSFRITT TILL

- [ÅBOBOR UNDER 25 ÅR »](#)
- Högskolestuderande och studerande vid yrkeshögskolor via [STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE \(SHVS\) »](#)
- [ÅBOS TYTTÖJEN TALO POP IN-MOTTAGNING »](#)  
Avgiftsfria, konfidentiella och anonyma besök hos en sexualrådgivare som är riktade till flickor och unga kvinnor i åldern 12–28 med hänsyn tagen till köns mångfald.

Alla tjänster är inte nödvändigtvis tillgängliga på svenska. Kontrollera den aktuella situationen innan du bokar tid.

## JAG ÄR EN NÄRSTÅENDE

Erfarenheter av sexuellt våld har också en stark inverkan på närstående. Ibland oroar man sig mycket för välbefinnandet hos någon som har blivit utsatt för sexuellt våld. I allmänhet önskar människor som har blivit utsatta för våld att vardagen kan fortsätta så normalt som möjligt, men detta är nödvändigtvis inte möjligt på grund av hur man mår. Återhämtning tar tid. Som närstående kan du erbjuda ditt stöd i vardagliga sysslor, till exempel

- butiksbesök
- läkarbesök och hantering av andra ärenden
- genom att trygga att vardagliga sysslor lyckas (till exempel att äta, diska, betala räkningar, rasta hunden, ta hand om barn)
- Som närstående kan du också hjälpa med att göra en brottsanmälan och följa med på besök till Seri-stöd-centret.

Läs mer på  
[KVINNOHUSET »](#)  
[PSYKISKA FÖRSTA HJÄLPEN »](#)

Ibland kan någon som har blivit utsatt för våld hysa rädslor till exempel i anknytning till att vara ensam, mörker, att vara med andra människor, närhet eller att röra sig utomhus. Då kan närvaron av en närstående ha en lugnande effekt. Det viktiga är att du som närstående håller dig lugn och att den som blivit utsatt för våld kan prata med dig om hen vill. Ibland kan det vara viktigt att fokusera med närstående på något helt annat än att prata om vad som hände. Som närstående märker du också om den som blivit utsatt för sexuellt våld mår oroväckande illa. Då lönar det sig att styra hen till professionell hjälp.

Om du eller någon närstående som har blivit utsatt för sexuellt våld är minderårig är det viktigt att du berättar om saken för en trygg vuxen.

Genom att ta hand om dig själv hjälper du också din närstående. Som närstående kan du få stöd till exempel från

- [FLICKORNAS HUS I ÅBO »](#) (sidan på finska)

- Koski-arbete mot sexuellt våld vid [MIELI KRISCENTER ÅBO »](#) (sidan på finska)
- [SUOMEN DELFIN RY »](#) (sidan på finska)
- Hjälptelefoner och chatt-tjänster
- Den egna hälsostationen
- Företagshälsovården
- Studerandehälsovården/skolhälsovården och skolkuratorn
- Privata serviceleverantörer
- [FINFAMI »](#) (sidan på finska)
- [SKYDDA BARN: DU ÄR TILLRÄCKLIGT »](#) Stödgrupper för föräldrar och vårdnadshavare vars barn har blivit utsatt för sexuellt våld

Om din partner har blivit utsatt för sexuellt våld och ni behöver hjälp med problem i parförhållandet kan ni få samtalsstöd till exempel från privata parterapeuter, [KYRKANS FAMILJERÅDGIVNINGSCENTRAL »](#) eller [DIN KOMMUNS FAMILJERÅDGIVNING »](#).

Alla tjänster är inte nödvändigtvis tillgängliga på svenska. Kontrollera den aktuella situationen innan du bokar tid.

Om det är fråga om ett sexualbrott mot en person under 18 år kan du få råd och handlingsinstruktioner från kommunens socialjour. Utanför tjänstetid kan du kontakta [SOCIAL- OCH KRISJOUREN »](#) på numret 02 262 6003.

## JAG ÄR EN ARBETSTAGARE

Man kan möta personer som har blivit utsatta för sexuellt våld i vilket arbete som helst. Det viktigaste är att du själv håller dig lugn och kan lyssna på vad som berättas till dig. Tro på kunden och ta reda på om hen behöver hjälp med sin upplevelse.

Om du misstänker att en minderårig har utsatts för ett sexualbrott ska du lämna in en barnskyddsanmälan hos socialbyrån i ditt område och anmäla brottet till polisen.

Arbetarens roll är mycket omfattande och du kan inte veta allt i förväg. [DU KAN LÄSA MER HÄR »](#).

Personer som arbetar med minderåriga kan också konsultera polisen utan att ange kundens personuppgifter. I sådana situationer ska du först kontakta [SOCIAL- OCH KRISJOURN »](#) som hjälper till med ärendet.

Om det har gått mindre än sju dygn sedan kunden blev utsatt för sexuellt våld ska hen omedelbart hänvisas till [SERI-STÖDCENTRET »](#), tfn 050 475 6108

Om mer än sju dygn har gått sedan incidenten har du tid att reda ut saker och ta upp ärendet med din klient vid en senare tidpunkt. Du kan konsultera till exempel:

- [SERI-STÖDCENTRET »](#) som kan besökas om det har gått högst en månad sedan incidenten
- Krisarbetare vid [KOSKI-ARBETE MOT SEXUELLT VÅLD »](#) vid MIELI Kriscenter Åbo (sidan på finska)
- Arbetare mot sexuellt våld vid [FLICKORNAS HUS I ÅBO »](#) (sidan på finska)
- [BROTTSOFFERJOURN \(RIKU\) »](#) särskilt i anknytning till brottsprocessen och arbetstagares skyldigheter

- [PRO-TUKIPISTE »](#) Konsultation om människohandel och sexarbete (på finska)

Du kan också ta en titt på Tammerfors Välitä!-arbete mot sexuellt våld och dess [VÅRDKEDJA I BIRKALAND »](#), som innehåller ganska täckande allmän information för användning. (sidorna på finska)

## JAG VILL HA HJÄLP I MIN VARDAG

Ibland kan det kännas så obehagligt under en krissituation att det inte finns några resurser kvar för normala vardagsrutiner. Ibland kan även gamla erfarenheter av sexuellt våld påverka vardagen än i dag i form av utmaningar med kontrollen över vardagen.

Du kan stöta på till exempel följande utmaningar:

- Du anser att du just nu inte kan sköta dina barns angelägenheter eller ta tillräcklig hand om dem
- Du har tagit hand om/borde ta hand om dina äldre föräldrar, men just nu kan du inte
- Du behöver hjälp med att ta hand om dina barn så att du kan besöka samlingsstöd eller ta hand om andra viktiga ärenden

- Du är en närståendevårdare och kan inte ta hand om din närstående i den här situationen
- Din ekonomiska situation är oroande
- Du behöver stöd i vardagen
- Du är oroad över ditt barns illabefinnande som du inte kan svara på just nu
- Du är oroad över din egen eller en närståendes användning av rusmedel
- Du har problem med boendet
- Det finns faktorer som orsakar otrygghet i ditt liv, såsom våld
- Du är kund vid många olika tjänster, men du känner att din helhetssituation behöver redas ut

Beroende på situationen kan en eller flera av ovan nämnda utmaningar realiseras. Närstående hjälper ofta till med dessa viktiga saker, men ibland är behovet av hjälp större än vad närstående kan svara på eller kanske vill du inte ta stöd av dina närstående eller har ett litet

säkerhetsnät. Då lönar det sig att vända dig till socialarbete. För att få stöd av socialarbetet behöver du inte ha ekonomiska bekymmer, och du behöver inte heller vara kund hos socialarbetet för att ansöka om behovsprövat utkomststöd. Du kan kontakta socialarbetet i frågor som berör ansökan om utkomststöd för att få hjälp. Socialväsendets kontaktuppgifter finns vanligen på den egna kommunens webbplats.

Alla som bor i Varha området kan under vardagar närma sig med låg tråsket Kund- och servicehandledningen [FACKLA »](#)

Socialjour ordnas dygnet runt för att säkerställa akut och nödvändig hjälp när som helst. Socialjouren tillhandahåller också rådgivning och servicehandledning inom socialarbetet. Utanför tjänstetid betjänar [SOCIAL- OCH KRISJOUREN »](#) personer i alla åldrar i behov av brådskande socialtjänster dygnet runt inom hela landskapet Egentliga Finland, tfn 02 262 6003.

# Jag vet inte vad jag vill

Efter en chockerande upplevelse kan det kännas att du inte vet vilken typ av hjälp du behöver och vill ha. De egna tankarna och känslorna kan verka förvirrande och motstridiga. Att fundera på situationen med en pålitlig person kan hjälpa att klargöra de egna tankarna. Även att skriva ner sina egna tankar kan vara en lättnad.

För vissa människor är det lättare att söka stöd från närstående och vänner. Andra kanske föredrar att få prata med en yrkesperson. Du kan också börja behandla det som hänt anonymt via olika hjälptelefoner eller chattar.

Om du inte vet hur du behöver hjälp finns det en socialbyrå i varje hemområde där du själv kan söka hjälp. [VARHA »](#) har centraliserad jour på vardagar, och [SOCIAL- OCH KRISJOUR »](#) har jour utanför tjänstetid i kommuner i Egentliga Finland. Vid områdets socialbyrå känner man till tjänster på orten och byråns anställda kan vid behov styra dig till rätt plats. En socialarbetare kan göra en servicebedömning av din situation samt styra och hjälpa dig att få den hjälp du behöver. Ditt problem kan vara relaterat till exempelvis ork i vardagen, ärendehantering, boende, ekonomiska frågor eller interaktioner inom familjen.

- [I PSYKPORTEN »](#) som är öppen för alla hittar du information, egenvårdsprogram, guider och symtomnavigatorer.

- [VARHA TERAPIANAVIGATORN »](#) som är ett frågeformulär på webben och avsett för att bedöma ditt vårdbehov om du har utmaningar med den psykiska hälsan. Den försnabbar bedömningsprocessen och hjälper dig att kartlägga din situation