

Kätkeytät äänät

**- Ikääntyneisiin kohdistuva
kaltoinkohtelu**

opas turvallisuudesta

**Oppaan tekemiseen on saatu avustusta oikeusministeriön rikosentorjuntaneuvostolta,
www.rikosentorjunta.fi/
Helsinki 2008**

Sisältö

| | |
|---|----|
| Johdanto | 4 |
| Mitä ikääntyneisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla tarkoitetaan? | 5 |
| Missä ja kuka voi joutua kaltoinkohdelluksi? | 6 |
| Kuka kaltoinkohtelija voi olla? | 6 |
| Mitä voi tehdä? | 6 |
| Kaltoinkohtelu ja lainsäädäntö | 8 |
| Yleisiä turvallisuusohjeita ikääntyneille | 9 |
| Väkivaltatyöhön ja ikääntyneiden asioihin perehtyneitä edunvalvoja ja auttajatahoja | 10 |

Johdanto

Tässä ikääntyneille tarkoitettussa turvallisuusoppaassa annetaan tietoa kaltoinkohtelusta ja tarkastellaan sen ilmenemismuotoja, annetaan tietoa paikoista, joista ikääntyvä voi hakea tukea ja apua sekä annetaan turvallisuusohjeita. Opas korostaa kaltoinkohtelun rikosluonnetta, siksi siinä kerrotaan kaltoinkohtelusta myös lainsäädännön näkökulmasta.

Ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu on osa perhe- ja lähisuhdeväkivallan ilmiötä. Perhe- ja lähisuhdeväkivallalla tarkoitetaan väkivaltaa, jonka tekijöinä ovat puoliso tai entinen puoliso, avopuoliso tai entinen avopuoliso, seurustelukumppani, sisarukset tai lapset. Oppaassa lähisuhdeväkivaltaan liitetään myös kaltoinkohtelu hoitavan henkilöstön taholta, sillä usein ikääntyneen hoitaja laitosolosuhteissa tai avohoidossa on ainutlaatuisessa asemassa ja suhteessa ikääntyneeseen.

Ikääntyneisiin kohdistuvassa kaltoinkohtelussa ja väkivallassa on erityispiirteitä verrattuna yleisesti perheväkivaltaan nuoremmissa ikäryhmissä. Taustatekijät saattavat olla moninaisemmat, kuten ikääntymisen aiheuttamat muutokset, ikääntyneiden henkinen ja/tai fyysinen huonokuntoisuus, pitkäkestoiset ihmissuhteet sekä erilainen asennekulttuuri esimerkiksi suhtautumisessa perhe- ja lähisuhdeväkivallasta irrottautumiseen.

Kaltoinkohtelua voi olla vaikea tunnistaa. Siksi mielestämme on tärkeää antaa siitä tietoa ja kertoa, ettei kaltoinkohtelu missään muodossa ole hyväksyttävää. Toivomme, että tämä opas tukisi ikääntyneitä, heidän omaisiaan ja läheisiään hakemaan apua tilanteissa, joissa he arvelevat tapahtuvan ikääntyneeseen kohdistuvaa kaltoinkohtelua.

Helsingissä 16. toukokuuta 2008

Helsingin yliopisto
Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia
Sirikka Perttu, projektipäällikkö

Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry
Leena Serpola-Kaivo-oja, projektipäällikkö

Svenska pensionärsförbundet r.f.
Veronica Fellman, toiminnanjohtaja

Vanhustyön keskusliitto ry
Katriina Jokela, kehittämispäällikkö

Mitä ikääntyneisiin kohdistuvalla kaltoinkohtelulla tarkoitetaan?

Vaikka ikä tuo viisautta ja kokemusta, omassa perheessä, puolisoiden, sukulaisten tai ystävien välillä tilanteet voivat joskus kärjistyä pelottaviksi ja ahdistaviksi. Kaltoinkohtelu voi näyttäytyä parisuhde-, perhe- tai lähisuhdeväkivaltana, jolloin huono kohtelu tapahtuu ihmisten läheisissä suhteissa.

Oma puoliso uhkailee, tönii, nimittelee tai käy käsiksi. Silloin, kun pelko ja ahdistus astuvat kuvaan, kyse ei ole riitelystä ja erimielisyyksistä. Toisen loukkaaminen, alistaminen, uhkailu, pelottelu, kontrollointi, töniminen, läpsiminen tai lyöminen ei kuulu ihmisten väliseen kanssakäymiseen.

Sairaus saattaa muuttaa läheisen ihmisen käyttäytymisen oudoksi ja aggressiiviseksi, jolloin hoitovastuu muuttuu tukahduttavaksi taakaksi. Hoitovastuussa oleva henkilö saattaa käyttää väärin valtaansa ja loukata hoidettavan itsemäärämisoikeutta. Oma aikuinen lapsi voi vaatia rahaa ja taloudellista apua enemmän kuin vanhemmat pystyvät sitä hänelle antamaan.

Kaltoinkohtelua voi tapahtua myös ammattihenkilökunnan taholta, jolloin se voi ilmetä asiakkaan tai potilaan alistamisena, oikeuksien loukkaamisena, halventavana puheena, hoidon ja avun laiminlyöntinä tai hoitotilanteeseen nähden liian rajuina otteina.

Kaltoinkohtelu voi olla

- **Fyysistä väkivaltaa;** sillä tarkoitetaan fyysisen kivun ja vahingon aiheuttamista, josta aiheutuu ruumiin vamma tai terveyden heikkeneminen esim. lyömällä, tönimällä, puristamalla, repimällä tai retuuttamalla.
- **Henkistä väkivaltaa,** jolloin tarkoituksellisesti tuotetaan henkilölle henkistä ahdistusta tai pelkoa esim. nimittelemällä, huutamalla, uhkailemalla, nöyryyttämällä, kontrolloimalla tai kohtelemalla häntä alentavasti ja loukkaavasti. Kontrolloinnilla tarkoitetaan toistuvaa pyrkimystä hallita ja rajoittaa toisen elämää.
- **Uskonnollista, hengellistä väkivaltaa,** joka voi olla henkilön hädänalaisen tilan hyväksikäyttöä tai tarkoitushakuista perusturvallisuuden murtamista. Hengellinen väkivalta on henkistä väkivaltaa.
- **Seksuaalista hyväksikäyttöä,** jolla tarkoitetaan mitä tahansa seksuaalista tekoa tai sen yritystä, raiskausta tai sukupuoliyhteyteen pakottamista. Se voi olla seksuaalista alistamista, ahdistelua, sukupuolista häirintää ja loukkausta. Seksuaaliseen väkivaltaan voi sisältyä myös muunlaista pahoinpitelyä.
- **Taloudellista hyväksikäyttöä,** jolla tarkoitetaan henkilön rahojen tai muun omaisuuden käyttämistä, myymistä tai hävittämistä luvottomasti ja hyvien tapojen vastaisesti. Taloudellinen hyväksikäyttö voi olla myös rahan tai muun omaisuuden eriasteista kiristämistä uhkailemalla väkivallalla, hoidotta jättämisellä, yksin jättämisellä tai hylkäämisellä.
- **Hoidon ja avun laiminlyöntiä,** joka voi olla tarkoituksellista (aktiivista) kieltäytymistä apua tarvitsevan hoidosta tai hoitovastuusta, esimerkiksi yli- ja alilääkitsemistä tai hoidon laiminlyöntiä, josta aiheutuu fyysistä kärsimystä. Se voi olla myös tarkoituksetonta (passiivista) hoidon laiminlyöntiä. Tällöin hoidon

epäonnistuminen voi johtua hoitajan osaamattomuudesta, tiedonpuutteesta, väsymyksestä tai välinpitämättömyydestä.

- **Oikeuksien rajoittamista tai loukkaamista**, joka voi olla ihmisarvoa alentavaa ja loukkaavaa puhuttelua tai hoitotoimenpiteiden suorittamista. Se voi olla myös perusoikeuksien mm. omien mielipiteiden, valintojen tai yksityisyyden kieltämistä, vapauden rajoittamista, eristämistä tai peruspalveluiden saannin estämistä esim. lääkäripalveluiden ja kotihoidon kieltämistä.

Käytännössä kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa toteutuu monia eri kaltoinkohtelun- ja väkivallan muotoja yhdessä. Taloudelliseen hyväksikäyttöön liittyy usein henkistä ja jopa fyysistä väkivaltaa. Hoidon laiminlyönti aiheuttaa usein henkisiä ja fyysisiä kärsimyksiä esimerkiksi painehaavaumia ja aliravitsemusta. Seksuaalinen väkivalta täyttää aina myös henkisen ja fyysisen väkivallan tunnusmerkit.

Missä ja kuka voi joutua kaltoinkohdelluksi?

Ikääntyneisiin naisiin kohdistuvasta kaltoinkohtelusta tapahtuu suurin osa kotona ja miehiin kohdistuvasta noin puolet. Miehet joutuvat naisia useammin väkivallan kohteeksi kodin ulkopuolella tuntemattomien tai tuttavien taholta. Suomalaisessa tutkimuksessa perheväkivaltaa 65. ikävuoden jälkeen oli kokenut naisista 7 % ja 2,5 % miehistä. Kaltoinkohtelun kohteeksi voi joutua kuka tahansa, mutta erityisen riskin kaltoinkohtelulle muodostaa ikääntyneen heikentynyt fyysinen ja/tai henkinen toimintakyky.

Kuka kaltoinkohtelija voi olla?

Kaltoinkohtelija voi olla oma ikäännytynyt puoliso, oma aikuinen lapsi, lapsenlapsi, muu sukulainen; vävy, miniä, sisar, veli tai joku muu sukulainen, tuttava tai naapuri. Kaltoinkohteluun voi syyllistyä myös hoiva-alan ammattilainen, joka ei ole sisäistänyt ammattiinsa liittyviä eettisiä toimintatapoja.

Mitä voi tehdä?

Kaltoinkohtelua ja väkivaltaa ei tarvitse hyväksyä. Tärkeintä on puhua asiasta jonkun luotettavan henkilön kanssa. Yhdessä voi löytää uusia keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Ammatillista apua saa oman kunnan sosiaalipäivystyksestä, sosiaalityöntekijältä, kotihoidon ja terveysaseman henkilökunnalta, turvakodista ja poliisilta. Apua, tukea ja neuvoja tarjoavat myös väkivaltatyöhön ja ikäihmisten erityiskysymyksiin erikoistuneet järjestöt ja yhteisöt.

Hätänumero 112

Hätäkeskus suosittaa soittamaan hätänumeroon 112 kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa. Hätänumeroon ei pidä soittaa kiireettömissä asioissa eikä kyselytarkoituksessa. Hätäpuhelua soittaessa ei koskaan tarvita suuntanumeroa ja se on maksuton.

Kunnan kotihoito

Kotihoidon palvelut tukevat kotona asuvaa asiakasta niissä päivittäisissä toiminnoissa, joista asiakas ei itse suoriudu. Kotihoidon tehtävänä on järjestää hoito ja palvelut niin, että eläminen kotona turvallisesti on mahdollista.

Kunnan sosiaalipäivystys

Kunnallinen sosiaalipäivystys antaa apua äkilliseen sosiaalityön tarpeeseen joutuneille. Palvelu sisältää ohjausta, neuvontaa, sosiaalityön tarpeen arviointia ja toimenpiteisiin ryhtymistä ongelmatilanteissa. Sosiaalipäivystykset päivystävät useimmissa kunnissa ympäri vuorokauden.

Kunnan sosiaalityö

Sosiaalityön tehtävänä on vaikeissa elämäntilanteissa elävien yksilöiden, perheitten ja yhteisöjen auttaminen ja tukeminen. Useissa kunnissa on vanhusasiakkaisiin ja heidän palveluihinsa erikoistuneet sosiaalityöntekijät. Sosiaalityöntekijää sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus asiakkaiden asioissa.

Lääkäri

Lääkärin puoleen voi kääntyä kaikissa omaa terveyttä huolestuttavissa asioissa. Jos on joutunut fyysisen tai henkisen väkivallan kohteeksi, lääkärissä on hyvä käydä, vaikka ei juuri sillä hetkellä olisi valmis viemään asiaa eteenpäin tai tekemään rikosilmoitusta. Lääkärinä sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus.

Poliisi

Poliisin tehtävänä on turvata oikeus- ja yhteiskuntajärjestystä, ylläpitää yleistä järjestystä ja turvallisuutta, ennaltaehkäistä rikoksia sekä selvittää näitä ja saattaa nämä syyteharkintaan. Poliisilta saa myös neuvoa ja apua rikosasioiden eteenpäin viemisessä. Poliisin valtakunnallinen puhelinnumero on 10022.

Potilasasiamies

Potilasasiamies toimii potilaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi sekä potilaiden hoidon laadun parantamiseksi. Potilasasiamies neuvoo ensisijaisesti ja tarvittaessa avustaa potilasta ja hänen omaisiaan hoitoon tai kohteluun liittyvissä ongelmissa. Potilasasiamies antaa tietoa potilaan oikeuksista ja avustaa tarvittaessa muistutuksen tai potilasvahinkoilmoituksen tekemisessä.

Seurakunnan diakoniatyö

Diakoniatyö toimii inhimillisen kärsimyksen vähentämiseksi sekä ihmisten elinolosuhteiden ja elämänlaadun parantamiseksi. Seurakuntien diakoniatyöntekijöiden luona voi käydä vastaanotolla. Pyydettyäessä he tekevät myös kotikäyntejä. Useimmissa seurakunnissa on ikääntyneiden asioihin perehtyneitä diakoniatyöntekijöitä.

Sosiaaliasiamies

Sosiaaliasiamies toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi muun muassa tiedottamalla asiakkaan oikeuksista, neuvomalla asiakasta asiakaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa sekä avustamalla häntä muistutuksen tekemisessä kohtelustaan sosiaalihuollon toimintayksikön vastuuhenkilölle tai johtavalle viranhaltijalle.

Turvakoti

Turvakoti tarjoaa välitöntä turvaa ja apua perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreille ja sen uhan alla eläville ympäri vuorokauden. Turvakotityötä tehdään suunnitelmallisesti yhdessä sosiaalitoimen ja muiden auttavien tahojen kanssa. Tavoitteena on luoda edellytykset turvalliseen elämään, myös turvakotivaiheen jälkeen. Asumisaika turvakodissa määräytyy

elämäntilanteen ja yhdessä laaditun suunnitelman mukaan. Useimmat turvakodit antavat apua ja neuvoja myös puhelimitse.

Kaltoinkohtelu ja lainsäädäntö

Fyysinen väkivalta on aina rikos, tapahtui se julkisella paikalla tai kodin seinien sisäpuolella. Pahoinpitely ja törkeä pahoinpitely ovat virallisen syytteen alaisia rikoksia. Rikosilmoitus tehdään poliisille. Poliisin tehtävänä on käynnistää asiasta rikostutkinta. Rikosilmoituksen tekemisen jälkeen vastuu asian etenemisestä siirtyy poliisille, syyttäjälle ja tuomioistuimelle. Lievä pahoinpitely on asianomistajarikos, jolloin asian eteenpäin vieminen on pahoinpitelyn uhriksi joutuneen aktiivisuudesta kiinni.

Pahoinpitelyrikokset jaetaan pahoinpitelyyn sekä lievään ja törkeään pahoinpitelyyn. Pahoinpitelyllä tarkoitetaan rikoslaissa (RL 21:5 §) tekoa, jossa joku tekee toiselle ruumiillista väkivaltaa tai vahingoittaa toisen terveyttä, aiheuttaa kipua tai saattaa toisen tiedottomaan tai muuhun vastaavaan tilaan. Myös pahoinpitelyn yritykset on rangaistava teko. Pahoinpitely on törkeä, jos pahoinpitely aiheuttaa toiselle vaikean ruumiinvamman, vakavan sairauden, hengenvaaran tai rikos tehdään erityisen raa'alla tavalla, siinä käytetään ampuma- tai teräasetta tai muuta niihin rinnastettavaa hengenvaarallista välinettä ja rikos kokonaisuutena arvostellen on törkeä. Rikoslaissa on myös muita fyysiseen väkivaltaan liittyviä rikoksia, kuten vammantuottamus, vaaran aiheuttaminen, heitteillepano ja pelastustoimen laiminlyönti.

Seksuaalinen väkivalta on myös aina rikos. Raiskaus avioliitossa kriminalisoitiin Suomessa vuonna 1994. Raiskauksesta (RL 20:1 §) on kyse silloin, kun joku pakottaa toisen sukupuoliyhteyteen käyttämällä väkivaltaa tai sen uhkaa. Rikoslaissa seksuaalinen väkivalta on jaettu törkeään raiskaukseen, pakottamiseen sukupuoliyhteyteen, pakottamiseen seksuaaliseen tekoon ja seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Seksuaalisen väkivallan tekojen rangaistukset vaihtelevat sakkorangaistuksista vankeuteen. Myös kaikki näiden yritykset ovat rangaistavia.

Muita kaltoinkohteluun ja väkivaltaan liittyviä rikoksia voi olla kotirauhan rikkominen, kunnianloukkaus, vapaudenriisto, laiton uhkaus, pakottaminen, omaisuuteen kohdistuvat rikokset, vahingonteko, petos, luottamusaseman väärinkäyttö, kiskonta, viestintäsalaisuuden loukkaaminen (esimerkiksi toisen postin avaaminen) tai jopa eläinsuojelurikos, jos väkivalta tai kaltoinkohtelu kohdistuu perheen lemmikkieläimeen.

Lähestymiskielto voi tulla kyseeseen tilanteissa, joissa joku uhkaa toisen vapautta, rauhaa, terveyttä tai henkeä. Lähestymiskieltoon määrätty ei saa tavata suojattavaa henkilöä eikä muutoinkaan ottaa tähän yhteyttä esimerkiksi puhelimitse, tekstiviestein, sähköpostitse tai kirjeitse.

Tyypillisiä tapauksia, joissa lähestymiskieltoa voidaan käyttää, ovat entisen puolison tai asuinkumppanin vakava häirintä yhteydenotoin tai vierailuyrityksin sekä tilanteet, joissa aikuinen lapsi pyrkii kiristämään iäkkäältä vanhemmaltaan rahaa. Lähestymiskieltoa voi pyytää kuka tahansa, joka perustellusti tuntee itsensä toisen uhkaamaksi tai häiritsemäksi. Lähestymiskielto voidaan määrätä myös samassa taloudessa asuvien välille, jolloin kieltoon määrätyn henkilön on pysyttävä poissa yhteisestä asunnosta.

Lähestymiskieltoa haetaan joko poliisilta tai suoraan käräjäoikeudelta, kirjallisesti tai suullisesti. Myös syyttäjä-, poliisi- ja sosiaaliviranomainen voi hakea kiellon määräämistä, jos

uhattu henkilö ei itse uskalla sitä tehdä. Lähestymiskiellon rikkominen on rangaistavaa. Kiellon rikkominen on virallisen syytteen alainen rikos, jonka syyttäjä vie oikeuteen.

Yleisiä turvallisuusohjeita ikääntyneille:

- Pidä säännöllisesti yhteyttä ystäviisi, omaisiisi ja tuttaviiisi. Kerro heille liikkumisistasi ja päiväsi ohjelmasta.
- Tutustu naapureihisi ja valitse heistä joku, johon voit luottaa tarvitessasi apua. Sopikaa etukäteen joitakin yhteisiä merkkejä, joilla voitte viestittää toisillenne mikäli se ei onnistu puhelimitse (esimerkiksi verhojen asennolla, ovikellon soitoilla jne.).
- Vältä jäämästä kahden kesken, jos joku läheisistäsi uhkailee, kiristää, käyttäytyy aggressiivisesti tai väkivaltaisesti tai vaatii rahaa.
- Älä pidä kotonasi esillä välineitä ja esineitä, joita väkivallan tekijä voi käyttää aseena (esimerkiksi painavat maljakot, pullot, sakset, veitset).
- Pyydä turvahälytintä itsellesi (turvaranneke, turvapuhelin), jos pelkää väkivaltaa kotonasi.
- Mieti valmiiksi poistumisreitti, jos sinun pitää lähteä nopeasti kotoasi väkivallan uhan takia.
- Älä epäröi lähteä pois tilanteesta, jos tunnet itsesi uhatuksi.
- Pidä matkapuhelinta aina kätesi ulottuvilla.
- Ohjelmoi matkapuhelimeesi pikavalintaan poliisin, ambulanssin, luotettavan ystävän, omaisen tai naapurin puhelinnumero. Voit myös tallentaa omaisen puhelinnumeron kirjainyhdistelmänä ICE (eli in case of emergency -häätäpauksen sattuessa) matkapuhelimeesi muistioon.
- Pidä lähellä ulko-ovea pientä laukkua, jossa on kotisi avain, pieni määrä rahaa, muutaman päivän lääkkeet, vaihtovaatteet ja toilettitarvikkeet valmiiksi pakattuina, jos sinulle tulee kiire poistua kotoa väkivallan uhan takia.
- Kerro aina jollekin henkilölle tapahtuneesta, peloistasi ja huolestasi.
- Muista aina katsoa ovisilmästä, kun ovikello soi: jos et tunne soittajaa, älä avaa. Voit kysyä soittajan asiaa avaamatta ovea.
- Vapaaehtoisesta ystäväpalvelusta, kunnan sosiaalitoimesta, terveystoimesta tai seurakunnasta ei tule koskaan työntekijöitä ilman, että asiasta olisi etukäteen sovittu. Pyydä kotiisi pyrkivää antamaan puhelinnumeron, josta hänen asiansa voi tarkistaa ennen kuin päästät heitä sisään.
- Älä jätä avainta kukkaruukkuun, ovimaton alle, sivukarmiin tai mihinkään muualle kotisi ulkopuolelle.
- Takalukitse ovesi aina, kun poistut kotoasi.
- Älä jätä viestejä ovelle tai postiluukkuun, ne kertovat muille asunnon olevan tyhjä.
- Jätä ulkovalo ja/tai valoja sisälle palamaan, jos asut yksin ja lähdet huoneistostasi ulos.
- Ulos lähtiessäsi voit jättää radion päälle.
- Älä pidä kotonasi suurina summia rahaa tai arvokkaita esineitä.
- Älä sovi puhelimitse tapaamisaikoja tuntemattomien kanssa.
- Pidä laukkusi etupuolellasi kävellessäsi kaupungilla.
- Älä pidä koskaan rahoja repussa, jos kannat sitä selässäsi.
- Älä pidä rahoja laukussasi, jos pidät sitä ostoskärryissä.
- Älä ota rahojasi esille kadulla.
- Peitä aina kädelläsi ja vartalollasi muiden näkyvyys kun näppäillet pankkikortin tunnusluvun.
- Pyydä aina joku muu tukihenkilöksesi pankkiasioille ja saattamaan sinut kotiin, jos joudut nostamaan pankista tai pankkiautomaatista ison summan rahaa.

Väkivaltatyöhön ja ikääntyneiden asioihin perehtyneitä edunvalvoja ja auttajatahoja:

- Alzheimer-keskusliitto ja sen jäsenjärjestöt, (09) 6226 200, www.alzheimer.fi
- Apua.info; portti auttaviin nettipalveluihin, www.apua.info
- Eläkeläisliittojen etujärjestö:
 - Eläkeliitto ry, (09) 7257 1100, www.elakeliitto.fi
 - Eläkeläiset ry, 020 743 3610, www.elakelaiset.fi
 - Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry, www.elakkeensaajat.fi
 - Kansallinen senioriliitto ry, 0207 488 445, www.senioriliitto.fi
 - Svenska pensionärsförbundet rf. (09) 728 8820, www.spfpension.fi
 - Kristillinen Eläkeliitto ry, (09) 351 1145, www.krell.cc
- Jussi-työ; miestyötä väkivaltakierteen katkaisemiseksi, www.ensijaturvakotienliitto.fi/2toiminta/3jussi.html
- Lyömätön Linja Espoossa; väkivaltaa tehneille miehille apua, (09) 276 6280; www.lyomatonlinja.fi
- Mielen terveyden keskusliitto, (09) 5657 730, www.mtkl.fi
- Miesten keskus; keskusteluapua vaikeissa elämäntilanteissa, (09) 612 93750
- Monika-Naiset Liitto ry; tukea väkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanasille, (09) 6922 304, www.monikanaiset.fi
- Naisten Linja Suomessa ry; 0800 02400, www.naistenlinja.com
- Oikeusaputoimistot; seksuaalirikoksen ja perheväkivallan uhriksi joutunut voi saada ilmaista oikeusapua, www.oikeus.fi/4313.html
- Omaiset ja läheiset -Liitto ry ja sen jäsenjärjestöt, 020 7806 500, www.omaishoitajat.com
- Omaiset mielen terveyden tukena ry, (09) 726 1185, www.omaisten.org
- Poliisi, 10022, lisätietoja rikosilmoituksen tekemisestä ja lähestymiskiellosta www.poliisi.fi
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen ry; 0800 97 899, juristipäivystys 0800 97895, www.tukinainen.fi
- Rikosuhripäivystys; Auttava puhelin, 0203 16116; Juristin puhelinneuvonta 0203 16117; www.rikosuhripaivystys.fi
- Suomen muistiasiantuntijat ry (09) 454 28 48, www.dementiahoitoyhdistys.fi
- Suomen vanhusten turvakotiyhdistys ry puh. (09) 726 24 22, www.suvantory.fi
- Turvakodit; www.turvakoti.net
- Vanhustyön keskusliitto ry, (09) 3508 600 www.vanhustyonkeskusliitto.fi
- Yleinen hätänumero 112