



Lever du i en

*destruktiv relation*

eller känner du någon du vill hjälpa?

”Våld är *varje handling* som genom att den skrämmer, smärtar, skadar eller kränker försöker påverka annan person att göra något mot sin vilja eller avstå att göra något den vill.”

Per Isdal, *Alternativ til vold*

# VAD ÄR VÅLD?

Våld i nära relationer kan yttra sig på många olika sätt. Våldet kan utföras av en partner, en familjemedlem, en släkting eller en annan närstående.

**FYSISKT VÅLD** kan till exempel vara att bli knuffad eller sparkad. Det kan också vara att bli fasthållen, slagen eller skadad med ett föremål.

**PSYKISKT VÅLD** kan vara att bli utsatt för kränkningar, att bli nonchalerad, förföljd eller isolerad.

**SEXUELLT VÅLD** innebär fysiskt och psykiskt kränkande sexuella handlingar som man utsätts för utan samtycke. Till exempel oönskade smekningar, blickar och ofrivilligt sex.

**MATERIELLT VÅLD** är när någon slår sönder någon annans saker eller egendom.

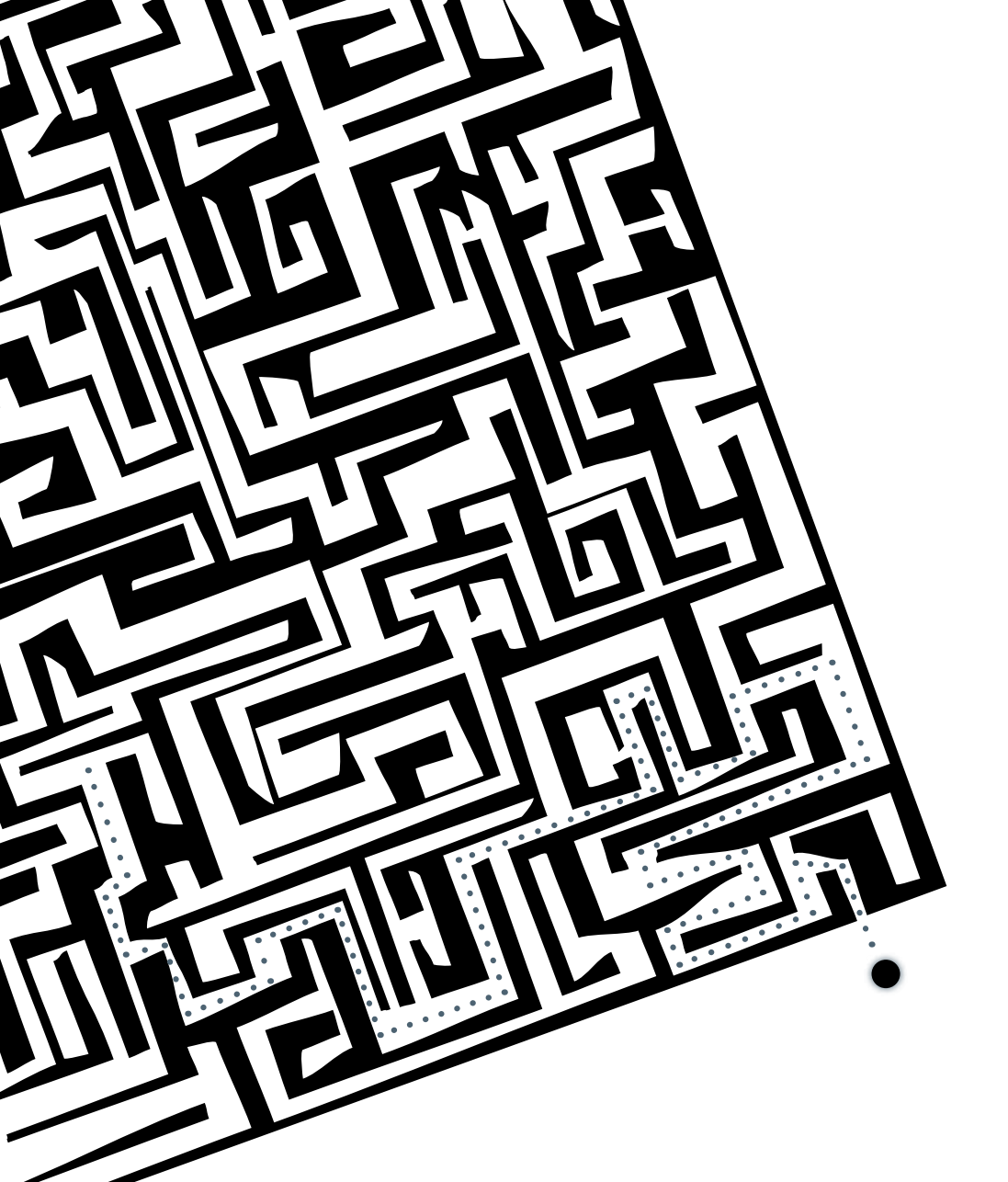
**EKONOMISKT VÅLD** är till exempel ekonomiska hot, att begränsa gemensamma tillgångar eller att tvinga någon att utföra ekonomiska olagligheter.

**FÖRSUMMELSE** innebär att aktivt försvåra vardagen för personer som är beroende av omsorg, på grund av ålder eller funktionsnedsättning. Till exempel genom felmedicinering eller otillräckligt med mat.

**LATENT VÅLD** är att känna sig hotad eller rädd, att veta att våld kan inträffa.

**HEDERSRELATERAT VÅLD** utförs oftast inom familjer, som en följd av att traditioner eller normer bryts. Till exempel att familjen inte accepterar en familjemedlems sociala umgänge, sexuella läggning eller klädsel.

**DIGITALT VÅLD** sker online, till exempel nätmobbning, hot om våld, virtuell våldtäkt och ofrivillig spridning av bilder och filmer.



# HUR UPPTÄCKER MAN ATT NÅGON ÄR UTSATT FÖR VÅLD?

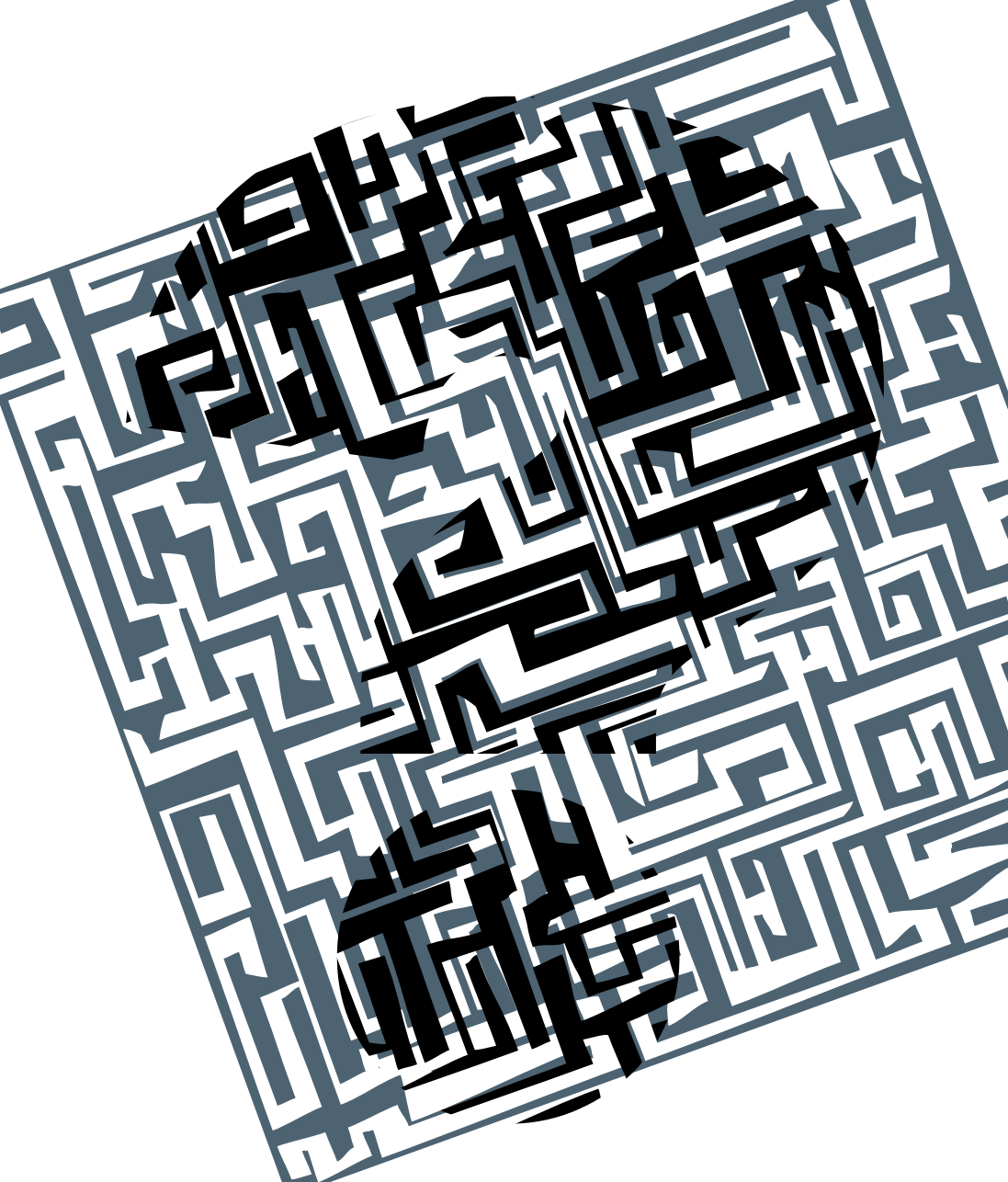
Personen som är utsatt kan visa vissa tecken:

- Ändrat beteende, undviker till exempel sociala situationer och säger eller gör sånt som personen inte brukar göra.
- Har blåmärken, sår, brännskador eller andra synliga skador. Eller tecken på bristande omsorg som nedsatt hygien eller undernäring.
- Talar nedvärderande om sig själv.
- Slutar berätta om sitt privatliv.
- Reagerar starkt på beröring eller plötsliga ljud.
- Klagar över huvudvärk, magsmärtor, muskelspänningar, yrsel och sömnproblem.

# HUR UPPTÄCKER MAN ATT NÅGON ÄR VÅLDSBENÄGEN?

Våldsutövaren kan visa tecken som man ska ta på allvar:

- Har lätt till svartsjuka.
- Nedvärderar dig och dina åsikter.
- Dyker plötsligt upp på din arbetsplats eller skola för att kontrollera var du är.
- Aggressivitet, brusar snabbt upp utan anledning.
- Har svårt att hantera ett nej och kan bli arg.
- Hotar dig och dina närstående eller hotar att ta eller förstöra ägodelar.
- Tvingar dig till något sexuellt.



# ÄR DU OROLIG FÖR ATT NÅGON I DIN NÄRHET UTSÄTTS FÖR VÅLD?

- Våga fråga, våga se!
- Gör en polisanmälan (alla kan anmäla våldsbrott).
- Gör en orosanmälan till kommunens socialtjänst (du kan vara anonym).
- Berätta att du finns där och ifrågasätt inte.
- Samla bevis eller be den som är utsatt att samla bevis. Spara eller vidarebefordra sms, fotografera skador och för dagboksanteckningar.
- Hjälp till att kontakta socialtjänst, kvinnojour och andra viktiga instanser.



# VIKTIGA TELEFONNUMMER

## **SOS ALARM • 112**

I akuta lägen ring alltid 112 – dygnet runt.

## **POLIS • 114 14**

- Upprättar polisanmälan (vem som helst kan anmäla brott).
- Utfärdar kontaktförbud.
- Erbjuder säkerhetssamtal.
- Frihetsberövar gärningsmannen.

## **ÅKLAGARMYNDIGHETEN • 010-562 70 00**

- Leder utredningar och beslutar om åtal.
- För brottsoffrets talan om skadestånd.
- Beslutar om besöksförbud.

## **HÄLSO- OCH SJUKVÅRD**

Sahlgrenska Universitetssjukhusets akutmottagning: 031-342 10 00 (växel)

Här kan du få hjälp dygnet runt.

Öckerö vårdcentral: 010-473 39 70

Hönö vårdcentral: 031-712 76 60

Ungdomsmottagningen (för dig upp till 25 år): 010-473 38 20

Vuxenpsykiatriska mottagningen: 031-343 63 00

BUP, Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen: 0700-82 55 01



## **ÖCKERÖ KOMMUN, INDIVID- OCH FAMILJEOMSORG**

Kommunen erbjuder rådgivning och stödinsatser från enheter inom Individ- och familjeomsorg och medverkar i kontakten med andra myndigheter och organisationer.

### **SOCIALKONTORET ÖCKERÖ • 031-97 62 00 (växel)**

Vardagar 8.00 – 16.30

- Tar emot ansökningar och anmälningar. (Du kan vara anonym.)
- Gör utredningar om barn som far illa.
- Ger information och råd.
- Ger ekonomiskt stöd vid behov.
- Kan hjälpa till att ordna boende.
- Ger hjälp vid kontakt med hälso- och sjukvården och andra myndigheter, som Polisen och Skatteverket.

### **SOCIALJOURN • 031-365 87 00**

Arbetar kvällar och helger på uppdrag av socialtjänsten i Öckerö kommun.

- Ger rådgivning och hjälp i akuta sociala situationer under helgerna.

### **BEHANDLINGSENHETEN PÅ HEDENS BY • 031-97 64 53 / 031-97 62 00 (växel)**

- Ger stöd och rådgivning till dig som upplever att du lever i en destruktiv relation.
- Ger stöd i föräldraskap.

### **FAMILJERÅDGIVNING • 031-97 62 00 (växel)**

- Ger samtalsstöd enskilt eller ihop med din partner med fokus på relationen.

### **BROTTSOFFERKONTAKT • 031-97 62 00 (växel)**

- Ger stöd om du blivit utsatt för brott. Bland annat kan du få krissamtal.

## **KVINNOFRIDSLINJEN • 020-50 50 50**

Nationell stödtelefon för dig som blivit utsatt för hot eller våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa. De har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och samtalet syns inte på telefonräkningen.

## **KVINNOJOUREN • 031-45 31 73**

Öckerö kommun samarbetar med en kvinnojour i Göteborg (ideell förening som är partipolitiskt, religiöst och etniskt oberoende). Kvinnojouren stödjer och hjälper kvinnor som blivit utsatta för fysiskt, psykiskt eller sexualiserat våld. De kan erbjuda kvinnor råd och stöd samt skyddat boende (bemannat och larmat). Även om du inte planerar att lämna ditt hem, kan du ringa till kvinnojouren för att prata om din situation. Telefonjour öppet dygnet runt, kostnadsfritt. Telefonnummer syns inte på telefonräkningen.

## **TERRAFEM • 020-52 10 10**

Rikstäckande jourtelefon för kvinnor av utländsk härkomst, kostnadsfritt. Terrafem driver även juristjour som kan ge våldsutsatta juridisk rådgivning, stöttning inför möte med rättsväsende och under rättegång. Terrafem erbjuder tjejjusboende och en kvinnojour.

## **KRISCENTRUM FÖR MÄN • 031- 367 93 90**

Stöd för män som är utsatta eller utövare av hot och våld. Det kan handla om hjälp att hantera ilska och aggression, relationsproblem eller andra svårigheter i nära relationer och föräldraskap. Personalen har tystnadsplikt och du kan vara anonym.

## **RFSL BROTTSOFFERJOUR • 020-34 13 16**

RFSL:s brottsofferjour erbjuder stöd för dig som är homosexuell, bisexuell, transperson eller queer som blivit utsatt för kränkningar, hot och våld. Anhöriga och vänner till våldsutsatta HBTQ-personer samt personer som i sitt yrke möter utsatta HBTQ-personer är också välkomna att höra av sig.

## **HEMSIDOR**

[bris.se](http://bris.se)

[brottsoffermyndigheten.se](http://brottsoffermyndigheten.se)

[boj.se](http://boj.se) (brottsofferjour)

[goteborg.se/mum](http://goteborg.se/mum) (mottagning för unga män)

[hedersfortryck.se](http://hedersfortryck.se)

[tjejjourenvast.se](http://tjejjourenvast.se) (erbjuder chatt för unga tjejer)

[killfrågor.se](http://killfrågor.se) (erbjuder chatt för unga killar)

[kvinnofridslinjen.se](http://kvinnofridslinjen.se)

[kvinnojouren.se](http://kvinnojouren.se)

[mansjouren.se](http://mansjouren.se)

[rflsl.se/brottsoffer](http://rflsl.se/brottsoffer) (för våldsutsatta hbtq-personer)

[roks.se](http://roks.se) (Sveriges samlade kvinnojourer)

[terrafem.org](http://terrafem.org) (kvinnors rätt mot mäns våld)

[utvag.se](http://utvag.se) (för både våldsutsatta och våldsutövare)

[valdinararelationer.se](http://valdinararelationer.se)

Våld i nära relationer är *alltid* ett brott!

Det finns många sätt att få hjälp.



ÖCKERÖ KOMMUN