



Hot och våld i nära relationer

- vägledning, stöd och skydd



Bergs kommuns vision är att ingen i kommunen utsätts för våld eller hot om våld i nära relation



Bergs kommun
Bierjen tjielte

www.berg.se

Svenska

Planera för din säkerhet

- Tänk ut säkra platser i närområdet.
- Lär dig viktiga telefonnummer/adresser utantill till någon som kan hjälpa dig. Bestäm ett kodord, så kan du tala om att du behöver hjälp utan att någon annan förstår.
- Ha viktiga saker som ID-kort/pass, mediciner, bankkort, pengar och nycklar packade för att snabbt kunna ta med dig.

Vid akut fara

1. Ring 112 för att tillkalla polis/ambulans/akut hjälp.
2. Om du har ont eller har skador sök din hälsocentral (dagtid) eller ring sjukvårdsupplysningen, 1177.
3. Bergs kommuns socialjour nås via 112 på kvällar och helger för akut praktisk hjälp.
4. Under dagtid nås Individ- och familjeomsorgen (socialtjänsten) via kommunens växel, 0687-16100.

Hot och våld i nära relationer kan drabba alla.

Att bli utsatt för våld och hot av någon du lever med eller är släkt med är kränkande och känsloladdat. Det kan vara mycket svårt att berätta om det som hänt, men det finns flera som arbetar för att underlätta din situation. Du är inte ensam. Det finns hjälp att få!

De verksamheter som kan hjälpa dig har följande utgångspunkter:

Vem som helst kan utsättas för våld. Om du utsatts för hot eller våld har du rätt till information och stöd.

Du ska i dessa sammanhang bemötas med respekt och empati.

Du ska få ett bra bemötande oberoende av ålder, kön, etnisk bakgrund, sexuell läggning, trosuppfattning, funktionsnedsättning och social situation.

Inom offentliga verksamheter har all personal tystnadsplikt.



Vad är våld?

- Fysiskt våld är varje form av oönskad fysisk beröring och handling som uppfattas som obehag, orsakar fysisk smärta eller skadar dig.
- Sexuellt våld är när du blir tvingad att delta i eller se på sexuella handlingar mot din vilja.
- Psykiskt våld är kränkningar med ord och handlingar som riktar sig mot din person, egendom eller människovärde. Det kan handla om verbala kränkningar, isolering, hot och kontroll av olika slag.
- Ekonomiskt förtryck av en närstående ses också som våld. Det kan uttryckas genom ekonomiska hot, begränsningar av gemensamma ekonomiska tillgångar eller att tvinga dig att utföra ekonomiska brottshandlingar.

Vem blir utsatt?

Våld kan förekomma i alla relationer oavsett ålder, kultur, religion, etnicitet och social tillhörighet. Majoriteten av dem som utsätts för våld i nära relationer är kvinnor och barn, men det drabbar även män.



Vanliga reaktioner på hot och våld

Människor reagerar olika på hot och våld. Det finns dock vissa gemensamma drag. Några vanliga krisreaktioner kan vara:

Kroppen

Magproblem, förändrade sömn- och matvanor, snabb puls, bröstsmärtor, yrsel och huvudvärk

Känslor

Sorg, ångest, ilska, mardrömmar, känslomässig berg- och dalbana, rädsla och vanmakt

Relationer

Förlorad tillit, känslor av främlingskap gentemot familj, vänner och arbetskamrater

Tankar

Minnesstörningar, förvirring, svårigheter att fatta beslut, händelsen spelas upp gång på gång och minnesblixtar

Beteenden

Isolering, starka reaktioner på små förändringar i omgivningen, oförmåga att utföra saker man tidigare kunnat samt missbruk

Det är också vanligt att den som utsatts för hot och våld blir förvånad och rädd för sina egna eller andras reaktioner.

Kanske har du utsatts för upprepade handlingar och dessutom i ditt eget hem. Förövaren är en person som du har eller har haft en relation med och kanske är beroende av känslomässigt, socialt eller ekonomiskt. Men det är helt naturligt att reagera i en svår situation.

Det är vanligt att förövaren lägger skulden på offret för att ha provocerat fram handlingen.

Det är också vanligt att du som utsatts för hot eller våld skuldbeläggs dig själv. Kom ihåg att du inte har någon skuld i att du drabbats av hot eller våld!

Denna reaktion gäller även barn. Även om barnet inte utsatts för en skadlig handling kan det vara skräckslaget, förtvivlat och vara rädd för sitt eget eller övriga familjemedlemmars liv. Se till att ditt barn får stöd att bearbeta sina upplevelser.

Vilka utsätter andra för våld?

Vilka som utsätter andra för våld i nära relationer finns det många olika teorier om. Vissa teorier fokuserar på individen, andra på strukturer i samhället, historien, ojämställdhet i samhället med mera.



Mäns våld mot kvinnor ska upphöra
och kvinnor och män ska ha samma
möjlighet till kroppslig integritet.

(Kortversion av fjärde jämställdhetspolitiska målet i Sverige)



Var kan jag få stöd och hjälp?

Polisen

Om du utsatts för hot eller våld bör du så fort som möjligt anmäla detta till Polisen. Då finns det en möjlighet att se över vad som hänt och förhindra att det händer igen. Att bli utsatt för hot och våld är kränkande och känsloladdat. Det kan kännas svårt att göra en anmälan, men är ofta nödvändigt för att du ska kunna ta tillvara på dina rättigheter.

Individ- och familjeomsorgen och Centrum mot våld (CMV)

Kommunen har huvudansvaret för att du och dina eventuella barn som utsätts för hot eller våld i nära relationer får det stöd och den hjälp ni behöver. Det kan handla om vägledning, stöd och skydd av olika slag. Du och dina barn kan behöva träffa någon som förstår hur du har det och som har professionell kunskap. Kontakta Individ- och familjeomsorgen om du vill veta mer. Till CMV kan du ringa för att få råd och stöd i din situation och du kan även träffa någon för samtal.

Vårdcentral och akutmottagning

Gå till din vårdcentral, eller akutmottagningen för att ta hand om och dokumentera eventuella skador. Se till att inte duscha, speciellt om du blivit utsatt för sexuella övergrepp. Spara eventuella kläder som du hade på dig, som kan bli framtida bevismaterial.

Ideella organisationer

Det finns flera olika ideella organisationer som erbjuder gratis stöd, rådgivning och viss praktisk hjälp.

Stöd till våldsutövare

Även den som utsatt dig för hot eller våld kan behöva hjälp och stöd för att bryta sitt beteende. Män med våldsproblematik kan vända sig till Individ- och familjeomsorgen eller Centrum mot våld.

För att komma i kontakt med olika verksamheter se kontaktuppgifter i slutet av broschyren.

Du är inte ensam. Det finns hjälp att få!



Hur kan samhället skydda mig?

Det finns flera olika möjligheter till skydd som kan användas var för sig eller i kombination. En del kan sättas in först efter en behovsprövning.

Skyddat boende

För kvinnor och barn som utsatts för hot eller våld i en nära relation finns möjligheten att få ett skyddat boende via Individ- och familjeomsorgen. Det finns även boende som drivs av kvinnojouren i Jämtland. Se kontaktuppgifter i slutet av broschyren. Idag finns inget skyddat boende i Jämtland för män som utsatts för våld i nära relation. För mer information kontakta Individ- och familjeomsorgen.

Skyddade personuppgifter

Folkbokföringsuppgifter är normalt en offentlig handling. I vissa fall kan du få dina personuppgifter skyddade genom så kallad sekretessmarkering. Det gäller om du till exempel blivit utsatt för hot, våld, förföljelse eller trakasserier. En annan lösning är att ha så kallad kvarskrivning. Det innebär att du fortfarande är skriven på din gamla adress trots att du har flyttat. Du kan ansöka om sekretessmarkering eller kvarskrivning hos Skatteverket. En tredje lösning är att få fingerade personuppgifter. Kontakta Polisen för mer information.

Kontaktförbud

Om du utsatts för hot och våld kan du ansöka om kontaktförbud. Förbudet innebär att den som hotat eller trakasserat dig förbjuds besöka, följa efter eller kontakta dig under en viss period. Inte heller du får ta kontakt eller tillåta kontakt. Ansökan görs hos Polisen.



Kontaktuppgifter

Polis, ambulans, akut hjälp

Polis/ambulans/akut hjälp: 112 (dygnet runt)

Polis vid icke akuta ärenden: 114 14 (kontorstid)

Bergs kommun

Individ- och familjeomsorg: 0687-161 00 (växel)

Socialjouren: 112 (kvällar/helger)

Trappan (stöd och hjälp för barn/ungdomar upp till 20 år): 0687-161 00 (Växel, begär Individ- och familjeomsorgen)

Familjerådgivningen: 063-15 02 50

Hälso- och sjukvård

Hälsocentralen Svenstavik: 0687-166 00

Hälsocentralen Myrviken: 0643-44 55 20

Akutmottagningen: 063-15 30 00 (växel)

Kvinnohälsan: 063-14 23 55

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50 (osynligt nr)

Sjukvårdsrådgivningen: 1177

Östersunds ungdomsmottagning: 063-14 24 55

Länsövergripande verksamhet

Centrum mot våld: 0200-120145 (kostnadsfritt)

Ideella organisationer och lokala organisationer

Brottsofferjouren Östersund: 063-51 24 00

Jämtlands kvinnojour: 063-132500

Nationella ideella hjälplinjer

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK): 018-611 27 93

Terrafem (Jour för kvinnor/flickor på flera olika språk): 020-52 10 10

Systerjouren Somaya (Flera olika språk): 020-81 82 38

RFSL:s brottsofferjour för hbt-personer: 020-34 13 16

HBT-jouren: 0771-66 67 68

