

# Minun oma turvavihkoni

## My own Safety Book

*Miten toimin, jos olen kokenut tai koen  
väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?*

*What should I do if I have experienced  
or if I experience violence or maltreatment?*





Pesäpuu on lastensuojelun kehittämissyhteisö, jonka tehtävänä on lisätä lasten ja heidän läheistensä hyvinvointia lastensuojelussa. Toimintamme perustuu vahvaan kumppanuuteen ja tuotamme lasten ja nuorten omiin kokemuksiin perustuvia ja kehittämistyössä syntyviä toimintamalleja, tietoa, materiaaleja ja koulutuksia. Pesäpuun materiaalit tunnistaa rekisteröidystä tavaramerkistä LUPAUS LAPSELLE®.

Toimintamme on yleishyödyllistä.

Copyright © 2023 Pesäpuu ry  
All rights reserved  
Pesäpuu ry

Toimitus: Saga Luoma, Johanna Barkman, Johanna Liukkonen,  
Liisa Järvilehto ja projektin ideointiryhmä  
Kuvitukset: Saga Luoma  
Taitto: Anu Flinck ja Saga Luoma  
Kustantaja: Euroopan unioni & Euroopan neuvosto  
ISBN 978-952-7208-80-9

[www.pesapuu.fi](http://www.pesapuu.fi)



LASTENSUOJELUN  
KEHITTÄMISYHTEISÖ

Co-funded  
by the European Union



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented  
by the Council of Europe

Tämä julkaisu on tuotettu Euroopan unionin ja Euroopan neuvoston taloudellisella tuella. Julkaisun sisällöstä vastaavat yksinomaan sen kirjoittaja(t). Julkaisussa esitetyt näkemykset eivät millään tavoin edusta Euroopan unionin tai Euroopan neuvoston virallista kantaa. Hanke saa osarahoituksen Euroopan unionilta teknisen tuen välineen kautta, ja sitä rahoittaa ja toteuttaa Euroopan neuvosto yhteistyössä Euroopan komission rakennerahaston (DG REFORM) kanssa. This publication was produced with the financial support of the European Union and the Council of Europe. Its contents are the sole responsibility of the author(s). Views expressed herein can in no way be taken to reflect the official opinion of the European Union or the Council of Europe. The project is co-funded by the European Union via the Technical Support Instrument, and co-funded and implemented by the Council of Europe, in cooperation with the European Commission, Directorate-General for Structural Reform Support (DG REFORM).

### **Hyvä aikuinen,**

On hienoa, että tämä turvavihko on löytänyt sinut. Vihko on tarkoitettu muualta Suomeen saapuville kouluikäisille lapsille ja nuorille.

Turvavihkoa voi käyttää esimerkiksi valmistavalla luokalla, vastaanottokeskuksissa, lastensuojelussa ja muissa paikoissa, joissa sinä aikuisena voit täyttää Turvavihkoa yhdessä lapsen kanssa. Lapsi saa vihon omakseen, ja voitte palata sen pariin useammankin kerran.

Turvavihon tarkoitus on auttaa sekä sinua että lasta turvallisuuden ja väkivallan teemojen käsittelyssä. Turvavihossa esitellään tunne- ja turvataitoja sekä käsitellään lapsen oikeutta olla turvassa väkivallalta. Vihon tarkoituksena on myös tehdä avunhakemisesta helpompaa Suomessa.

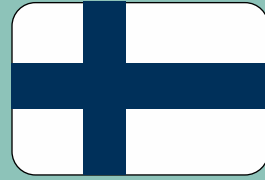
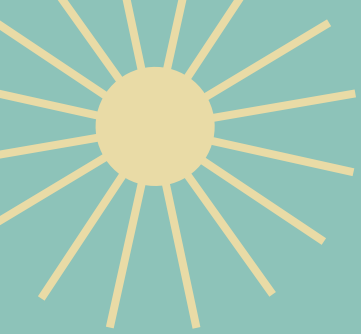
Pyrihän luomaan turvallisen ilmapiirin sekä varaamaan riittävästi aikaa lapsen kanssa turvavihkoon tutustumiseen ja tehtävien tekemiseen. Lapsella saattaa nousta tehtäviin liittyen kysymyksiä tai herätä omaan elämään liittyviä muistoja ja kokemuksia, joista hän ehkä haluaa sinulle kertoa. Kiitos, että autat osaltasi lasta sopeutumaan Suomeen sekä luomaan hänelle turvallisuutta ja toivoa.

### **Dear adult,**

How great that this Safety Book has ended up in your hands. The book is meant for school-aged children and youth who have just arrived to Finland. My Own Safety Book can be used in school, reception centres, child welfare, and other places where you, the adult, can go through the exercises of the book with the child. The book will become the child's very own safety book they can hold onto, and you can come back to work on it on different days.

My Own Safety Book is meant to help both you and the child to discuss themes of safety and violence. The book has sections on emotional and safety skills and the child's right to live without violence. Another purpose of this book is to make the process of getting help easier in Finland.

Try to create a safe atmosphere and reserve enough time to go through the Safety Book and its exercises. While going through the exercises, the child might want to ask you questions or share some memories and experiences from their own life. Thank you for helping children to adapt to Finland and for bringing hope and safety to their lives.



# Tervetuloa Suomeen! Welcome to Finland!

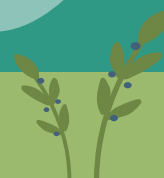
Sinä olet tärkeä, ainutlaatuinen ja arvokas.  
Hienoa että olet tullut Suomeen!  
You are important, unique and valued.  
So great that you have arrived to Finland!

Tämä on sinun oma turvavihkosi, jossa on tietoa ja  
tehtäviä turvallisuudesta ja avun saamisesta.  
Täytä vihkoa yhdessä aikuisen kanssa.

This is Your own Safety Book, and it has information  
and excercies about safety and getting help.  
Fill this book together with an adult.

Welcome!

Tervetuloa!



Vihkoa kanssani lukee:

The person who reads this book with me:

Hei! Minä olen...  
Hey! I am...



Puhelinnumero - Phone number:

---



Sähköposti - Email:

---



Miten ja milloin voin puhua hänelle?

How and when can I talk to them?

---

---


Olen nyt...  
I am now in...



Olen kotoisin...  
I am from...



# Kuka minä olen? Who am I?

Rakastan...  
I love... 

Puhun...  
I speak...

Osaan...  
I can...

Haluan...  
I want...

Toivon...  
I hope...

Tykkään...  
I like...

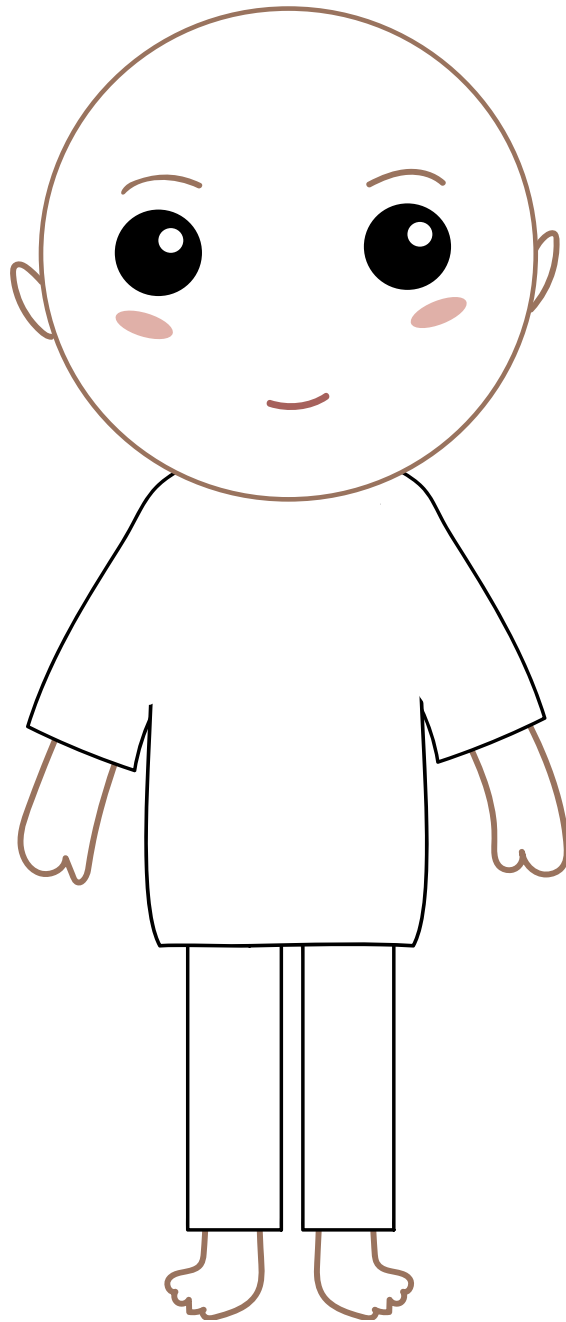
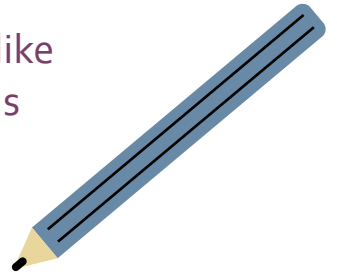
En tykkää...  
I don't like...

Mitä muuta  
haluat kertoa itsestäsi?  
What else do you want to tell about  
yourself?

Olen hyvä...  
I am good at...

Millainen olet? Tee hahmosta itsesi näköinen.  
Voit myös piirtää läheisiäsi ja itsellesi tärkeitä  
asioita hahmon ympärille.

What are you like? Make this person look like  
you. You can also draw people and things  
that are important to you around you.



Suomeen tulo voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Kaikki tunteet ja ajatukset ovat ok.

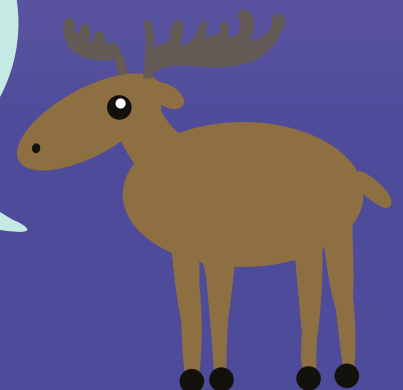
Coming to Finland can make you feel all kinds of emotions. All of your feelings and thoughts are completely OK.

Nämä asiat tekevät minut surulliseksi...  
These things make me sad...

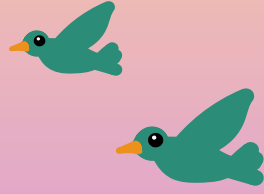


Hei,  
minä olen Hirvi ja  
joskus olen surullinen kun  
mietin kaukana asuvaa  
hirvi-perhettäni. Mutta  
olen onnellinen kun saan  
juosta metsässä!

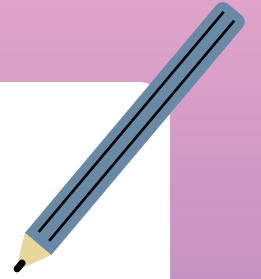
Hello,  
I am Moose and  
I sometimes feel sad  
about my Moose-family  
who is far away. But I am  
happy when I get to run  
in the forest!







Nämä asiat tekevät minut iloiseksi...  
These things make me happy...

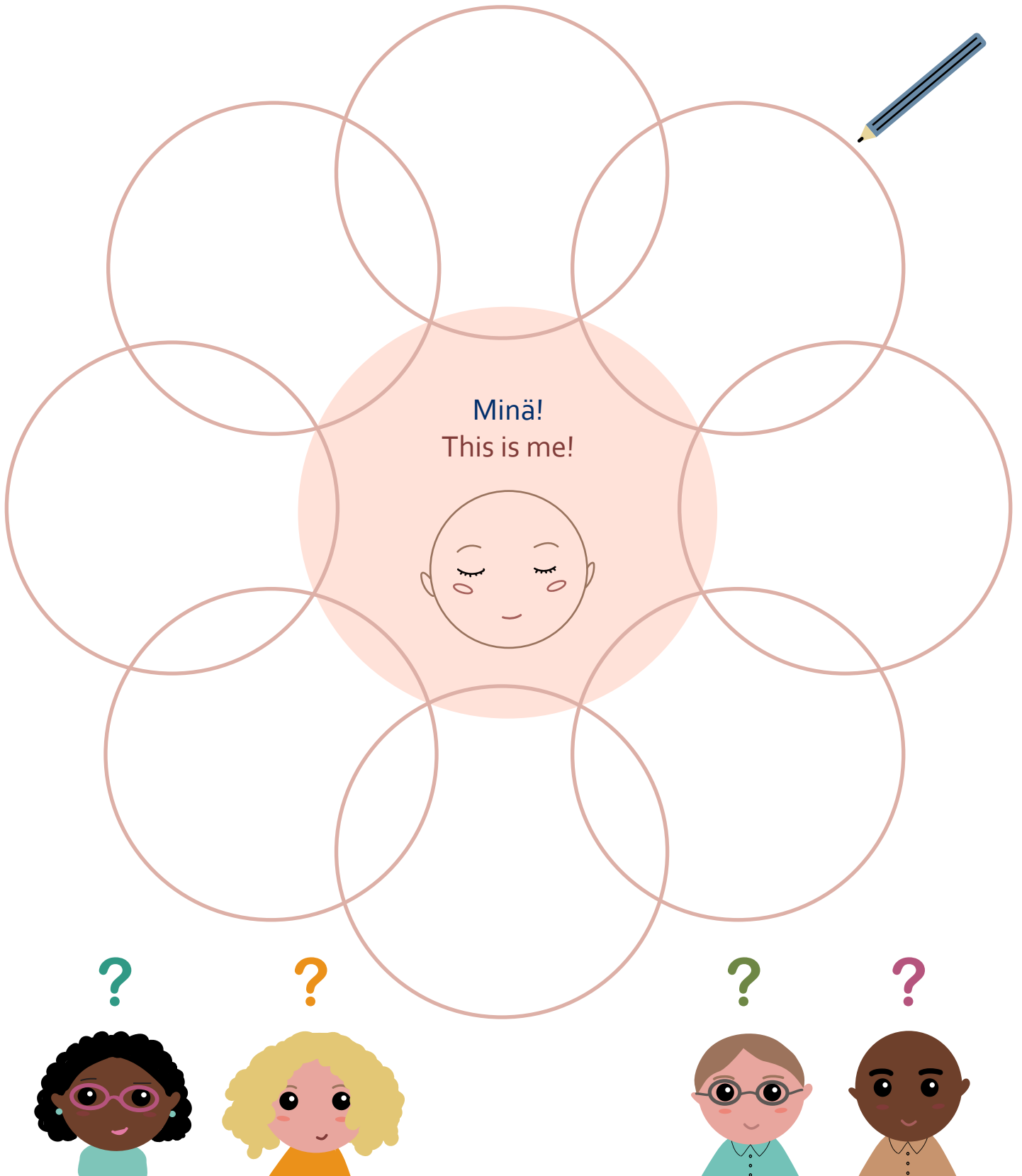


# Minulle tärkeät ihmiset

## My important people

Kuka on kiva perheenjäsen tai muu aikuinen, jonka kanssa sinulla on turvallista? Voit kirjoittaa näihin ympyröihin sinulle tärkeiden ihmisten nimet ja puhelinnumerot. Voit myös piirtää heistä kuvat.

Who are the family members or adults you like and feel safe with? In these circles you can write the names and phone numbers of the people you trust. You can also draw them.



Kuka on  
kiva aikuinen?  
Who is a nice  
adult?

Kuka on  
sinulle tärkeä?  
Who is important  
to you?

Kehen  
aikuiseen luostat?  
Who is an adult  
you trust?

Kuka auttaa sinua  
kun olet surullinen?  
Who helps you when  
you are sad?

Kuka aina  
auttaa sinua?  
Who always  
helps you?



Kenen kanssa  
tykkäät jutella?  
Who do you like  
to talk to?

Jos satutat itsesi,  
kuka auttaa sinua?  
If you get hurt,  
who helps you?

# Ammattilaiset Suomessa

## Professionals in Finland

Suomessa on ammattilaisia, joiden tehtävänä on auttaa lapsia. He haluavat hyvää sinulle ja koko perheellesi. Ammattilainen kuuntelee sinua ja sinun ajatuksesi ovat hänelle tärkeitä. Hänelle voit kertoa elämästäsi tai kysyä heiltä kysymyksiä. Jos tarvitset, saat tulkin avuksesi.

In Finland there are professionals, whose purpose is to help children. They want good for you and your whole family. A professional listens to you and they want to hear your thoughts. You can tell them about your life and ask questions. If needed, an interpreter will help to translate.

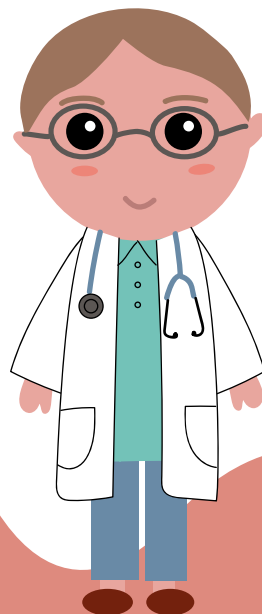
Hei!



Päivää!

Kiva tavata!

Nice to meet you!



**Ammattilaisten tehtävä ja velvollisuus on auttaa sinua ja koko perhettäsi.**

**The task and duty of professionals is to help you and your whole family.**

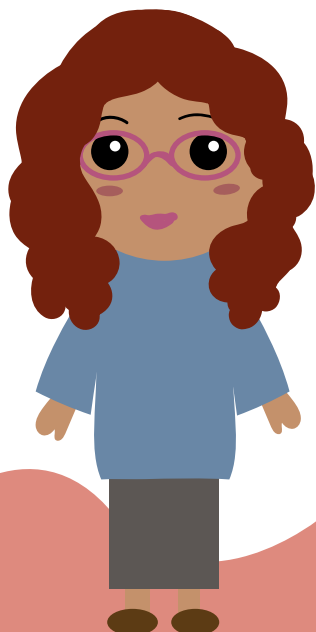


Moi!

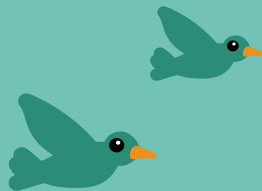
Mitä kuuluu?

How are you?

Terve!



## Selvitä & kirjoita aikuisen kanssa:



## OPETTAJA TEACHER

Mistä löydän nämä ammattilaiset?  
Mitkä heidän nimensä ovat?  
Mitkä ovat heidän puhelinnumeronsa?  
Mitä he tekevät ja missä asioissa voin  
saada heiltä apua?  
Milloin heitä voi tavata?

Voit täyttää näitä myös jälkeenpäin  
ja palata näille sivuille, kun tarvitset  
heidän yhteystietojaan.

## Find out & write here with an adult:

Where can I find these  
professionals?  
What are their names?  
What are their phone numbers?  
What do they do and how could  
they help me?  
When could I meet them?

You can finish filling these  
later and you can come back to  
these pages when you need  
their contact information.

Merkitse paikat  
myös oman kännykkäsi  
karttasovellukseen!

Mark these places on your  
phone's map app as well!



Opettajasi opettaa sinua koulussa.  
Hän välittää myös hyvinvoinniasi  
ja turvallisuudestasi.

Your teacher teaches you in school.  
They also care about  
your wellbeing and safety.

BIOLOGY



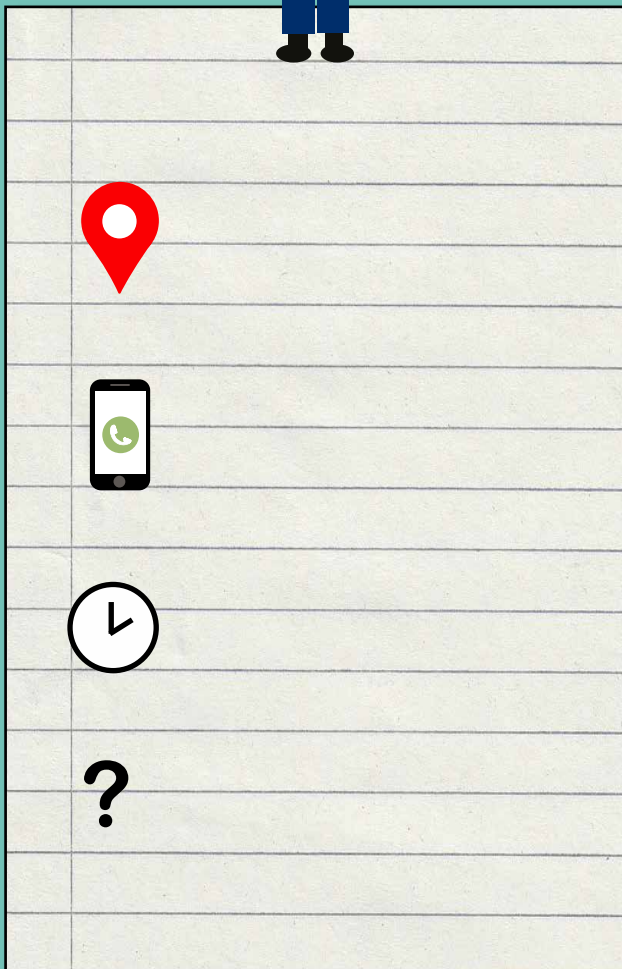
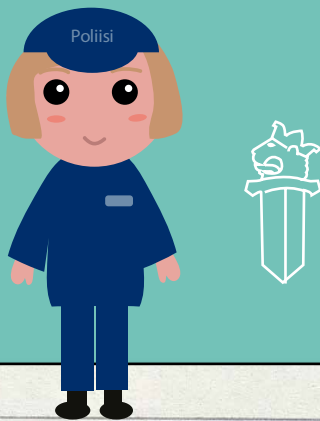




# POLIISI POLICE

Poliisi auttaa ja neuvoo sinua, jos joku on satuttanut sinua tai olet joutunut rikoksen uhriksi. Suomessa poliisi on reilu ja häneen voi luottaa. Hän auttaa kaikkia ja osaa jutella lapsille.

The police will help you if someone has hurt you or if you have been a victim of a crime. In Finland, the police is fair and you can trust them. They help everyone and they know how to talk with children.



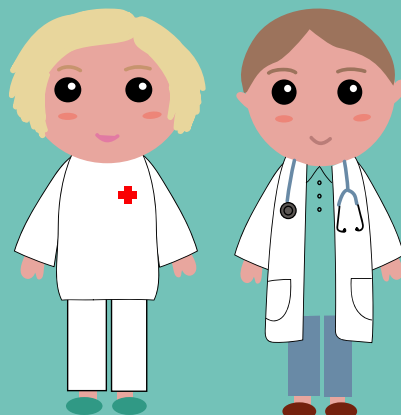
**SOS!**  
Hätätilanteessa  
soita aina numeroon **112**

In emergencies,  
always call **112**



Suomessa on yksi hätänumero, 112. Tähän soitetaan vain kiireellisissä hätätilanteissa, kun paikalle tarvitaan esimerkiksi poliisia, ambulanssia tai paloautoa.

In Finland, there is only one emergency number, 112. You should call it only in urgent emergencies, when for example a police, ambulance or fire truck is needed.



# SOSIAALITYÖNTEKIJÄ SOCIAL WORKER

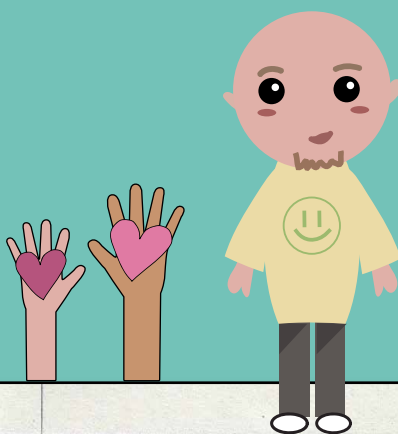
Sosiaalityöntekijä huolehtii siitä, että sinulla on koti ja ainakin yksi turvallinen aikuinen, joka huolehtii sinusta.

A social worker makes sure that you have a home and at least one safe adult who takes care of you.


# NUORISOTYÖNTEKIJÄ YOUTH WORKER

Nuorisotyöntekijä osaa auttaa nuoria monissa asioissa. Hän työskentelee esimerkiksi kouluissa tai vapaa-ajan harrastuksissa.

Youth worker knows how to help young people with many things. They work for example in schools or after-school hobbies.



A cartoon illustration of a bald man with a goatee, wearing a yellow t-shirt with a smiley face and dark pants, standing on a white platform. To his left, two hands are shown, one holding a pink heart. Below the platform is a vertical stack of seven horizontal lines on a light beige background. From top to bottom, the lines contain: a red location pin icon, a smartphone icon with a green WhatsApp logo, a clock icon, and a question mark. The bottom two lines are empty.



A cartoon illustration of a woman with curly hair, wearing a pink t-shirt and blue pants, standing on a white platform. To her left is a girl with black hair in a purple shirt, and to her right is a boy with blonde hair in a grey shirt. An orange ball is on the ground between the woman and the boy. Below the platform is a vertical stack of seven horizontal lines on a light beige background. From top to bottom, the lines contain: a red location pin icon, a smartphone icon with a green WhatsApp logo, a clock icon, and a question mark. The bottom two lines are empty.



# Oikeudet Rights

Minulla on oikeus...  
I have the right to...

...voida hyvin  
...be well



...saada apua  
...get help

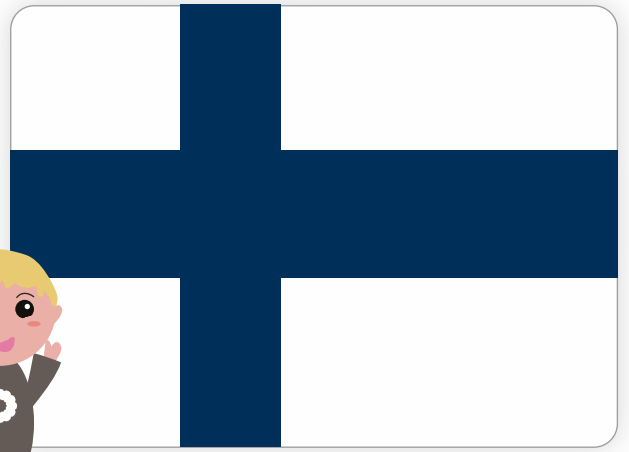


...olla turvassa  
...be safe



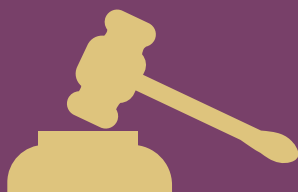
Suomessa aikuiset  
huolehtivat lapsen oikeuksista  
ja lapsia kuunnellaan

In Finland adults care about  
children's rights and they  
listen to children



Olen nyt Suomessa, joten Suomen laki koskee  
myös minua. Suomessa ei saa satuttaa lasta,  
ei edes oman perheen jäsenet.

I am now in Finland so the Finnish law applies  
to me as well. In Finland nobody should hurt  
children, not even the child's own family members.



Tiesitkö, että lapsilla  
on erityisiä oikeuksia?  
Oikeudet on kirjoitettu  
Lapsen oikeuksien  
sopimukseen. Sen tarkoitus  
on suojella lapsia ja  
varmistaa, että lapset  
voivat hyvin.

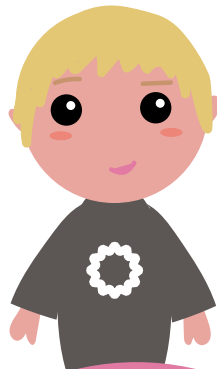
Did you know that children  
have their own rights?  
They have been written  
down in the Convention on  
the Rights of the Child.  
Its purpose is to protect  
children and make sure  
they are well.



# Turva Safety

Kun on turvallista, on hyvä  
olla eikä tarvitse pelätä. Saa  
olla oma itsensä.

When you're safe, you feel  
good and there is no need to  
be afraid. You can be yourself.



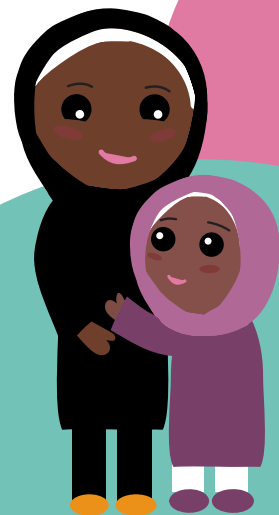
Milloin minulla on turvallinen,  
rauhallinen ja rentoutunut olo?

When do I feel safe,  
calm and relaxed?

Mikä tuo minulle mukavan  
ja turvallisen olon?

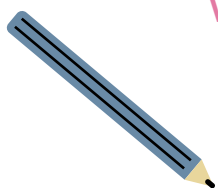
What makes me feel nice  
and safe?

Millainen on  
turvallinen paikka?  
What is a safe place?



Millainen on oma turvapaikkasi?  
Missä sinä tunnet olevasi turvassa? Voit piirtää tai kirjoittaa.  
Turvapaikka voi myös olla vain mielessäsi.

What is your own safe place? Where do you feel that you are safe?  
You can write or draw. The safe place can also  
just be a place you imagine in your mind.



Hirven turvapaikka  
on metsässä, puiden  
välissä piilossa.

The moose's safe place  
is in the forest, hiding  
between the trees.

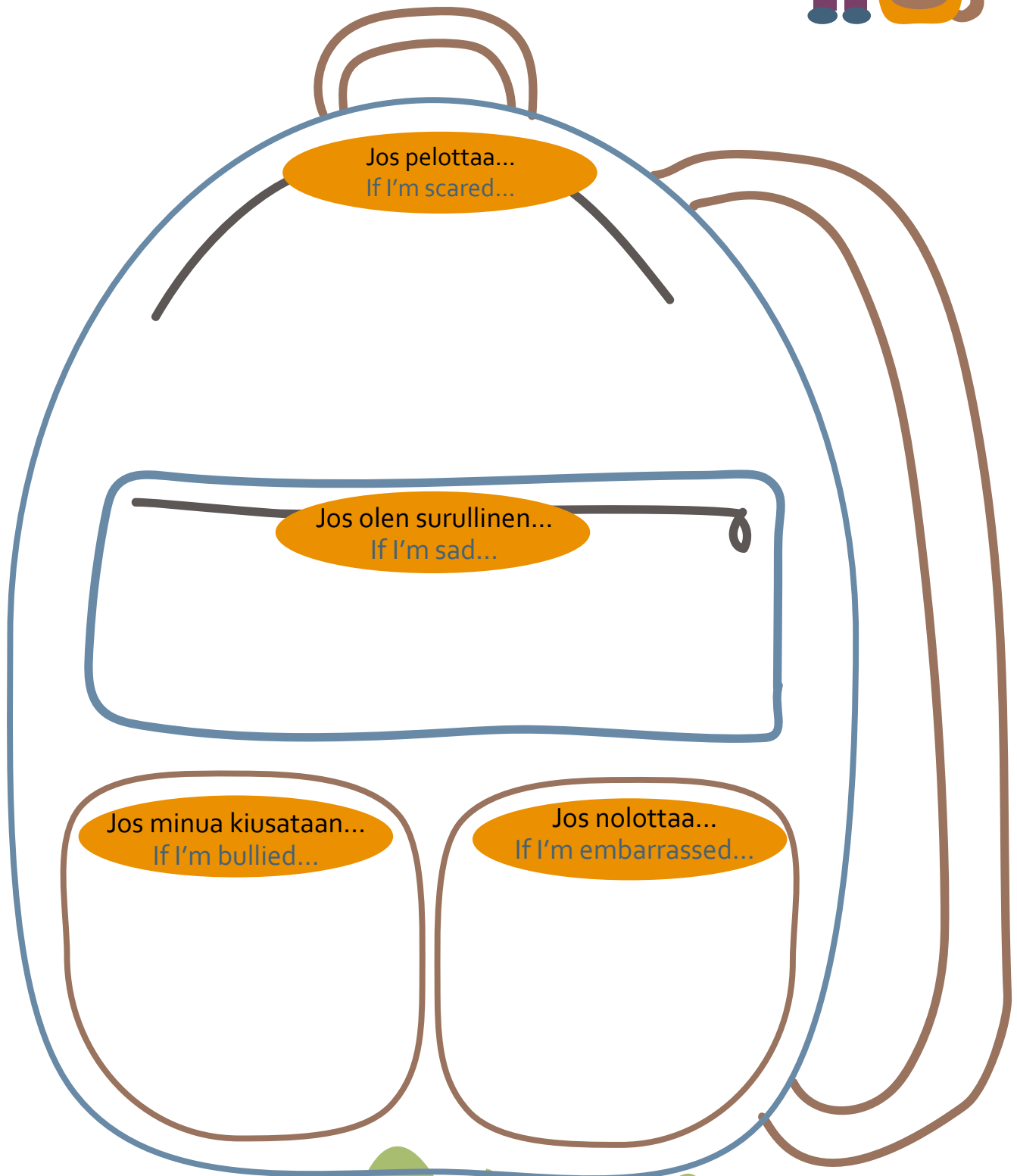




Tämä on sinun turvataitoreppusi, joka sinulla on aina mukana. Mitkä asiat auttavat sinua eri tilanteissa?



This is your safety skills backpack that you always carry with you. What kind of things help you in different situations?



# Tunteet

## Emotions

Sinulla on lupa tuntea kaikkia tunteita. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki käytös ei ole aina ok. Toisia ihmisiä ei saa koskaan satuttaa. Omia tunteita voi opetella tunnistamaan ja jutella niistä turvallisen aikuisen kanssa.

You are allowed to feel every kind of emotion. But all actions are not always ok. It is never okay to hurt others. You can learn to recognise your own emotions and talk about them with a safe adult.



**Miltä lapsista tuntuu?**  
**Valitse laatikosta jokaiselle tunne!**

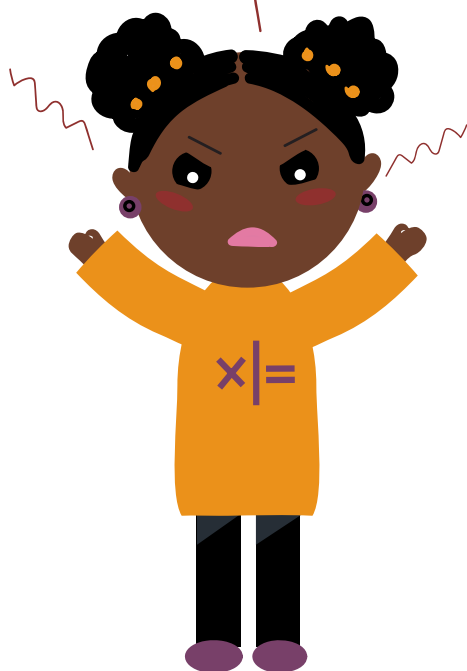
How are these kids feeling?  
Pick one emotion for each from the box!

**Miksi heistä voisi tuntua siltä?**  
Why could they feel that way?

**Mihin tunteeseen sinä haluat aikuisen apua?**  
Would you like to have adults' help to deal with  
some emotions?



vihainen - angry  
iloinen - happy  
surullinen - sad  
peloissaan - scared



Mitä muita tunteita tiedät?  
What other emotions do you know?

# Miten toimit, jos olet kokenut tai koet väkivaltaa?

What to do if you have experienced or might experience violence?



Sinulla on oikeus voida hyvin!  
You have the right to be well!



## Mitä väkivalta on? What is violence?

On tärkeää tunnistaa väkivaltaa, jotta voi suojella itseään ja saada apua.

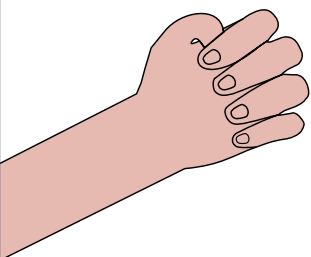
- Väkivalta voi olla **fyysistä**: joku esimerkiksi lyö tai potkaisee.
- Väkivalta voi olla **henkistä**: joku esimerkiksi uhkailee, haukkuu tai kontrolloi.
- Väkivalta voi olla **seksuaalista**: joku esimerkiksi pakottaa seksuaaliseen tekoon, tai lähettää seksuaalisia kuvia tai videoita.

Väkivaltaa voi tapahtua missä vain, myös **netissä**. Väkivaltaa voi käyttää joku, joka on sinulle tuttu tai tuntematon. Väkivaltainen ihminen voi tuntua pelottavalta. Vaikka jollain on huono päivä tai paha mieli, niin silti ei saa satuttaa toista.

It's important to know what violence is so that you can protect yourself and get help.

- Violence can be **physical**: for example hitting or kicking.
- Violence can be **emotional**: for example threatening, cursing or controlling.
- Violence can be **sexual**: for example doing sexual acts to someone who doesn't want it or sending sexual pictures or videos.

Violence can happen anywhere, also **online**. Violence can be done by someone you know or don't know. A violent person can seem scary. Even if someone has a bad day or feels bad, they should not hurt others.





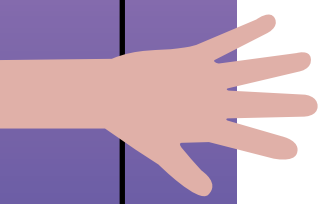
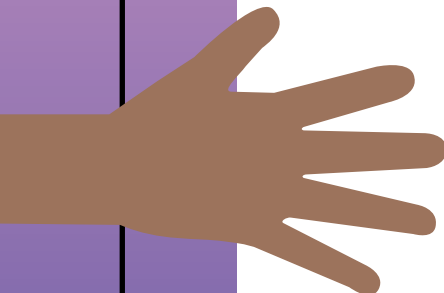
## Turvallinen kosketus / Safe touch

- Kun mukava henkilö, esimerkiksi äiti tai isä, koskettaa sinua luvallasi
- Kun lääkäri tai terveydenhoitaja hoitaa sinua
- Kun kosketus tuntuu kivalta, ja se ei pelota
- Kun kumpikin haluaa koskettaa, esimerkiksi halata
- When someone nice, for example mom or dad, touches you with your permission
- When a doctor or a nurse takes care of your health
- When the touch feels nice and does not scare you
- When both people want to touch, for example to hug



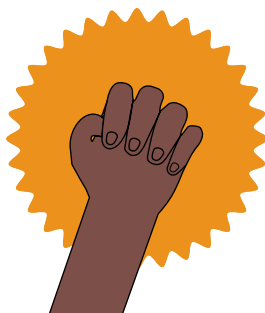
**Jokaisella on oikeus omiin rajoihin, joita kenelläkään ei ole lupa rikkoa. Sinulla on oikeus olla turvassa kosketuksilta joita et halua.**

**Everyone has the right to have their boundaries that no one should cross. You have the right to be safe from touches that you don't want.**



## Turvaton kosketus / Unsafe touch

- Kun sinä et halua sitä, tai sinua uhkaillaan
- Kun kosketus tuntuu oudolta tai pelottaa
- Kun sinä et luota henkilöön
- Kun se satuttaa
- When you don't want it, or you are threatened
- When the touch makes you feel weird or scared
- When you don't trust the person
- When it hurts

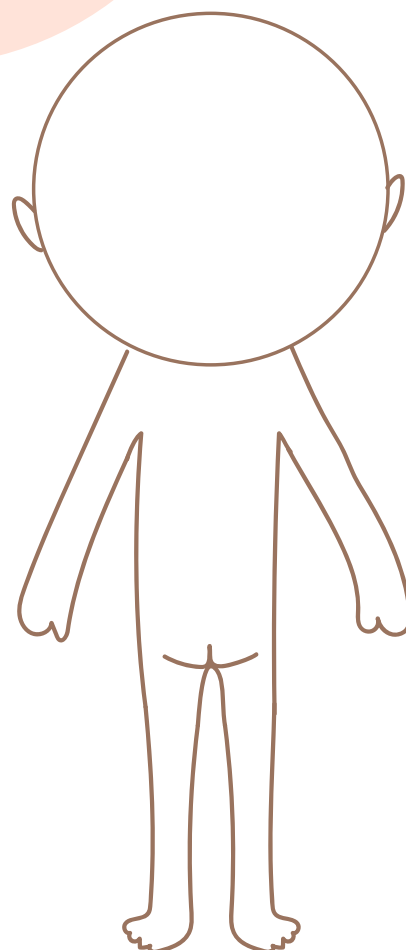
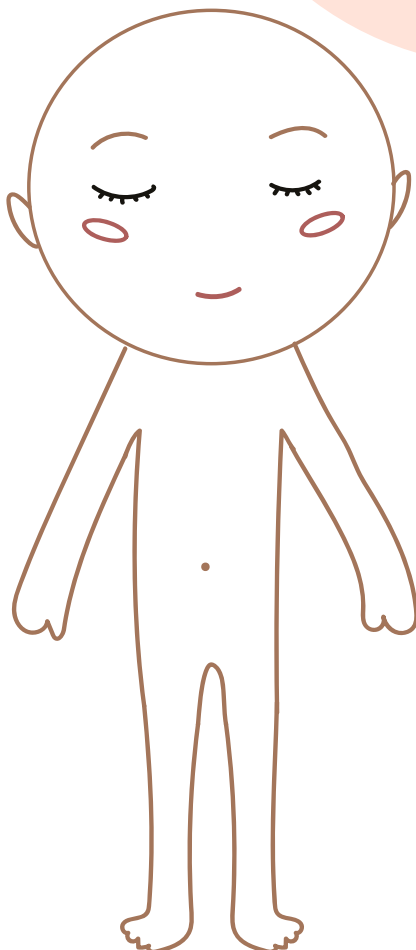


# Omat alueet, omat rajat

## My bodyparts, my boundaries

Väritä MUSTAKSI ne kehon osat, jotka ovat yksityisiä alueitasi ja joihin ei saa koskea ilman sinun lupaasi. Väritä VIHREÄKSI ne alueet tai kohdat, joihin sinua saa koskea.

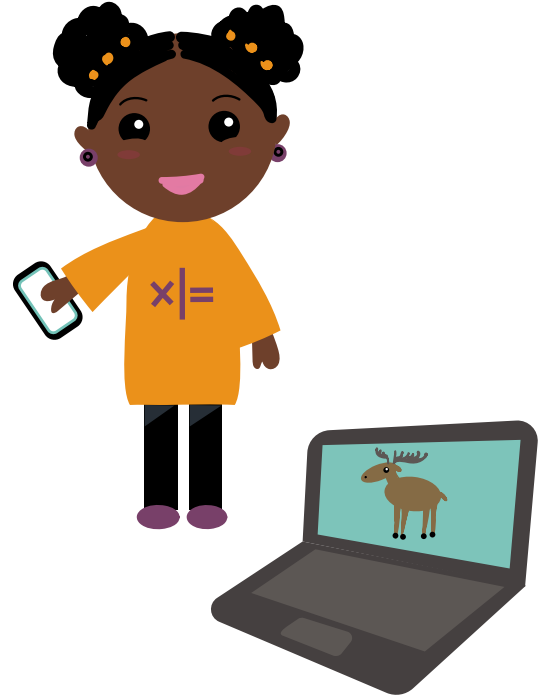
Colour with BLACK the bodyparts that are private, where no one can touch you without your permission. Colour GREEN the areas where others can touch you.





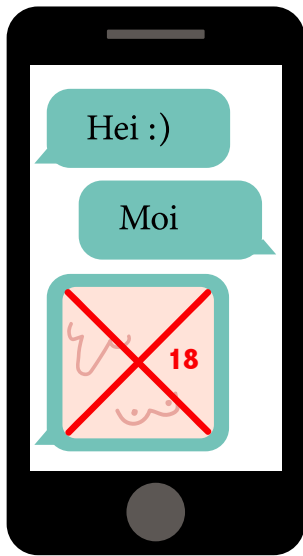
## Turvallisesti netissä Safely online

- Kun on hauskaa!
- Kun olet lapsille/nuorille suunnatuilla sivuilla tai sovelluksissa
- Kun kuvia jaetaan luvan kanssa
- Kun näytön uskaltaa näyttää aikuiselle
- Kun osaa estää ja ilmiantaa häiritsevän sisällön ja henkilön
- When it's fun!
- When you are on pages or apps that are meant for children/youth
- When pictures are shared with permission
- When you are not scared to show your screen to an adult
- When you know how to block and report disturbing content and people



## Turvottomasti netissä Unsafely online

- Kun näet kuvia tai videoita jotka pelottavat tai inhottavat
- Kun katsot aikuisille tarkoitettua materiaalia
- Kun kiusataan tai kiristetään
- Kun tuntematon ehdottaa tapaamista tai haluaa sinun lähettävän alastonkuvia itsestäsi
- Kun kuvia jaetaan ilman lupaa
- Kun et uskalla kertoa aikuiselle mitä netissä tapahtui
- When you see pictures or videos that make you feel scared or disgusted
- When you see adult content
- When someone bullies or blackmails
- When a stranger wants to meet you or asks you to send naked pictures of yourself
- When pictures are shared without permission
- When you are scared to tell an adult what happened online

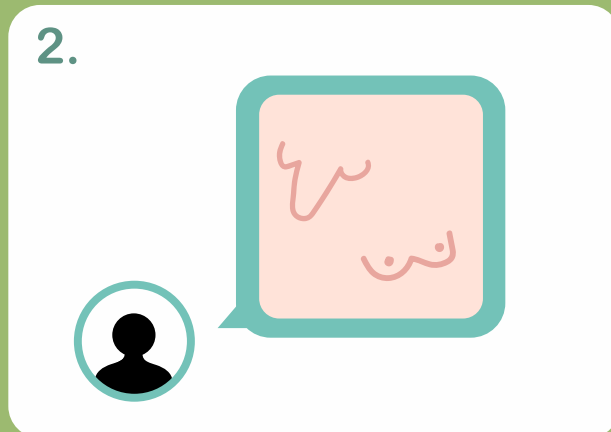




Turvaton olo netissä voi olla merkki siitä, että joku on rikkonut lakia. Esimerkiksi jos aikuinen pyytää tai lähettää sinulle alastonkuvia, se on rikos. Jos netissä aikuinen pyytää pitämään jonkin asian **salaisuutena**, hän todennäköisesti tahtoo jotain väärää tai laitonta.



If you feel unsafe online, it can be a sign that someone has done something illegal. For example, it is a crime if an adult asks you to send them or sends you nude photos. If an adult asks you to keep something a **secret**, they probably want something wrong or illegal.

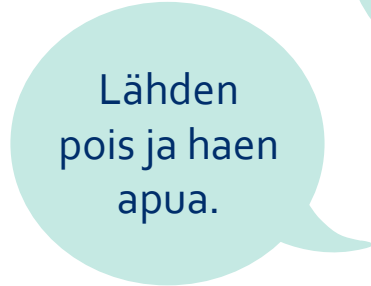
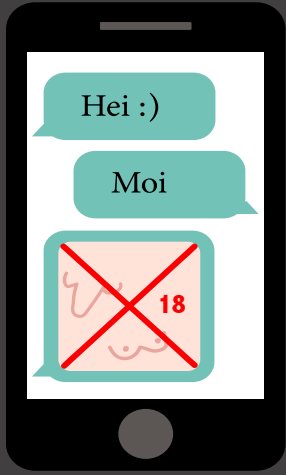


Osaatko **estää** ja **ilmiantaa** häiritsevät ihmiset? Voit pyytää aikuista näyttämään miten se tehdään. Samalla aikuinen voi myös opettaa sinua ottamaan **kuvakaappauksen** näytön sisällöstä. Näin voi ottaa talteen esimerkiksi sellaiset kuvat ja viestit, jotka tuottavat sinulle pahaa mieltä, ja pyytää aikuiselta apua mitä niissä tilanteissa tehdä.

Do you know how to **block** and **report** disturbing people? You can ask an adult to show you how to do it. The adult can also show you how to take a **screenshot**. By taking a screenshot you can store pictures and messages that make you feel bad, and then ask an adult what to do in such situations.



Jos kohtaat väkivaltaa, sano EI,  
lähde pois ja kerro aikuiselle.



MITÄ TEEN?

WHAT DO I DO?



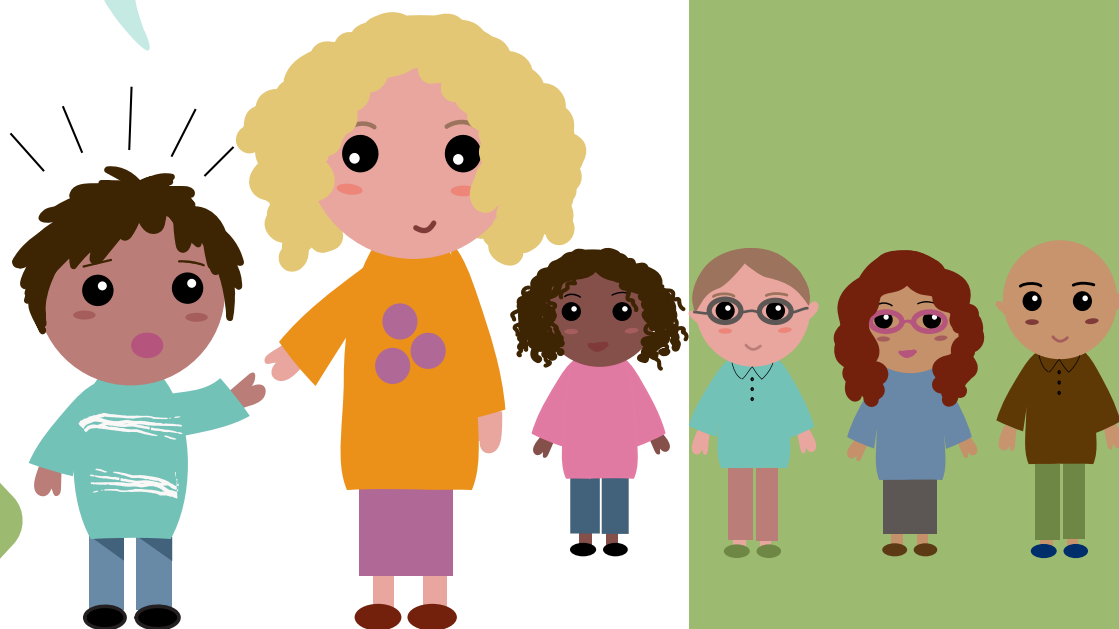

Jos loukkaannut tai olet vaarassa, soita 112. Saat apua poliisilta, sairaanhoitajilta tai palokunnalta.

If you are hurt or in danger, call 112, to get help from police, nurses, or firemen.

If you experience violence, say  
NO, leave, and tell an adult.

Kenelle sinä  
kertoisit?  
Who would  
you tell?

Kerron aikuiselle.  
I tell an adult.



Sinulla on aikuisia, jotka  
välittävät sinusta ja  
haluavat auttaa. Katso  
tärkeät ihmiset sivulta 7  
ja tutut ammattilaiset  
sivuilta 11–16.

There are adults who care  
about you and want to help  
you. Check your  
important people on page  
7 and the professionals you  
know on pages 11–16.





Jos ammattilainen ei puhu kieltäsi, hänen tehtävänä on kutsua tulkki paikalle.

If the professional doesn't speak your language, it is their task to get an interpreter for you.



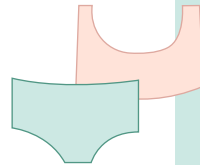
On AINA väärin, jos joku uhkailee sinua tai antaa sinulle rahaa, alkoholia tai lahjoja, ja pyytää sinua tekemään jotain mitä et halua.

It is ALWAYS wrong if someone threatens you or gives you money, alcohol or presents and asks you to do something you don't want.



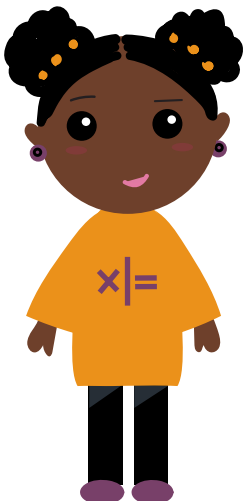
Jos joku on tehnyt sinulle jotain väärää ja uhkailee, ettet saa kertoa kenellekään mitä on tapahtunut, kerro silti turvalliselle aikuiselle. Hän voi suojella sinua.

If an adult has done something wrong and threatens you not to tell anyone what happened, you should still tell a safe adult. They can protect you.



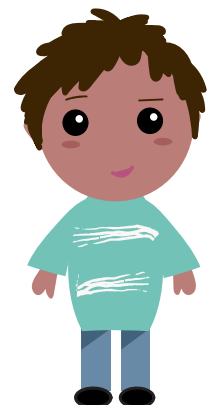
On AINA väärin, jos joku pakottaa koskemaan niitä alueita kehostasi, jotka yleensä ovat alusvaatteiden alla. Tai jos joku pakottaa sinua koskemaan toista ihmistä niiltä alueilta. Sinun ei myöskään tarvitse muulla tavoin koskea toista ihmistä, esimerkiksi halata, jos se ei tunnu sinusta hyvältä.

It is ALWAYS wrong if someone forces you to touch parts of your body usually covered by your underwear or if they make you touch another person's underwear areas. You never need to touch another person, for example hug them, if it doesn't feel good to you.



Sinua ei rangaista, jos joku tekee sinulle jotain pahaa. Se ei ole sinun syysi!

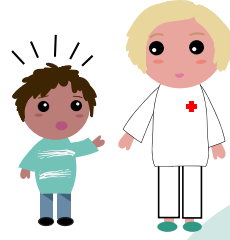
You will not be punished, if someone has done something bad to you. It is not your fault!





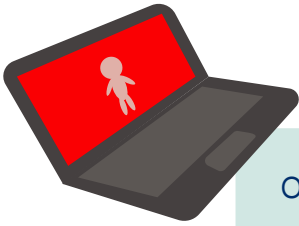
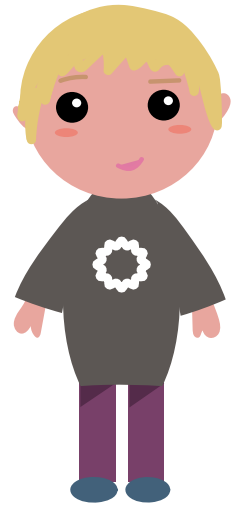
Tällaisia asioita on saattanut tapahtua sinullekin, mutta näistä asioista voi hyvin puhua täällä Suomessa. Se on ok ja sinun ei tarvitse sitä pelätä.

These kinds of things might have happened to you as well, but here in Finland it is okay to talk about it. You do not need to be afraid of speaking out.



Joskus käy niin että aikuinen ei kuuntele tai usko sinua. Silloin on todella tärkeää että kerrot toiselle, ehkä kolmannelle ja neljännellekin turvalliselle aikuiselle, jotta saat tukea ja apua.

Sometimes it can happen that an adult doesn't listen to you or believe what you say. Then it is really important that you tell a second, or maybe even a third or fourth adult, so that you can get help and support.



On AINA väärin, jos joku pyytää tai pakottaa sinut katsomaan videoita tai kuvia, joissa ihmiset harrastavat seksiä. Tai jos joku netissä pyytää tai pakottaa sinut lähettämään alastonkuvia itsestäsi. Kukaan ei myös saa lähettää sinulle alastonkuvia.

It is ALWAYS wrong if someone asks or forces you to watch videos or pictures of people who are having sex. Or if anyone online asks or forces you to send images of yourself naked. Nobody is allowed to send you pictures of themselves naked either.



On myös ok kertoa ammattilaiselle asiasta, joka tapahtui jo vuosia sitten. Vaikka siitä on kulunut paljon aikaa, voit silti saada apua.

It is also okay to go tell a professional about an incident that happened years ago. Even if it's been a long time, you can get help.



# Kun haluan jutella...

When I want to talk to someone...

MITÄ MINÄ SANOISIN?  
WHAT SHOULD I SAY?



Hei, mitä kuuluu?  
Kiva nähdä sinua taas!

Hey, how are you?  
Nice to see you again!

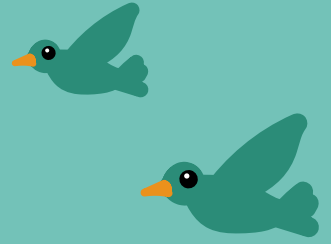
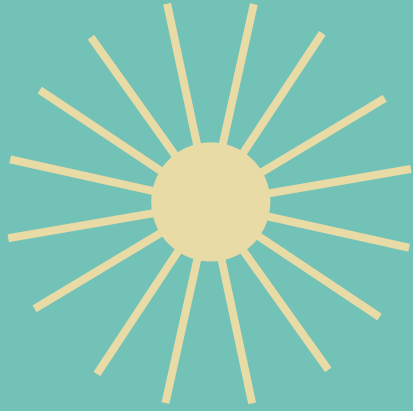
Voi kertoa myös  
viestillä, puhelimessa,  
chat-palvelussa  
nimettömästi...

You can also tell someone  
with a message, on a call,  
in an anonymous  
chat service...

Aikuinen kirjoittaa tähän  
nettisivun/puhelinnumeron,  
johon voit halutessasi  
ottaa yhteyttä:

An adult writes a webpage/  
phone number here that  
you can contact if you want:





Haluaisitko kuulla  
yhdestä oudosta jutusta,  
joka minulle tapahtui  
yhtenä päivänä?

Do you want to hear about  
something weird that  
happened to me  
one day?

Minulle kävi yksi juttu  
netissä, jota jäin  
miettimään...

Something happened to me  
online and I've been  
thinking about it...

Haluaisin puhua  
sinulle, voitko soittaa  
tulkille?

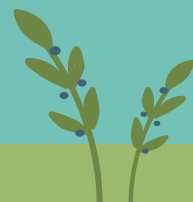
I want to talk to you,  
can you call the  
interpreter?

Haluaisin kertoa sinulle  
yhden jutun, mutta  
minua jännittää sen  
kertominen...

I would like to tell you  
something, but I am a  
bit scared to tell it...

Yksi ihminen vähän  
pelottaa minua ja en tiedä,  
mitä minun pitäisi tehdä.  
Voitko sinä auttaa minua?

One person is making me a  
bit scared and I don't know  
what to do. Could you  
help me?



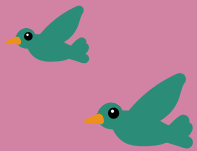
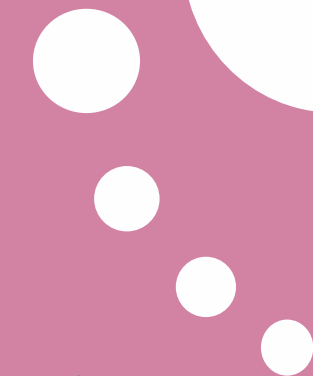
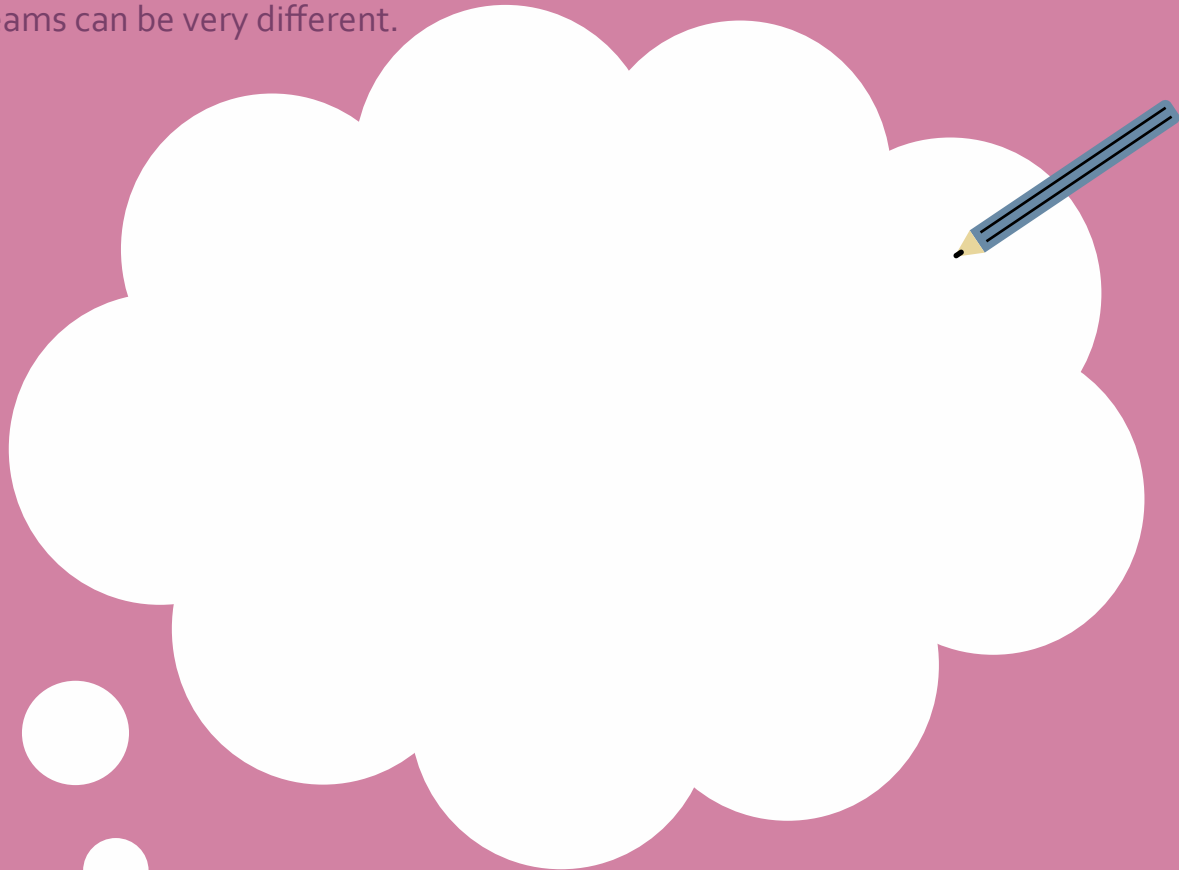
# Unelmoin... I dream of...

Kaikilla lapsilla saa olla unelmia.  
Ne voivat olla todella erilaisia.

All children are allowed to dream.  
The dreams can be very different.

Mistä minä unelmoin?  
Mitä toivon tulevaisuudessa?

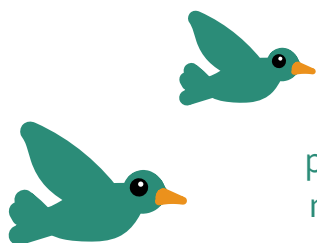
What do I dream about?  
What do I wish would happen  
in the future?





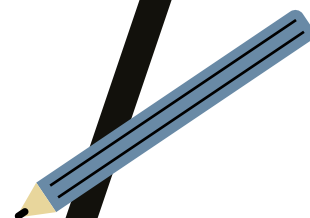
Miten aikuiset ja ammattilaiset voivat auttaa sinua saavuttamaan unelmasi?

How can adults and professionals help you realise your dreams?



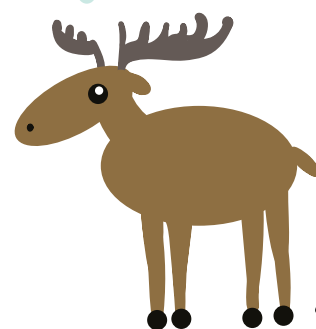
Mitä vahvuuksia sinulla on?

What are your strengths?



Mitkä asiat vievät sinua kohti unelmaasi?

What could get you closer to your dream?

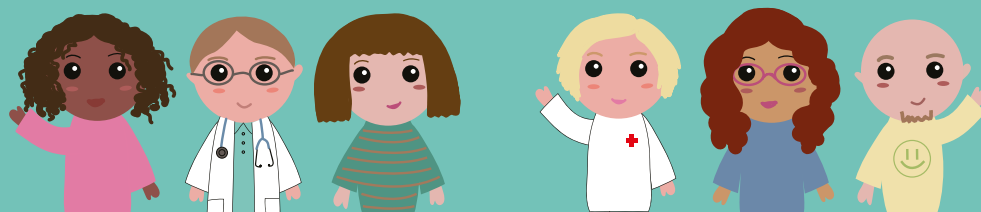


Mikä olisi ensiaskel kohti unelmaasi?  
What could be the first step towards your dream?

# Kiitos! Thank you!

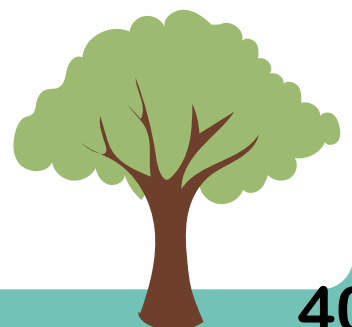
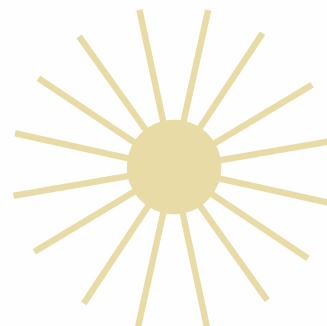
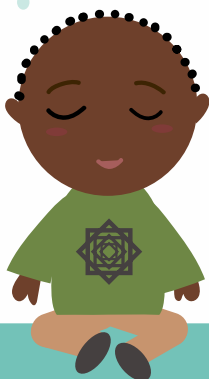
Vau, tosi kiva että olet lukenut ja  
tehnyt tämän vihon loppuun asti. Olet  
rohkea. Toivomme sinulle kaikkea hyvää!  
Tule joskus juttelemaan meille!

Wow, so nice that you have read this book  
and done the excercies. You are very brave.  
We hope all the best for you! Come to talk  
with us sometime!



**Mitä minulle jäi mieleen?  
Mikä minusta oli tärkeää? Mitä minä opin?**

**What things stuck in my mind?  
What was important to me? What did I learn?**











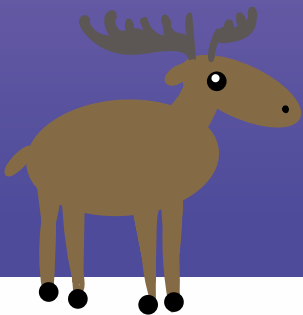
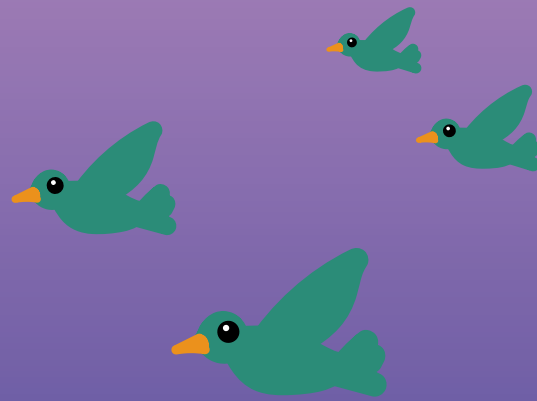






**Mistä saan Suomessa apua ja tukea,  
kun sitä tarvitsen?**

**Where can I get help and support  
in Finland when I need it?**



Suomeen tulleille kouluikäisille lapsille & nuorille  
For school-aged children & youth arriving to Finland



LASTENSUOJELUN  
KEHITTÄMISYHTEISÖ

Co-funded  
by the European Union



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented  
by the Council of Europe