

## Vilken hjälp finns?

Vårdcentralerna har kurator och psykolog som erbjuder samtalsstöd. På vårdcentralen kan man också hjälpa till att dokumentera skador efter misshandel och övergrepp.

Kommunens socialtjänst kan hjälpa till att utreda rätt till samtalsstöd, rådgivning och ekonomiskt stöd. De har också skyldighet att erbjuda skydd vid behov.

En kontakt med *polisen* kan i första läget avbryta pågående misshandel. I förlängningen kan en polisanmälan också vara viktig för försäkringsfrågor eller eventuellt kontaktförbud. I efterhand är det lätt att förminska upplevelsen. En polisanmälan markerar att det är en brottslig gärning som begåtts.

Det finns många organisationer att vända sig till, många av dem arbetar på ideell basis. De finns där som ett stöd för utsatta personen, bl.a:

- Brottsofferjouren – ger stöd till den som utsatts för brott, finns i alla 13 kommuner i Jönköpings län, nationellt tel: 116 006
- Jourhavande medmänniska – samtalsstöd via chatt eller telefon, tel: 08-7021680
- Kvinnofridslinjen, stöd för utsatta och anhöriga – tel: 020-505050
- RFSL:s brottsofferjour för HBTQ-personer – samtalsstöd via telefon, tel: 020 – 34 13 16
- Alternativ till våld (ATV) - kontakt i Jönköpings län, tel: 010-241 10 10

Läs mer på [1177.se](http://1177.se) eller ring 1177.

# Våld i nära relationer



## Vem drabbas? Och varför är det så svårt att avsluta en

**våldsam relation?** Alla – vem som helst kan drabbas. Ofta börjar relationen bra, med mycket ömhet och omtänksamhet. Det kan ta lång tid innan man upptäcker att enstaka hånfulla kommentarer blivit vardag, eller innan första slaget kommer. Då är relationen redan etablerad, man har gjort sig av med sin egen bostad, och flyttat ihop. Det finns inte längre någon enkel väg därifrån. I andra fall kan det vara en fin partner sedan länge som drabbats av personlighetsförändringar, kanske i samband med demenssjukdom eller medicinering för andra åkommor. Anhöriga med missbruk kan hota för att få pengar.



Det kan finnas känslor av skam och skuld, rädsla för vad som händer om man försöker avsluta relationen, eller oro för att inte klara sig ekonomiskt. Allt detta kan hindra ett avslut på en våldsam relation.

**Vem är förövaren?** Det kan vara make/maka eller en person man tidigare haft en relation med, barn och barnbarn, en vän, eller kanske personal eller grannar på ett äldreboende.

**Vad räknas som våld?** Våld kan se olika ut:

*Fysiskt våld*, såsom slag, sparkar, stryptag, knuffar, att bli brutalt väckt mitt i natten, eller att få saker kastade på sig.

*Psykiskt våld* som t.ex. att anklagas för saker du inte sagt eller gjort, hot och förolämpningar, förlöjligande och hånfulla kommentarer – i ensamhet eller inför andra.

*Socialt våld* med kontrollerande beteende, t.ex. att du inte får prata eller skriva med dina vänner och familj eller delta i olika sammanhang.

*Materiellt/ekonomiskt våld* att någon tar/gömmar/har sönder dina saker, tar dina pengar, stänger av tillgång till konton osv.

*Sexuellt våld*: allt från oönskade kommentarer, tjat om sex, och sexuella handlingar, att tvingas titta på porr mot sin vilja, till våldtäkt.

En enstaka händelse kanske inte känns som hela världen i början, men sammantaget blir det ohållbart!

**Hur kan man misstänka eller upptäcka att någon är drabbad?** Tydliga fysiska tecken kan vara t.ex. sår, blåmärken eller svårförklarade brännskador. Mer svårupptäckt kan vara exempelvis sömnproblem, ångest, depression eller stressymptom. Skuld-känslor, ont i magen eller minnesproblem är också vanligt.

**Varför är det svårt att upptäcka?** Den drabbade är ofta bra på att dölja, har t.ex. långärmad tröja även när det är varmt, lägger tjockt lager med smink för att dölja en blåtira, eller säger alltid återbud i sista stunden innan en träff.

**Hur ställer man frågan?** Ställ raka, konkreta frågor – Jag ser att du har blåmärke/rivmärke på armen – hur fick du det? Har någon slagit dig? Jag undrar varför du alltid ställer in våra träffar i sista stund?