

# Waxaad la kulantay ama markhaati ka noqotay u xoogsheegasho ku saleysan xiriirka lammaanahaaga.

Waxaad baaritaanka ururka guryaha badbaadada ku ogaan kartaa, in u xoogsheegasho ka jirto xiriirkaaga lammaane, [Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilta.](#)

## Xaalad degdeg ah

**Lambarka xaaladaha degdegga ahi waa 112**

**Heeganka arimaha bulshada iyo xaaladaha degdega ahi** wuxuu

furan yahay 24 saacadood maalin kasta sanadka oo dhan

- Tel. 044 703 6235

**Guryaha badbaadadu** waxay furan yihiin 24 saacadood, maalin kasta sanadka oo dhan, waxayna u adeegaan dadka oo dhan iyada oo aan loo eegeyn meesha ay ku nool yihiin.

- Oulun turvakoti, Tel. 0400 581 606
- Raahen turvakoti, Tel. 0442824211

Caawinta iyo taageerada waxaa dhammaan laysugu keenay, [pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

## Xaalad aan degdeg ahayn

Lambarka xiriirinta telefoonada ee **hagida macaamiisha Pohde inta lagu jiro saacadaha shaqada** waa 086699500, [bogga pohde.fi/puhelinluettelo](http://bogga.pohde.fi/puhelinluettelo)

**OYS Seri-tukikeskus** (Taageerada kuwa la kulma xadgudubka galmada), [macluumaad dheeraad ah waxaad ka heleysaa bogga oys](http://macluumaad.dheeraad.ah.waxaad.ka.heleysaa.bogga.oys)

**Caawinta iyo taageerada xoogsheegashada lammaanayaasha ama dadka ehelka isku ah dhex mara.** [pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

**Waxqabadka arrimaha bulshada iyo xaaladaha degdega ah ee saacadaha shaqada ka baxsan,** tel. 044 703 6235

**Guryaha badbaadadu waxay u adeegaan qof walba, iyada oo aan loo eegeyn meesha ay ku nool yahay.**

- Oulun ensi- ja turvakoti, Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö, 040 514 0400
- Raahen ensi- ja turvakoti, Lähisuhdeväkivaltatyön avopalvelut, 050 329 4597

**Nollalinja 24/7,** Tel. 08 000 5005

**Kriisikeskus Monika,** Luqadaha kala duwan ee caawinida iyo kaalmeynta, [monikanaiset.fi](http://monikanaiset.fi)

**Tyttöjen talo,** Taageero la xiriirta ka soo kabashada xadgudubka galmada, [tytojentalo@vuolleoulu.fi](mailto:tytojentalo@vuolleoulu.fi)

**Poikien talo,** Taageerada dhibanayaasha xadgudubka galmada la kulmay iyo ehelkooda, [oulunpoikientalo@vuolleoulu.fi](mailto:oulunpoikientalo@vuolleoulu.fi)

**Rikosuhripäivystys, 116006,** [riku.fi/yhteystiedot](http://riku.fi/yhteystiedot)

- Goobaha adeega ee u adeega dadka degan Pohjois-Pohjanmaa ee Oulu, Raahe, Kuusamo iyo Kainuu

**Seritatyö,** caawinida kuwa xadgudubka galmo geysta iyo ehelkooda, [info@seritatyo.fi](mailto:info@seritatyo.fi)

**Caawinaad iyo taageero kale:** [pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

**Samee wargelin dembi,** [poliisi.fi/tee-rikosilmoitus](http://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus)



Euroopan unionin osarahoittama



Yhdenvertaisuutta ja kotoutumista edistävä Pohjois-Pohjanmaa -hanke



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

# Olet kohdannut tai todistanut väkivaltaa läheisissä suhteissasi

Ensi- ja turvakotien liiton testillä voit selvittää onko läheisissä suhteissasi väkivaltaa, lisätietoa [Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilta](#).

## Akuutti tilanne

**Hätätilanteessa aina 112**

**Sosiaali- ja kriisipäivystys** on avoinna ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä

- Puh. 044 703 6235

**Turvakodit** ovat avoinna ympäri vuorokauden vuoden jokaisena päivänä ja palvelevat kaikkia asuinpaikasta riippumatta.

- Oulun turvakoti, puh. 0400 581 606
- Raahen turvakoti, puh. 0442824211

Kaikki apu ja tuki kootusti  
[pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

## Ei akuutti tilanne

**Pohteen asiakasohjaus virka-aikana**, puhelinvaihe 086699500, [pohde.fi/puhelinluettelo](http://pohde.fi/puhelinluettelo)

**OYS Seri-tukikeskus** (seksuaaliväkivaltaa kohdanneiden tuki), [lisätietoa oyssin verkkosivuilta](#)

**Apu ja tuki lähisuhdeväkivaltaan**, [pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

**Virka-ajan ulkopuolella sosiaali- ja kriisipäivystys**, puh. 044 703 6235

**Ensi- ja turvakodit palvelevat kaikkia asuinpaikasta riippumatta.**

- Oulun ensi- ja turvakoti, Lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö, 040 514 0400
- Raahen ensi- ja turvakoti, Lähisuhdeväkivaltatyön avopalvelut, 050 329 4597

**Nollalinja 24/7**, puh. 08 000 5005

**Kriisikeskus Monika**, monikielistä tukea ja apua väkivaltaan, [monikanaiset.fi](http://monikanaiset.fi)

**Tyttöjen talo**, tukea seksuaaliväkivallasta selviytymiseen, [tytojentalo@vuolleoulu.fi](mailto:tytojentalo@vuolleoulu.fi)

**Poikien talo**, tukea seksuaaliväkivallan uhreille ja omaisille, [oulunpoikientalo@vuolleoulu.fi](mailto:oulunpoikientalo@vuolleoulu.fi)

**Rikosuhripäivystys, 116006**, [riku.fi/yhteystiedot](http://riku.fi/yhteystiedot)

- Pohjois-Pohjanmaan asukkaita palvelevia palvelupisteitä Oulussa, Raahessa, Kuusamossa ja Kainuussa

**Seritatyö**, tukea seksuaaliväkivallan tekijöille ja heidän läheisilleen, [info@seritatyo.fi](mailto:info@seritatyo.fi)

**Muu apu ja tuki:**

[pohde.fi/lahisuhdevakivalta](http://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)

**Tee rikosilmoitus**, [poliisi.fi/tee-rikosilmoitus](http://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus)