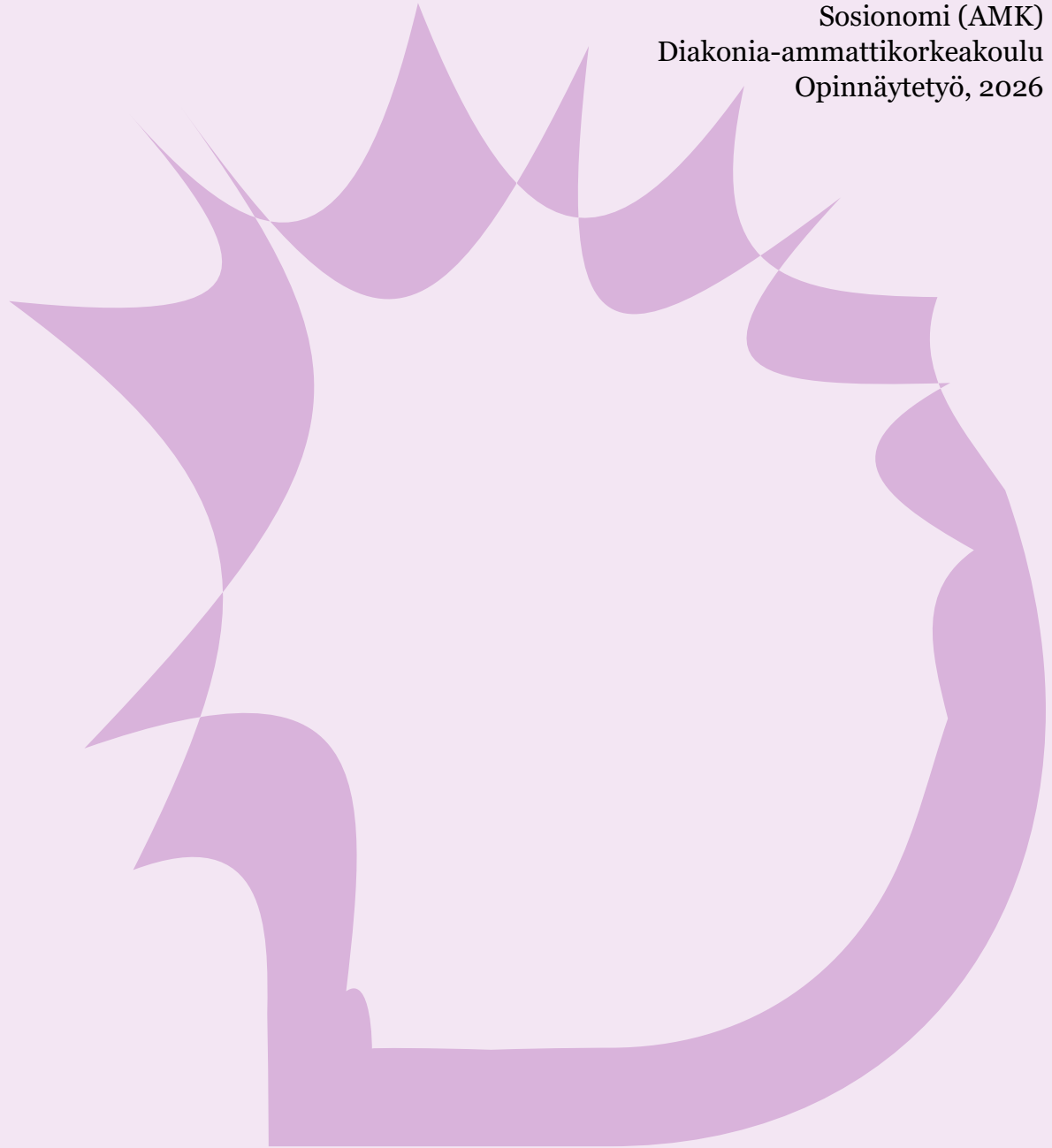


DIAK

Katariina Laine
Mona Hakala
Sosionomi (AMK)
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2026



Naisten kokema lähisuhdeväkivalta Suomessa:

Opas väkivallan tunnistamiseen ja avun hakemiseen

TIIVISTELMÄ

Katariina Laine ja Mona Hakala

Naisten kokema lähisuhdeväkivalta Suomessa: Opas väkivallan tunnistamiseen ja avun hakemiseen

25 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2026

Diakonia-Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas lähisuhteissaan väkivaltaa kohdanneille naisille. Oppaan tavoitteena on tukea väkivaltaa kohdanneita naisia sekä auttaa heitä pohtimaan omaa tilannettaan ja tunnistamaan väkivallan eri muotoja. Opas on tuotettu yhdessä Naistenkartanon kanssa.

Kehittämistyön prosessi toteutettiin lineaarisen mallin mukaan. Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa oppaaseen kerättiin tietoa väkivallan eri muodoista ja hahmoteltiin sen sisältöä sekä ulkoasua. Toteutusvaiheessa opas tuotettiin huomioiden kohderyhmä ja Naistenkartanon visuaaliset sekä sisällölliset toiveet.

Materiaali on tehty helppolukuiseksi, selkeäksi ja informatiiviseksi. Opas on käytettävissä Naistenkartanon verkkosivuilla sekä tulostettavana paperisena versiona. Näin ollen se on helposti saavutettavissa. Lisäksi oppaasta löytyy hyödyllisiä auttavia tahoja eri tilanteisiin sekä liitteenä turvasuunnitelma.

Opinnäytetyön tekeminen osoitti, että oppaan kaltaisia tukipaketteja olisi hyvä kehittää lisää tulevaisuudessa. Tällä tavalla voitaisiin säästää resursseja eri toimialoilla.

Asiasanat: lähisuhdeväkivalta, naiset, oppaat (teokset), väkivalta

ABSTRACT

Katariina Laine & Mona Hakala

Domestic violence against women in Finland: A guide to recognizing violence and accessing help

25 pages, 2 appendices

Spring 2026

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

The purpose of this practice-based thesis was to develop a guide for women who have experienced violence in their close relationships. The aim of the guide is to provide support to these women, facilitate reflection on their personal situations, and enhance their ability to identify different forms of violence. The guide was developed in collaboration with Naistenkartano.

The development process was conducted in accordance with a linear model. During the ideation and planning phase, relevant information on various forms of violence was collected, and the content and structure of the guide were designed. In the implementation phase, the guide was developed with due consideration given to the target group, as well as to the visual and content-related requirements of Naistenkartano.

The material is easy to read and informative. You can use the guide in Naistenkartano's web page or you can print it as a paper version. The guide is easily accessible. The guide includes a safety plan and names for helpful support organizations. The thesis process showed the need to develop more support packages in the future. This could help save resources in different sectors.

Keywords: Domestic violence, women, guides (work), violence

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA ILMIÖNÄ JA SEN TUKIMUODOT	5
2.1 Aiemmat tutkimukset.....	5
2.2 Apua naisille.....	6
3 LÄHISUHDEVÄKIVALLAN ERI MUODOT.....	7
3.1 Lähisuhdeväkivalta.....	7
3.2 Fyysinen väkivalta.....	8
3.3 Henkinen väkivalta	9
3.4 Seksuaalinen väkivalta, seksuaaliväkivalta.....	10
3.5 Digitaalinen väkivalta ja vainoaminen	10
3.6 Istanbulin sopimus	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	13
4.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	13
4.2 Työelämäkumppani.....	14
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT.....	14
5.1 Tavoitteen määrittely.....	15
5.2 Ideointi ja suunnittelu	15
5.3 Toteutus	16
5.4 Päätäminen ja arviointi.....	17
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	17
7 POHDINTA	18
LÄHTEET.....	20
LIITE 1 Esimerkkikuva oppaasta.....	24
LIITE 2. Esimerkkikuva oppaasta.....	25

1 JOHDANTO

Suomessa joka kolmas nainen on kokenut parisuhteessa erimuotoista väkivaltaa ja tuoreimman Euroopan unionin tuottaman tutkimuksen mukaan Suomi onkin turvattomin maa naisille EU:ssa (European Union Agency for Fundamental Rights, 2024, s.14). Siitä huolimatta, että Suomessa on voimassa Istanbulin sopimus, naisiin kohdistuvaa väkivaltaa ei ole saatu poistettua riittävästi yhteiskunnastamme. Suomessa naiset kokevat väkivaltaa miehiä yleisimmin. Syynä tähän ovat naisten kokema alisteisempi asema sekä sukupuolten välinen epätasa-arvo. (Naisten Linja, 2025.) Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Kokoamme tutkimustietoa väkivallan eri muodoista ja tuomme esille eri keinoja avun saamiseksi. Kokoamme tietoa eri syistä, jotka johtavat väkivaltaan ja sen aiheuttamista seurauksista. Nais erityinen työ on lähinnä järjestöjen vastuulla ja koemme, että sitä tulisi lisätä yhteiskunnassamme. Nais erityisessä työssä tunnistetaan juuri naisiin kohdistuvia odotuksia ja haasteita ja pyritään toimimaan naisten hyväksi. (Naistenkartano, i.a.-c.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena kehitimme oma-apu materiaalin Suomessa väkivaltaa kokeneille naisille ja yhteistyötahonamme toimii Naistenkartano. Oma-apu materiaalin tarkoituksena on tukea naisia, jotka ovat kokeneet väkivaltaa lähisuhteissaan tai joilla väkivallan uhka on läsnä. Opas auttaa avun piiriin hakeutumisessa ja väkivallan eri muotojen tunnistamisessa. Materiaali julkaistaan Naistenkartanon verkkosivuilla, josta se on saatavilla apua tarvitseville.

2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA ILMIÖNÄ JA SEN TUKIMUODOT

2.1 Aiemmat tutkimukset

Naisiin kohdistuva väkivalta on koko yhteiskuntaa koskettava ilmiö. Naisten taloudellinen ja sosiaalinen asema on Suomessa määritelty ja turvattu eri sopimuksilla. Naisiin kohdistuva väkivalta ja alistaminen jäävät kuitenkin huomaamatta sekä naisiin kohdistuvaa väkivaltaa vähätellään. (Hannus ym., 2011, s. 73.) Nancy Fraserin (1989) tulkinnan mukaan naisiin kohdistuvaa väkivaltaa käsitellään hallinnollisesti, jotta siihen liittyviin epämurkaviin puoliin, esimerkiksi väkivallan paikantumiseen lähisuhteisiin tai väkivallan sukupuolittuneeseen luonteeseen, ei tarvitsisi puuttua. Naiseuden erilaisia puolia sekä naisten identiteettejä tulkitaan ja muokataan esimerkiksi yhteiskunnallisessa keskustelussa. (Hannus ym., 2011, s. 73.)

Euroopan Unionin tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisista +15-vuotiaista naisista 30–39 % on kokenut fyysistä ja/tai seksuaalista väkivaltaa, mikä on suuri luku huomioiden, että Suomi on sitoutunut Istanbulin sopimukseen (FRA, 2014). Istanbulin sopimus on Euroopan laajuinen sopimus, joka on tullut voimaan vuonna 2011. Sopimuksen tavoitteena on muun muassa poistaa ja ehkäistä perheissä tapahtuvaa sekä naisiin kohdistuvaa väkivaltaa, saattaa tekijät vastuuseen teoistaan sekä suojella väkivallan uhreja. Sopimus koskee kaikenlaista väkivaltaa. (Ulkoministeriö, i.a.) Vuonna 2021 tehdyssä Sukupuolistunut väkivalta ja lähisuhdeväkivalta Suomessa- tutkimuksesta kävi ilmi, että 12 % naisista on joutunut kokemaan häirintää tai väkivaltaa verkossa nykyisen tai entisen kumppanin tekemänä. Naisista 70 % raportoi uhkailukokemuksista ja 56 % digitaalista väkivaltaa kokeneista raportoi myös joutuneensa kumppanin vainoamisen uhriksi. Yleisin verkkohäirinnän muoto olivat epäasialliset yksityisviestit. (Attila & Pietiläinen, 2023.)

Naiset ovat herkempiä ilmoittamaan heihin kohdistuneesta fyysisestä väkivallasta. Nuoret naiset kokevat fyysistä väkivaltaa enemmän kuin vanhemmat naiset. Lähes viidesosa naisista oli kokenut vuoden aikana uhkailua tai jonkintasoista väkivaltaa vuoden 2021 rikosuhritutkimuksen mukaan. (Rikoksantorjuntaneuvosto, i.a.)

Parisuhdeväkivalta ilmiönä Suomessa ei ole merkittävästi muuttunut ajan kuluessa. Tämä käy ilmi kahdeksan vuoden välein tehdyistä tutkimuksista, joissa tarkastellaan naisten väkivallan kokemuksia. Yhä useampi nainen on joutunut väkivallan uhriksi entisessä parisuhteessa. Jos pariskunnalla on yhteisiä lapsia, voi väkivalta jatkua eron jälkeen pakollisen yhteydenpidon seurauksena. (Hannus ym., 2011, s. 18.) Vuonna 2023 viranomaisille raportoiduissa pari- ja lähisuhdeväkivaltarikoksissa aikuisista uhreista 74 % oli naisia. Suomessa avopuolison tekemä väkivalta lisääntyi 21,2 % vuonna 2022. Aviopuolison tekemä väkivalta kasvoi 10,7 % edeltävästä vuodesta vuonna 2023. (Husso ym., 2026, s. 38.)

2.2 Apua naisille

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille löytyy apua hyvinvointialueilta, kolmannelta sektorilta sekä muilta toimijoilta. Helsingin kaupunki tarjoaa sosiaali- ja terveystalvueluja, esimerkiksi kriisipäivystystä sekä sosiaalipäivystystä, jotka ovat molemmat auki ympäri vuorokauden. Palveluja löytyy erikseen ikäihmisille, nuorille ja aikuisille sekä lapsiperheille. Kiireellisessä, henkeä tai terveyttä uhkaavassa tilanteessa tulee aina soittaa hätänumeroon 112. (Helsingin kaupunki, 2026.)

Kolmannella sektorilla järjestöt tarjoavat apua naisille. Naisten Linja on sosiaalialan järjestö, joka toimii väkivaltaa vastaan. Naisten Linja tarjoaa tukea kaikenikäisille väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille tai tytöille sekä heidän läheisilleen. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse, chatin kautta tai varaamalla ajan ammattilaiselle. (Naisten Linja, 2026.) Nollalinja on ympäri vuorokauden auki oleva auttava puhelin lähisuhdeväkivaltaa kokeneille. Soittaminen Nollalinjalle on

ilmaista. Nollalinja tarjoaa myös chat-palveluja, jolloin asioista voi keskustella väkivaltatyön ammattilaisen kanssa. (Nollalinja, i.a.)

Turvakodit tarjoavat turvaa ja apua väkivallan uhkaa kohtaavalle. Turvakoti on kodinomainen ja lyhytaikainen turvapaikka, joka on avoinna ympäri vuorokauden. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2024.) Nettiturvakoti on Ensi- ja turvakotiliiton verkkopalvelu, joka tarjoaa tukea, apua sekä tietoa väkivallan kaikille osapuolille (Ensi- ja turvakotien liitto, 2024). Keskusteluapua saa Mieli Ry:n kriisipuhelimesta ympäri vuorokauden. Puhelimeen voi soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. (Mieli ry, i.a.)

Rikosuhripäivystyksestä rikoksen kohteeksi joutuneet tai rikoksen todistajat saavat neuvoa ja tukea käytännön asioihin. Apua on tarjolla kasvotusten sekä puhelimitse ja verkossa. (Rikosuhripäivystys, 2019.) Seri-tukikeskukset tarjoavat tukea ja matalan kynnyksen palvelua seksuaaliväkivallan uhreille (HUS, 2026). Raiskauskriisikeskus Tukinainen tarjoaa neuvontaa ja apua seksuaalirikosten uhreille ja heidän läheisilleen (Raiskauskriisikeskus Tukinainen, 2020).

3 LÄHISUHDEVÄKIVALLAN ERI MUODOT

3.1 Lähisuhdeväkivalta

Lähisuhdeväkivallan nimitystä voidaan käyttää yläkäsitteenä kaikelle lähisuhteissa tapahtuvalle väkivallalle. Väkivallan tekijänä voi olla puoliso, jolloin kyse on parisuhdeväkivallasta. Jos taas tekijänä on muu läheinen henkilö perheen sisältä, nimikkeenä toimii perheväkivalta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024.) Lähisuhdeväkivallan muotoja voivat olla esimerkiksi fyysinen, henkinen tai taloudellinen väkivalta. Onkin tärkeää muistaa, ettei lähisuhdeväkivalta ole aina fyysistä vaan esimerkiksi kontrollointi ja toisen solvaus lasketaan väkivallan muodoksi. (Rikosuhripäivystys, 2025.) Yleistä

lähisuhdeväkivallassa on toisen henkilön alistaminen tai kiristäminen hyväksikäyttäen läheistä suhdetta. Tällöin väkivallan kokijan on vaikeampaa irtaantua tilanteesta ja tilanne saattaa eskaloitua pahemmaksi. Usein myöskään ulkopuoliset eivät tiedä väkivaltatilanteista, sillä ne tapahtuvat henkilöiden kotona eikä tapahtumista puhuta ulkopuolisille. (Rikosuhripäivystys, 2025.)

Suomessa rikoslaissa ei erikseen mainita käsitettä lähisuhdeväkivalta, mutta vuonna 2011 tulleen muutoksen mukaan lähisuhdeväkivallan tekijä voidaan nostaa syytteeseen ilman asianomaisen suostumusta. Haasteelliseksi on tosin koettu se, ettei asianomistaja välttämättä uskalla todistaa oikeudessa tekijää vastaan. (Minilex, i.a.) Lähisuhteissa tapahtuva väkivalta aiheuttaa esimerkiksi sairauksia, turvattomuuden tunnetta ja kärsimystä. Lähisuhteissa naiset kokevat elämänsä aikana miehiä huomattavasti enemmän vakavaa ja toistuvaa väkivaltaa, eron jälkeistä vainoa, seksuaalista väkivaltaa sekä kuolemaan johtavaa väkivaltaa. Lähisuhdeväkivalta kuormittaa merkittävästi yhteiskuntaa ja väkivallan vaikutukset voivat olla pitkäkestoisia. Avun saantia hankaloittavat väkivallan vakavuutta aliarvioivat asenteet sekä vähäinen tieto ilmiöstä. (Husso ym., 2026, s. 37–38.)

3.2 Fyysinen väkivalta

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee fyysiseksi väkivallaksi kaiken sellaisen vallankäytön tai sillä uhkaamisen, joka voi aiheuttaa toisen ihmisen kuolemaan johtamisen tai vamman syntymisen. Fyysistä väkivaltaa on kaikki sellainen, missä rikotaan toisen ihmisen koskemattomuutta, kuten esimerkiksi lyöminen, töniminen tai repiminen. Fyysiseksi väkivallaksi lasketaan myös toisen ihmisen kulun estäminen, lääkkeitä jättäminen tai unenriisto, jolloin kokijaan ei välttämättä jää jälkiä. (WHO, 2005, s. 22–23.)

Usein fyysinen väkivalta on viimeinen keino lähisuhteissa tapahtuvassa väkivallassa ja henkistä väkivaltaa on saattanut tapahtua jo pitkään ennen tätä. Näissä tilanteissa väkivallan kokijan itsetunto on niin heikko tai pelko niin suurta, ettei asiasta uskalleta kertoa ulkopuolisille. Kaavaa noudattaa myös se, että tekijä

pahoittelee ja lupaa kokijalle muuttuvansa, jolloin suhde jatkuu entisellään. Useimmiten väkivalta kuitenkin vain raaistuu ajan myötä. Fyysisen väkivallan kokijaa tai tekijää ei voida tunnistaa millään tavoin, vaan sitä tapahtuu kaikissa yhteiskuntaluokissa ja sosioekonomisissa asemissa. (Naisten Linja, 2024.)

3.3 Henkinen väkivalta

Henkinen väkivalta on parisuhdeväkivallan yleisin muoto. Se voi olla sanatonta tai sanallista. (Hannus ym., 2011, s. 46.) Henkinen väkivalta on myös osana kaikkia väkivallan muotoja. Sen tunnistaminen on vaikeaa ja sitä voi tapahtua muiden nähden tai piilossa muilta. Tekijä pyrkii hallitsemaan ja kontrolloimaan uhrin sanomisia, tekemisiä ja ajatuksia. Henkisen väkivallan muotoja ovat nöyryyttäminen, vähättely, arvostelu, nimittely, huutaminen, syyttäminen, syyllistäminen, alistaminen, painostaminen, pelottelu, kontrollointi ja kiristäminen. Niitä ovat myös tavaroiden hajottaminen, valehtelu, mitätöinti, pilkkaaminen, nukkumisen estäminen, uhkailu, häirintä ja muista ihmissuhteista eristäminen. Henkinen väkivalta voi alkaa vähitellen esimerkiksi pukeutumistyyliin, tapojen, ulkonäön, työn tai läheisten arvostelemisena. (Naisten linja, 2025b.) Seurauksena edellä mainituista teoista voi olla itsetunnon menetys ja itsensä kokeminen huonoksi, sillä tekijä saattaa uskotella toisen olevan ”henkisesti sairas” (Siukola, 2014, s. 95).

On tärkeää, että jokin virallinen taho määrittelee ja tunnistaa väkivallan. Kontrolloiva käytös on usein osa henkistä väkivaltaa. Tekijä voi alkaa rajoittaa ystävien ja sukulaisten tapaamista, joka voi aluksi alkaa vain toiveesta tai pyynnöstä. Vähitellen tekijän asenne voi vaikuttaa läheisten näkemiseen. Sosiaaliset suhteet voivat vähentyä ja ajan kuluessa ne voivat hävitä kokonaan. Henkinen väkivalta ilmenee tenttaamisilla ja kuulusteluilla sekä siihen kuuluu myös kodin ulkopuolisen liikkumisen vahtiminen ja rajoittaminen. (Hannus ym., 2011, s. 47.)

Naisella voi olla hankala epäillä miehen vilpittömyyttä, jos hänellä itsellään on ollut turvallinen lapsuus ja vakaat ihmissuhteet. Nainen voi tunnistaa miehen

väärän käytöksen, mutta kokee tilanteessa itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. (Hannus ym., 2011, s. 46.) Pahimmillaan tekijä voi aiheuttaa väkivallan kokijalle piinaa, kidutusta ja täydellistä kontrollointia (Naisten Linja, 2025b).

3.4 Seksuaalinen väkivalta, seksuaaliväkivalta

Seksuaalista väkivaltaa on toiseen ihmiseen kohdistuva tahallinen itsemääräämisoikeuden tai seksuaalisen koskemattomuuden loukkaus. Tämä koetaan yleensä äärimmäisen loukkaavana ja traumatisoivana. Kokija saattaa kokea tapahtuneesta myös suurta häpeää, jolloin teosta ei kerrota ulkopuolisille. Seksuaalisissa kanssakäymisessä tekojen kuuluisi perustua aina vapaaehtoisuuteen ja luottamukseen, kun näin ei ole, saattaa väkivallan kokija kyseenalaistaa itseään ja kaikkea ympärillä tapahtuvaa. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2025.)

1.1.2023 voimaan tulleen uuden seksuaalilainsäädännön mukaan raiskaus on rikoslaissa rangaistava teko, mikäli uhri ei ole ollut kanssakäymiseen suostuvainen (L39/1889, 20.luku, 1.§). Aiemmassa lainsäädännössä teko on ollut rangaistava vain, jos siihen liittyy pakottamista tai väkivaltaa. Lainsäädännössä on myös tarkennettu sitä, ettei seksuaalista ahdistelua ole ainoastaan koskettelu vaan myös esimerkiksi kuvia jakamalla voi syyllistyä rikokseen. Seksuaaliseen väkivaltaan liittyviä rangaistuksia on myös kovennettu. (Oikeusministeriö, i.a.)

3.5 Digitaalinen väkivalta ja vainoaminen

Digitaaliset laitteet, alustat ja sovellukset tarjoavat monenlaisia eri tapoja pelotella, rankaista, kontrolloida ja häpäistä toista ihmistä. Teknologian kehitys lisää väkivallan tekotapoja ja sitä kautta tapahtuneet teot voivat olla vaikea tunnistaa väkivallaksi. (Naisten Linja, 2025c.) Digitaalinen väkivalta vähentää turvallisuuden tunnetta ja traumatisoi ihmisiä. Ilmiötä ei vielä tunnisteta tarpeeksi hyvin väkivallan muodoksi ja sosiaalisen median keskusteluissa väkivallan seurauksia ja sen vakavuutta on väheksytty. Digitaalisen väkivallan

tunnistamiseen tarvitaan aihepiiriin perehtynyttä koulutusta sekä monimuotoista väkivallan tutkimusta (Husso ym., 2024). Väkiälyä tapahtuu yleisimmin eron jälkeen tai vainon yhteydessä. Digitaalisen väkivallan muotoja ovat viestien lukeminen salaa, murtautuminen tileille, loukkaavien tai pelottavien viestien lähettely sekä ilman lupaa tai salaa kuvaaminen. Niitä ovat myös jatkuva soittelu ja viestittely, tarkkailu sosiaalisessa mediassa, puhelu- ja sivuhistorian seuraaminen sekä liikkumisen seuraaminen sijaintitietojen perusteella. (Naisten Linja, 2025c.)

Digitaalista väkiälyä on hankala ennakoida, koska se tapahtuu teknologian välityksellä ja väkiälyä tekijä voi sijainniltaan olla fyysisesti kaukana. Väkiälyä kokevalla ei ole tietoa, milloin esimerkiksi digitaalisen väkiälyä teot alkavat tai loppuvat. Epäsuoraa digitaalista väkiälyä voi ilmetä, kun tekijä käyttää hyödyksi toisia henkilöitä esimerkiksi yhteisiä lapsia. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.) Väkiälyä tekijänä on yleensä uhrin entinen tai nykyinen kumppani tai muu perheenjäsen (Rikosuhripäivystys, 2019). Naiset kokevat digitaalista väkiälyä miehiä useammin. Vuonna 2023 tehdyn väestön tieto- ja viestintäteknologian käyttö tutkimuksen mukaan 21 % 16–24 vuotiaista naisista oli kokenut häirintää internetissä. Nuorista naisista 57 % oli kokenut sopimatonta lähestymistä internetissä. (Attila & Pietiläinen, 2023.)

Douglasin ja Duttonin (2001) mukaan naisiin kohdistuvan väkiälyä sekä lähisuhdeväkiälyä liittyvien tutkimuksien kautta saatu tieto sekä teoreettinen pohja perheissä ja parisuhteissa tapahtuvasta väkiälyästä on mahdollistanut, että vaino voidaan ymmärtää yhdeksi lähisuhdeväkiälyä muodoiksi eron jälkeisenä aikana (Nikupeteri, 2016, s.39). Piispan (2002; 2008) mukaan on tärkeää, että eron jälkeinen vaino tunnustetaan omaksi, eikä sitä pidetä muuhun naisiin kohdistuvana lähisuhdeväkiälyä. Vaino luokitellaan parisuhdeväkiälyä luokittelussa esimerkiksi henkiseksi piinaksi, jolloin ilmenee kontrollointia, uhkailua sekä fyysistä väkiälyä eri muodoissaan (Nikupeteri, 2016, s. 39.)

Loganin ja Walkerin (2009) mukaan vainossa on keskeisintä vainotekojen muodostama kokonaisuus. Vainossa pitäisi kiinnittää huomiota esimerkiksi sen

tunkeilevuuteen, ajoittumiseen, suoriin ja epäsuoriin uhkauksiin sekä sen intensiiviteettiin. (Nikupeteri, 2016, s. 40.) Gooden (1995) mukaan vaino on tietynlaista käyttäytymistä ja erilaisia tekoja. Vaino voi koostua erimuotoisesta väkivallasta, kuten psyykkisestä, fyysisestä, henkisestä, seksuaalisesta, taloudellisesta tai sosiaalisesta väkivallasta. Vainoon voi liittyä ei- väkivaltaisia tekoja ja teot voivat olla epärealistisia. (Nikupeteri, 2016, s. 42.) Millerin (2001) mukaan vaino voi sen alkamisen jälkeen loppua, mutta alkaa myös uudestaan. Vainoa voi tapahtua monessa eri paikassa esimerkiksi kadulla, työpaikalla, kotona tai ulkomaanmatkalla. (Nikupeteri, 2016, s. 42.)

3.6 Istanbulin sopimus

Istanbulin sopimus on sopimus, jonka avulla pyritään poistamaan sekä ehkäisemään perheessä tapahtuvaa ja naisiin kohdistuvaa väkivaltaa (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Sopimuksen tavoitteena on saattaa väkivallan tekijät vastuuseen sekä poistaa kaikki syrjinnän muodot, jotka kohdistuvat naisiin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025). Naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta tehdyn asetuksen mukaan tavoitteena on myös edistää naisten ja miesten välistä tosiasiallista tasa-arvoa, edistää kansainvälistä yhteistyötä naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan poistamiseksi, suojella naisia kaikilta väkivallan muodoilta sekä voimaannuttaa naisia (A 53/2015 5. §).

Istanbulin sopimuksessa ”naisiin kohdistuva väkivalta” tarkoittaa yhtä syrjinnän muotoa ja naisiin kohdistuvaa ihmisoikeuksien loukkaamista. Siihen kuuluu kaikki sellaiset väkivallan teot, jotka kohdistuvat sukupuoleen ja aiheuttavat naisille seksuaalista, henkistä, taloudellista, ruumiillista kärsimystä tai haittaa. Siihen luetaan mukaan myös teoilla pakottaminen, uhkaaminen tai mielivaltainen vapaudenriisto joko yksityiselämässä tai julkisessa elämässä. (A 53/2015 5. §.) Sopimuksessa osapuolet toteuttavat tarvittavat lainsäädäntö- ja muut toimet, jotta voidaan suojella ja edistää naisten oikeutta elää vapaana väkivallasta (A 53/2015 5. §).

Sopimus on tullut voimaan vuonna 2011 ja se on Euroopan laajuinen. Suomessa sopimus astui voimaan 1.8.2015. Naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan torjunnan toimikunta NAPE koordinoi Suomessa Istanbulin sopimuksen toteutusta. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) Naisiin kohdistuva väkivalta on edelleen vakava yhteiskunnallinen ongelma (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

4.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa oma-apu materiaali Suomessa lähisuuhdeväkivaltaa kokeneille naisille sekä tarjota heille erilaisia apukeinoja väkivaltaa vastaan. Kehitimme materiaalin Naistenkartano-järjestölle heidän toiveistaan, sillä vastaavaa materiaalia ei vielä ole heidän verkkosivuillaan. Naistenkartanolla on jo entuudestaan saatavilla oma-apu materiaaleja eri aiheista, joten apua tarvitsevat naiset ovat saattaneet etsiä apua jo aiemmin heidän verkkosivuiltaan.

Naisten kokema väkivalta on vielä jollain tasolla tabu ja naiset kokevat siitä usein häpeää (Ulkoasiainministeriö, 2001, s. 9). Häpeän takia apua haetaan yleensä internetin välityksellä, jonka vuoksi opas voisi toimia tukena apua tarvitseville naisille ja olisi helposti saavutettavissa. Tilastokeskuksen vuonna 2023 tekemän tutkimuksen mukaan vain noin 20 % naisista on hakenut apua terveydenhuollosta, 11 % poliisilta ja 8 % tukipalveluista (Tilastokeskus, 2023). Tavoitteenamme on, että yhä useampi nainen saisi tarvitsemaansa tukea eikä kokisi jäävänsä yksin. Materiaalin helpon saavutettavuuden vuoksi naisilla olisi matalampi kynnyks hakeutua tarvitsemansa avun piiriin, sillä materiaalista löytyvät

kaikki tarvittavat yhteystiedot ja lomakkeet. Materiaaliin voi lisäksi kirjata omia muistiinpanoja.

4.2 Työelämäkumppani

Työelämäkumppanimme toimii Naistenkartano-järjestö, joka on erikoistunut naisten mielenterveyden tukemiseen. Naistenkartano on valtakunnallinen järjestö, joka ottaa toiminnassaan huomioon naisten erityiset tarpeet. Järjestö auttaa naisia esimerkiksi tunnistamaan voimavarojaan, sanoittamaan tunteitaan sekä vahvistamaan naisten arkipäivän hallinnan tunnetta. (Naistenkartano, i.a.-a.) Naisilla on mahdollisuus osallistua toimintaan omana itsenään. Toiminnan kautta naiset kokevat kuuluvansa johonkin yhteisöön. Naistenkartanon tavoitteena on, että jokainen nainen saisi elää vapaasti ja ainutlaatuisena yksilönä. Järjestön toimintaan on mahdollisuus tulla mukaan jäsenenä tai vapaaehtoisena. (Naistenkartano, i.a.-b.)

Järjestö tekee nais erityistä työtä ja heillä on oma nais erityisen työn verkosto, jonka tavoitteena on tuoda nais erityistä työtä näkyvämmäksi esimerkiksi tekemällä vaikuttamistyötä sekä toteuttamalla erilaisia kampanjoita ja tapahtumia. Järjestön jäsenillä on mahdollista tehdä yhteistyötä muiden nais erityistä työtä tekevien tahojen kanssa sekä saada vertaistukea. (Naistenkartano, i.a.-c.)

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

Tässä opinnäytetyössä käytimme lineaarista mallia. Lineaariseen malliin kuuluvat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Linearisessa mallissa määritellään tavoite perustuen esimerkiksi tunnistettuun tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan. Toteutusvaiheen aikana tehdään

suunnitelman mukainen tuotos. Toteutusvaihe ei aina mene täysin suunnitelman mukaan, joten suunnitelmaa saattaa joutua täydentämään tai hieman muuttamaan. Kehittämistoiminnan projekti on ajallisesti rajattu ja opinnäytetyöllämme on tietty päätepiste. Päättämisvaiheessa tehdään raportointi. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65.)

5.1 Tavoitteen määrittely

Lineaarisessa mallissa määritellään ensin selkeät tavoitteet (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64). Tarkoituksena oli, että kehittämistyön tuotoksena työstämämme opas saavuttaisi mahdollisimman monet ja että lähisuhdeväkivallasta kärsivät naiset hyötyisivät materiaalista ja pystyisivät hakeutumaan avun piiriin. Lisäksi tavoitteena oli, että Naistenkartano pääsisi hyödyntämään materiaalia mahdollisimman laajasti.

Opinnäytetyömme suunnittelu alkoi keväällä 2025, jolloin toinen tekijöistä suoritti harjoittelua Naistenkartanolla. Idea oppaaseen saatiin Naistenkartanolta, sillä heillä oli jo vastaavanlaisia materiaaleja heidän verkkosivuillaan. Kehittämistyömme tuotoksena valmistuva opas tulee olemaan vapaasti kaikkien saatavilla. Sovimme, että opinnäytetyön suunnitelmaa työstetään kesän 2025 aikana. Aloitimme oppaan kehittämisen tavoitteen mukaisesti syksyllä 2025, jolloin olimme yhteydessä Naistenkartanoon.

5.2 Ideointi ja suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa määritellään aikataulu sekä kehittämistyöhön osallistuvat tahot, jotta päästäisiin yhteiseen tavoitteeseen ja lopputulokseen, joka palvelee organisaatiota (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65). Pidimme tiiviisti yhteyttä Naistenkartanon kanssa kuunnellen heidän toiveitaan ja ajatuksiaan materiaalin suhteen. Naistenkartanon sekä Vailla vakinaista asuntoa ry:n kanssa toimiva Supernovat-toiminta oli myös ilmaissut tahtonsa käyttää materiaaliamme. Heidän

toimintansa perustuu haavoittuvassa olevien naisten tukemiseen, joten materiaalimme olisi heille sopiva jaettavaksi naisille. (Supernovat, i.a.)

Oppaaseen keräsimme tietoa erilaisista väkivallan muodoista sekä tietoa, mihin olla yhteydessä, mikäli kohtaa väkivaltaa. Lisäksi toimme esille omana kappaleenaan Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen luoman turvasuunnitelman, jonka voi tarvittaessa täyttää. Turvasuunnitelman tarkoituksena on lieventää ja vähentää väkivallan seurauksia sekä auttaa ennakoimaan väkivaltatilanteita. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2025.)

5.3 Toteutus

Käytimme produktissamme Canvaa ja sitouduimme käyttämään Naistenkartanolla käytettäviä brändivärejä sekä logoa tuotoksessamme. Väriyksenä produktissamme on vaaleanpunaista sekä vaaleansinistä. Työstimme opasta syksyllä 2025 sekä kevään 2026 aikana. Naistenkartanolla oli mahdollisuus kommentoida materiaalimme toteutusta sekä pystyimme kysymään heiltä tarvittaessa neuvoja toteutuksen aikana. Toteutusvaiheen aikana valmistui kehittämistyön tuotoksena syntyvä produkti. Tämän vaiheen aikana on usein mahdollista, että suunnitelmaa joudutaan muuttamaan. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65.) Teimme materiaalista selkeän, informatiivisen ja johdonmukaisen. Tavoitteenamme oli myös, että materiaali on ymmärrettävä, helppolukuinen sekä lukijaystävällinen. Näiden laatuksiteereiden pohjalta pyysimme Naistenkartanolta palautetta lopuksi. Lisäsimme ”apua sinulle”-sivulle QR-koodit parantamaan saavutettavuutta. (Liite 2) Materiaalin toteutuksessa huomioimme kohderyhmän sekä keräsimme materiaaliin oikeaa ja luotettavaa tietoa. Opas on ladattavissa maksutta Naistenkartanon verkkosivuilla, mikä mahdollistaa valtakunnallisen saavutettavuuden. Sen voi myös tulostaa paperisena versiona.

5.4 Päättäminen ja arviointi

Lineaarisen mallin viimeisenä vaiheena on päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65). Tarkoituksenamme oli tuottaa väkivaltaa kohdanneille naisille laatukriteereiden mukainen selkeä ja kattava opas kuunnellen yhteistyöjärjestömme Naistenkartanon toiveita. Tuotokseemme tuli heidän toiveestaan valmis pohja sekä käytimme oppaassamme heidän brändivärejään sekä -fonttejaan. Lisäsimme oppaaseen kysymyksiä, jotka auttavat lukijaa hahmottamaan omaa tilannettaan. (Liite 1) aKysymyksiä on mahdollista miettiä joko itsekseen tai kirjoittaa vastauksia tulostettavalle pohjalle. Jätimme oppaaseen myös tilaa mahdollisille muistiinpanoille. Teimme tekstistä myös helposti luettavaa ja sensitiivistä, jotta lukijalle tulisi mahdollisimman luottavainen tunne, että apua on saatavilla, eikä tapahtumia tarvitsisi kokea yksin.

Oppaan valmistuttua palautimme sen Naistenkartanolle. Pyysimme Naistenkartanon työntekijöiltä arviointia laatukriteereiden pohjalta ja muokkasimme materiaalia sen mukaan. Heiltä saadun palautteen perusteella opas on selkeä, kieleltään helposti ymmärrettävä ja etenee johdonmukaisesti. Heidän mukaansa informatiivisuus toteutuu kiitettävästi, sillä olemme kuvanneet väkivallan eri ilmiöitä ja eri muotoja monipuolisesti. Produktimme jää Naistenkartanon käyttöön ja se on hyväksytty käytettäväksi vain alkuperäisenä versiona. Päätösvaihe sisältää kehittämistyön loppuraportoinnin sekä produktin valmistumisen ajallaan, jolloin kehittämistyö tulee päätökseen (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65).

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Olemme laatineet opinnäytetyössämme toimivan yhteistyötahon Naistenkartanon kanssa sopimuksen opinnäytetyön toteuttamisesta. Tiedotimme Naistenkartanolle tarvittavista opinnäytetyöhön liittyvistä asioista sekä

opinnäytetyöprosessista. Opinnäytetyössämme varmistamme käytettävien lähteiden luotettavuuden ja niiden ajantasaisuuden. Viestimme opinnäytetyöstämme avoimesti ja toimimme vastuullisesti koko prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön tulee olla saavutettava ja sisällöltään helposti ymmärrettävä. Kehittämispainotteinen opinnäytetyömme ei kohdistu ihmisistä tehtävään tutkimukseen, joten eettinen ennakoarviointi ei ole työssämme tarpeen. (Arene, 2025, s. 21–22.) Otimme nämä seikat huomioon opinnäytetyössämme. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu yleisen huolellisuuden sekä tarkkuuden ja rehellisyyden noudattaminen kehittämistyössä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK,2023). Näitä olemme noudattaneet opinnäytetyössämme. Olemme toimineet eettisesti ja toteuttaneet kehittämispainotteisen opinnäytetyön suunnitelman mukaan.

Opinnäytetyön toteutuksena syntyvä oma-apu materiaali tulee kaikille saavutettavaksi. Opinnäytetyömme aihe on itsessään hyvin raskas ja paljon tunteita herättävä, joten myöskään riskeiltä sen julkaisemisen suhteen ei voi välttyä. Pidämme oppaan kuin itse opinnäytetyömmekin mahdollisimman neutraalina. Oppaan sisältö avaa tietoa eri väkivallan muodoista ja niiden tunnistamisesta. Opasta tehdessämme valitsimme siihen sensitiivisiä kysymyksiä. Mietimme sanavalintoja ja huomioimme tarkemmin, miten jokin asia kysytään tai ilmaistaan. Olemme toteuttaneet oppaan sisällöllisesti niin, että se saisi lukijan tuntemaan, että häntä kuunnellaan ja tahdotaan auttaa. Oppaan avulla saatu tieto voi auttaa lähisuhdeväkivaltaa kokeneita avun piiriin hakeutumisessa.

7 POHDINTA

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille yhteistyössä Naistenkartanon kanssa. Aihe on ajankohtainen ja lähisuhdeväkivalta valitettavan yleinen ilmiö, jota voi olla

vaikea tunnistaa tai nähdä ulkopuolisen silmin. Opinnäytetyön alussa kävimme läpi eri aiheita ja kehittämisvaihtoehtoja, mutta lopulta Naistenkartanon ehdotuksesta ja toiveesta päädyimme tekemään oppaan, joka kuulosti mielenkiintoiselta ja hyödylliseltä toteuttaa.

Oppaan tekeminen tuntui merkitykselliseltä, kun tiedostaa kuinka monia lähisuhdeväkivalta lopulta koskettaa. Tavoitteet oppaan kehittämisestä toteutuivat hyvin ja saimme luotua siitä tiiviin sekä kattavan materiaalin. Opasta tehdessämme tähtäsimme selkeyteen ja saavutettavuuteen. Näissä molemmissa tavoitteissa onnistuimme mielestämme kiitettävästi. Toivomme, että oppaan avulla lähisuhdeväkivaltaa kokeneella on matalampi kynnyks hakea apua ja pohtia omaa tilannettaan. Opas on tehty lukijalle helposti lähestyttäväksi kuvien ja selkeän ulkomuodon avulla. Pyrimme tekstissä yksinkertaisuuteen ja luotettavuuteen.

Avuntarve on suuri ja toivomme, että materiaali saavuttaisi mahdollisimman monia. Materiaalia tehdessämme syntyi uusia ideoita ja pohdimme, että kehittämämme oppaan kaltaisille tukipaketeille voisi olla käyttöä myös esimerkiksi julkisella puolella. Ammatillaiset voisivat käyttää materiaalia työssään tai esimerkiksi kertoa siitä asiakkailleen. Tätä kautta lähisuhdeväkivaltaa kokeneet voisivat saada apua ja tukea matalalla kynnyksellä sekä tietoisuus lähisuhdeväkivallasta lisääntyisi. On monia aiheita, joista oppaita voisi kehittää ja joista ihmiset voisivat hyötyä. Myös resursseja voitaisiin säästää, jos ihmiset osaisivat materiaalin kautta hakeutua juuri oikealle auttavalle taholle.

Opinnäytetyöprosessi opetti, millaista kehittämistoiminta käytännössä on ja mitä asioita tulee ottaa huomioon. Laatukriteerit ovat ohjanneet toimintaamme oppaan suunnittelussa ja sisällön tuottamisessa. Olemme saaneet runsaasti uutta tietoa aiheesta prosessin myötä. Olemme kehittyneet ammatillisesti ja saaneet varmuutta omaan osaamiseen.

LÄHTEET

A 53/2015. Valtiosopimukset. Sopimussarja. 11.6.2015/53.

<https://www.finlex.fi/fi/valtiosopimukset/sopimussarja/2015/53>

Arene. (18.2.2025). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset*

suositukset. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Attila, H., & Pietiläinen, M. (19.12.2023). *Joka neljäs kokenut digitaalista väkivaltaa verkossa- yleistyvällä ilmiöllä vakavia seurauksia.*

<https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/joka-neljas-kokenut-digitaalista-vakivaltaa-verkossa-yleistyvalla-ilmiolla-vakavat-seuraukset>

Attila, H., Keski-Petäjä, M., Pietiläinen, M., Lipasti, L., Saari, J., & Haapakangas, K. (2023). *Sukupuolistunut väkivalta ja väkivalta Suomessa 2021.* Tilastokeskus.

https://stat.fi/media/uploads/sukupuolistunut_vakivalta_temasivu/sukupuolistunut_v%C3%A4kivalta_ja_l%C3%A4hisuhdev%C3%A4kivalta_suomessa_2021_loppuraportti.pdf

European Union Agency of Fundamental Rights. (25.11.2024.) *EU gender-based violence survey - Key results.*

<https://fra.europa.eu/en/publication/2024/eu-gender-violence-survey-key-results>

European Union Agency of Fundamental Rights. (26.2.2014.) *EU:n laajuinen tutkimus naisiin kohdistuvasta väkivallasta.*

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-factsheet_fi.pdf

Hannus, R., Mehtola, S., Natunen, L., & Ojuri, A. (toim.). (2011). *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta.* Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Kariston kirjapaino Oy.

Helsingin kaupunki. (2026). *Palveluja lähisuhdeväkivaltaa kokeneille ja tekijöille.*

<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja->

[terveyspalvelut/terveydenhoito/terveysasemat/hatatilanne-ja-paivystys/palveluja-lahisuhdevakivaltaa-kokeneille-ja-tekijoille](#)

- Husso, M., Piippo, S., & Tihveräinen, S. (15.2.2024). Digitaalisen väkivallan kitkeminen edellyttää tutkimusta, koulutusta ja asennemuutosta. *MustRead*. <https://www.mustread.fi/artikkelit/digitaalisen-vakivallan-kitkeminen-edellyttaa-tutkimusta-koulutusta-ja-asennemuutosta/>
- Husso, M., Linner Matikka, J., Makkonen, T., & Salonen, A.O. (2026). Väkivallan haavoittavuus ja toimijuuden muutos lähisuhdeväkivallan kohteina olleiden kirjoituksissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 2026. 63: 37-47. <https://journal.fi/sla/article/view/146910/121256>
- Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A., & Lozano, R. (2005). *Väkivalta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42495/9529608993_fin.pdf;sequence=6
- L 39/1889. Rikoslaki
19.12.1889/39. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>
- Mieli ry. (i.a.). *Tukea ja apua*. Saatavilla 2.2.2026 <https://mieli.fi/tukea-ja-apura/kriisipuhelin/>
- Minilex. (i.a.). *Rikoslaki ja perheväkivalta*. Saatavilla 19.8.2025 <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-perhev%C3%A4kivalta>
- Naisten Linja. (19.11.2024). *Fyysinen väkivalta*. <https://naistenlinja.fi/fyysinen-vakivalta/>
- Naisten Linja. (2026). *Tukea ja neuvontaa*. <https://naistenlinja.fi/palvelut/>
- Naisten Linja. (4.7.2025b). *Henkinen väkivalta*. <https://naistenlinja.fi/henkinen-vakivalta/>
- Naisten Linja. (7.1.2025a). *Naiseen kohdistuva väkivalta Suomessa*. <https://naistenlinja.fi/naisiin-kohdistuva-vakivalta-suomessa/>
- Naisten Linja. (8.4.2025c). *Mitä on digitaalinen väkivalta?* <https://naistenlinja.fi/digitaalinen-vakivalta/>
- Naistenkartano. (i.a.-a). *Naistenkartano*. Saatavilla 5.8.2025 <https://www.naistenkartano.com/naistenkartano/>

- Naistenkartano. (i.a.-b). *Strategia*. Saatavilla 5.8.2025
<https://www.naistenkartano.com/strategia/>
- Naistenkartano. (i.a.-c). *Naiserityisen työn verkosto*. Saatavilla 5.8.2025
<https://www.naistenkartano.com/naiserityisen-tyon-verkosto/>
- Nettiturvakoti. (2024).. <https://nettiturvakoti.fi/apua-sinulle/olen-kokenut-vakivaltaa/>
- Nikupeteri, A. (2016). *Vainottuna- Eron jälkeisen vainon tunnistaminen ja uhrien kohtaaminen*. Acta Universitatis Lapponiensis 336. Lapin yliopistokustannus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-931-9>
- Nollalinja. (i.a.) *Tietoa Nollalinjasta*. Saatavilla 2.2.2026 <https://nollalinja.fi/tietoa-nollalinjasta/>
- Oikeusministeriö. (i.a.). *Uusi seksuaalilaki*. Saatavilla 19.8.2025
<https://oikeusministerio.fi/seksuaalirikoslaki>
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen. (2020). *Tukinainen ry organisaationa*.
<https://tukinainen.fi/organisaatio/>
- Rikoksantorjuntaneuvosto. (i.a.). *Naisiin ja miehiin kohdistuva väkivalta*.
Saatavilla 19.8.2025 <https://rikoksantorjunta.fi/naisiin-ja-miehiin-kohdistuva-vakivalta>
- Rikosuhripäivystys. (2019). *Digitaalinen väkivalta ja vaino*.
<https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/digitaalinen-vakivalta-ja-vaino/>
- Rikosuhripäivystys. (2019). *Rikosuhripäivystys – Ota yhteyttä*.
<https://www.riku.fi/>
- Rikosuhripäivystys. (i.a.). *Lähisuhdeväkivalta voi koskettaa jokaista*. Saatavilla
19.8.2025 <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/lahisuhdevakivalta/>
- Siukola, R. (2014). *Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö*.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116080/THL_OPA2014_034_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (16.1.2025). *Istanbulin sopimus torjuu naisiin kohdistuvaa väkivaltaa- NAPE toimikunta jatkaa työn koordinointia Suomessa*. <https://stm.fi/-/istanbulin-sopimus-torjuu-naisiin-kohdistuvaa-vakivaltaa-nape-toimikunta-jatkaa-tyon-koordinointia-suomessa>

- Supernovat. (i.a.). *Toiminnasta*. Saatavilla 15.8.2025
<https://www.supernovat.com/toiminnasta>
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. (18.6.2025). *Lomakkeet väkivallan kirjaamiseen ja kartoittamiseen*. <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/tyon-tueksi/lomakkeet-vakivallan-kirjaamiseen-ja-kartoittamiseen>
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. (5.12.2023). *Naisiin kohdistuva väkivalta*.
<https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot/digitaalinen-vakivalta>
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. (9.10.2024). *Lähisuhdeväkivalta*.
<https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot/lahisuhdevakivalta>
- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. (9.10.2024). *Digitaalinen väkivalta*.
<https://thl.fi/aiheet/vakivalta/eri-ryhmat-ja-vakivalta/naisiin-kohdistuva-vakivalta>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. (3.korjattu painos). Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. (9.10.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Ulkoasiainministeriö. (2021). *Yhdessä väkivaltaa vastaan – Naisiin kohdistuvan väkivallan poistaminen kehitysyhteistyössä*.
<https://um.fi/documents/35732/48132/yhdessa%20v%C3%A4%20v%C3%A4kivaltaa%20vastaan%20naisiin%20kohdistuvan%20v%C3%A4kivallan%20poistaminen%20kehitysyhteisty%C3%B6ss%C3%A4.pdf/3d493984-8a50-c1ef-9735-a6bc93939461?t=1560451864831>
- Ulkoministeriö. (i.a.). *Yleissopimus naisiin kohdistuvan väkivallan ja perheväkivallan ehkäisemisestä ja torjumisesta (2011)*. Saatavilla 18.9.2025 https://um.fi/euroopan-neuvoston-voimassa-olevat-ihmisoikeussopimukset/-/asset_publisher/mnr92wS4p1I3/content/yleissopimus-naisiin-kohdistuvan-vakivallan-ja-perhevakivallan-ehkaisemisesta-ja-torjumisesta-2011-/35732

LIITE 1 Esimerkkikuva oppaasta

Pohdittavaa

Kysymyksiä pohdittavaksi:

- Millaista apua tarvitsisit juuri tällä hetkellä?
- Onko sinulla turvallinen olo omassa kodissa?
- Onko elämässäsi nyt jotain, joka lisää turvallisuuden tunnetta?
- Miten kehosi yleensä viestii pelosta tai stressistä?
- Millaisia tunteita koet useimmiten?
- Onko asioita, jotka huolestuttavat sinua tällä hetkellä?
- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään tähän asti elämässäsi?
- Millaiset asiat tuovat sinulle toivoa?
- Millaisia asioita toivoisit, että sinulla olisi elämässäsi tulevaisuudessa?

LIITE 2. Esimerkkikuva oppaasta

Apua sinulle



Nettiturvakoti

Apua ja tukea lähisuhdeväkivaltaan

<https://nettiturvakoti.fi/apua-sinulle/olen-kokenut-vakivaltaa/>



Naisten Linja

Kaikenikäisille väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille

<https://naistenlinja.fi/>



Nollalinja

Ilmainen auttava puhelin väkivaltaa kokeneille

<https://nollalinja.fi/>



Kriisipuhelin, Mieli ry 09 2525 0111

Keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin>



Rikosuhripäivystys (Riku)

Tukea ja käytännön neuvoja rikoksen kohteeksi joutuneille tai rikoksen todistajille

<https://www.riku.fi/>



Raiskauskriisikeskus Tukinainen

Raiskauskriisikeskus Tukinainen antaa tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille ja heidän läheisilleen.

<https://tukinainen.fi/>



Seri-tukikeskukset Suomessa

<https://thl.fi/aiheet/vakivalta/apua-ja-palveluja/seri-tukikeskus-seksuaalivakivallan-uhreille>



Turvakotien yhteystiedot

<https://nettiturvakoti.fi/palvelut/turvakodit/>