



## PATIENTINFORMATION

**Det finns hjälp att få!**  
**HIT KAN DU VÄNDA DIG**

**Nödnummer** 112  
**Alarmcentralen** 19 000  
**Polisen** kl. 8:00—16:00  
övriga tider 527 100  
112  
– du kan tala med polisen utan att göra anmälan!

**Ålands hälso- och sjukvård**

– hälsocentralen i Mariehamn 538 500  
– hälsocentralen i Godby 535 819  
– växel (kan koppla dig till t.ex. akuten) 5355

**Tallbacken** – skyddshem för kvinnor och barn  
dlygnet runt 531 305  
0457-529 2910

**Din kommuns socialsekreterare**

– hit kan du vända dig då du är utsatt samt vid oro för att barn far illa.

**Kvinnofridslinjen**

– endast lokalsamtal fast de svarar i Uppsala 25 500  
– du kan vara anonym. Avgiften syns inte på telefonfakturan.  
– läs mer på [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

**Folkhälsans familjerådgivning**

527 048

**Alternativ till våld**, kontakt Christer Eriksson

0457-529 1041

– hjälp för den som utövar våld

**GLINDRA** - leg. samtals- och relationsterapeut

0400-832 354

Sonja Lind-Söderström

**Christina Wikner-Löthman**

040-827 2019

leg. familjeterapeut med specialisering i våldpsykiatri  
– samtalsterapi, individuellt eller i grupp

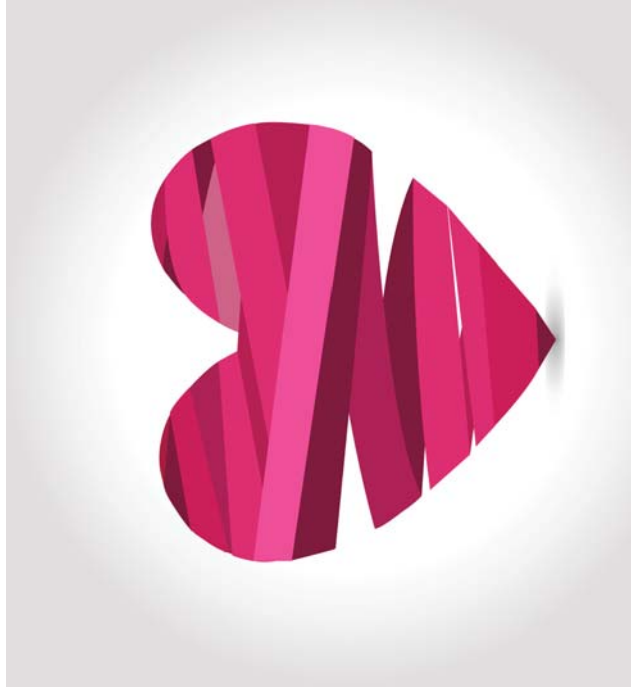
**Kotirauha**

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

**ÅLANDS HÄLSO- OCH SJUKVÅRD**

PB 1091 AX-22111 Mariehamn  
Tfn +358 18 5355 (vxl)  
[info@ahs.ax](mailto:info@ahs.ax), [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)

# När kärlek gör ont



## Våld i nära relationer



## NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATIONER

### Vad menas med våld i nära relationer?

Alla former av våld som kränker människans fysiska, psykiska och sociala medbestämmanderätt, integritet och innersta väsen. Våld är ett makt- och kontrollmissbruk och ett brott.

Våld i nära relationer är ofta ett mönster av handlingar som kan vara allt från förtäckta handlingar till grova brott, allt från att bli förlöjligad till att utsättas för våldtäkt eller allvarliga hot.

### Våld kan vara

**Psykiskt våld** – att förödmjuka, förtrycka, nedvärdera, skymfa, kränka, skrämma, hota, kontrollera, att utöva tvång, påtryckning eller utpressning samt isolering från andra människor (t.ex. vänner, familj, hobby). Att bli förhindrad att söka hjälp eller vård.

**Ekonomiskt våld** – att kontrollera användningen av en annans resurser, att olovligt använda en annans pengar/tillgångar, att tvingas till att överlämna sina tillgångar, att tvingas till ekonomiskt beroende.

**Fysiskt våld** – att hindra en annan persons rörelsefrihet, att slå, skaka, knuffa, släpa, dra i håret, kläderna eller någon kroppsdel, ta struptag, sparka, hota med tillhyggen, kasta föremål, slå i dörrar eller på annat sätt skrämmas eller visa sin ilska och farlighet.

**Sexuellt våld** – att bli tvingad till sexuellt umgänge eller sexuella handlingar mot sin vilja, våldtäkt, att bli vanhedrad sexuellt.

**Att behandla barn illa** – att försumma barnets vård och omvårdnad, att lämna barnet ensamt alltför långa tider med hänsyn till barnets ålder.

Att överge barnet emotionellt, att misshandla barnet fysiskt eller psykiskt. Att missbruka sin makt över barnet.

Våld förekommer i alla socialgrupper och kulturer. Vem som helst kan bli offer för våld. Det kan riktas mot barn, vuxna, partners, föräldrar, äldre – ja alla, även husdjur.



## NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATIONER

Våld i nära relationer är fortlöppande och kan förvärras. Det är ofta förknippat med skuld, skam, rädsla, hemlighetsmakeri och tystnad. Våldet sker oftast i hemmet där ingen ser eller hör.

Våld inom familjen skadar ALLTID barnen, även om de inte själva direkt blir utsatta för våldet.

### Alla har ansvar!

Våld i nära relationer är en företeelse man inte gärna talar om eller orkar söka hjälp för. Om du upptäcker eller misstänker våldsutövning av vilket slag som helst, var ärlig och ta upp saken med den/de berörda och uppmuntra dem att söka hjälp.

**Ifall du bevittnar våld eller hör tecken till våldsutövning till exempel hos grannen – ring nödnumret 112.**

### BRYT DEN ONDA CIRKELN – TIG INTE – SÖK HJÄLP!

Du är inte ensam med dina erfarenheter! Berätta om dina upplevelser för någon du känner förtroende för.

Sök information – via jourtelefoner, internet, böcker och myndigheter.

Ingen borde utsättas för våld eller hot om våld. Den som är utsatt för våld kan få skydd och stöd. Det är inte ditt fel att du blir slagen/förtryckt.

Även utövarna behöver få hjälp för att komma ur sitt våldsproblem. Det är den som hotar, slår och förtrycker som bär ansvaret för våldet.

För att få slut på våldet i nära relationer kan du behöva hjälp.

Ifall du:

- är våldsoffer eller vittne till våld
- är den som utövar våld
- är bekymrad för din släkting, granne eller vän som blir utsatt för våld