

# Waxaad isticmaashay ama aad ka baqaysaa inaad lamaanahaaga xoogsheegasho u isticmaasho

Waxaad baaritaanka ururka guryaha badbaadada ku ogaan kartaa, in aad xiriirkaaga xoog sheegasho isticmaashay, lisätietoa [Ensi- ja turvakotien liiton verkkosivuilta](#).

## Xaalad degdeg ah

**Lambarka xaaladaha degdegga ahi waa 112**

**Heeganka sooshalka iyo xaaladaha degdegga ahi** wuxuu furan yahay habeen iyo maalin sanadka oo dhan

- Tel. 044 703 6235

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

## Xaalad aan degdeg ahayn

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

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

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

**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,

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

**Nettiturvakoti**, caawinida qofka xoog sheegashada geysta, [www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

**Maria-akatemia**, caawinida dumarka geysta xoog sheegashada [mariaakatemia.fi](http://mariaakatemia.fi)

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



Euroopan unionin osarahoittama



# Olet käyttänyt tai pelkää käyttäväsi lähisuhdeväkivaltaa läheisissä suhteissasi

Ensi- ja turvakotien liiton testillä voit selvittää oletko käyttäytynyt väkivaltaisesti suhteessasi, 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

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

## Ei akuutti tilanne

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

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

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

**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

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

**Nettiturvakoti**, apua väkivaltaa käyttäneelle, [www.nettiturvakoti.fi](https://www.nettiturvakoti.fi)

**Maria-akatemia**, apua naisen väkivaltaisuuuteen, [mariaakatemia.fi](https://mariaakatemia.fi)

**Muu apu ja tuki:** [pohde.fi/lahisuhdevakivalta](https://pohde.fi/lahisuhdevakivalta)