



Ålands hälso-
& sjukvård

När kärlek gör ont



Våld i nära relation

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

Vad är våld i nära relation?

Alla former av våld kränker människans fysiska, psykiska och sociala rätt att bestämma över sig själv.

Våld är missbruk av makt och kontroll.

Våld är ett brott.

Våld i nära relation

är allt från att bli förlöjligad till grova brott som våldtäkt, hot eller att bli dödad.

Våld kan vara

Psykiskt våld

Psykiskt våld är att kränka och behandla andra människor illa som till exempel:

- att förminska, kritisera
- att mobba, håna
- att bli kallad vid öknamn
- att skrämma, hota
- att kontrollera, förtrycka
- att tvinga
- att isolera från vänner och familj
- att visa stark svartsjuka
- att förstöra saker
- att skada djur
- att hindras från att söka hjälp eller vård
- hota med självmord

Fysiskt våld

- att hindra en annan persons frihet att röra sig
- att slå, skaka, knuffa, släpa, klösa

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

- dra i håret, i kläderna eller någon kroppsdel
- sparka, hota med föremål eller kasta dem
- slå i dörrar eller på annat sätt skrämman
- använda skjutvapen eller kniv
- att hota om fysiskt våld.

Sexuellt våld

Sexuellt våld är att förminska och trycka ner någon annan genom sexuella beteenden som till exempel:

- att bli tvingad till sexuella handlingar
- att bli vanhedrad sexuellt
- tvinga någon till pornografi
- förbjuda användning av preventivmedel
- tvinga till abort
- begränsa den sexuella rätten att bestämma om sig själv och sin kropp
- våldtäkt (sex utan samtycke), våldtäktsförsök, hot om sexuellt våld

Ekonomiskt våld

- att kontrollera en annans pengar
- att använda en annans pengar utan lov
- att tvingas ge sina pengar till någon annan
- att tvingas till ekonomiskt beroende
- att hota med ekonomiskt våld eller utpressning.

Illa behandling eller försummelse

- att lämna någon utan vård, till exempel ett barn, en åldring, en sjuk eller funktionshindrad person
- att skada en annan person med läkemedel, droger eller kemikalier.

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

Att behandla ett barn illa

- att försumma barnets vård
- att lämna barnet ensamt alltför länge beroende på barnets ålder.
- att inte ge barnet känslomässig trygghet
- att misshandla barnet fysiskt eller psykiskt
- att missbruka sin makt över barnet.

Kulturellt eller religiöst våld

- tvinga en religion på en annan person.
- religiöst förtryck: att tvinga en annan till saker som har med religion att göra
- uteslutning: att lämna någon utanför på grund av annan åsikt
- hota med våld eller utöva våld, till exempel hedersvåld.

Våld finns i alla socialgrupper, åldrar och kulturer.

Vem som helst kan bli offer för våld.

Våld kan riktas mot barn eller vuxna, partners, föräldrar, äldre personer och även husdjur.

Våldet kan ske under lång tid och bli värre.

Det för med sig skuld, skam och rädsla.

Våldet sker oftast i hemlighet och tystnad i hemmet där ingen annan ser eller hör.

Våld inom familjen skadar

ALLTID barnen,

även om de inte själva direkt blir utsatta för våldet.

Alla har ansvar!

Ofta vill man inte tala om våld i nära relationer.

Om du märker eller misstänker våld

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

ta upp saken med den det gäller.
Uppmuntra dem att söka hjälp.

Ring nödnumret 112 om du blir vittne till våld eller hör att det låter som våld (t.ex. hos en granne).

Bryt den onda cirkeln – Bryt tystnaden – Sök hjälp!

Du är inte ensam om att uppleva våld!

Ingen borde bli utsatt för våld eller hot om våld. Den som är utsatt för våld kan få skydd och stöd.

Det är inte ditt fel om du blir slagen eller förtryckt. Berätta om det som händer för någon du litar på.

Information om våld får du via jourtelefoner, internet, böcker och myndigheter.

De som utövar våld behöver få hjälp med sitt problem. Det är den som hotar, slår och förtrycker som bär ansvaret för våldet.

Du kan behöva hjälp om:

- du är våldsoffer
- du är vittne till våld
- du utövar våld
- du är orolig för en släkting, granne eller vän som blir utsatt för våld.

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

Det finns hjälp att få. Hit kan du vända dig:

Nödnummer		112
Alarmcentralen		018-19 000
Polisen	kl. 8:00–16:00	018-527 100
	Övriga tider	112

Du kan tala med polisen utan att göra anmälan!

Ålands hälso- och sjukvård

socialkurator, kontakt fås via ÅHS växel	018-5355
hälsocentralen i Mariehamn	018-538 500
hälsocentralen i Godby	018-535 819
växeln (kan koppla dig till t.ex. akuten)	018-5355

Tallbacken skyddshem för den som blir utsatt 018-532 842
är tillgängligt dygnet runt 0457-378 0018

Din kommuns socialsekreterare se telefonkatalogen/webben
Hit kan du vända dig då du är utsatt samt vid oro för att barn far illa.

Kvinnofridslinjen samtalsslinje 018-25 500
Endast lokalsamtalsavgift fastän de svarar i Uppsala.
Du kan vara anonym. Avgiften syns inte på telefonfakturan.
www.kvinnofridslinjen.se

Folkhälsans familjerådgivning/Stödgrupp för utsatta 018-527 048

Kristelefon: hjälp och stöd i svåra situationer 09-25 25 0112
Telefontid mån och ons kl. 16–20, tis, tors, fre kl. 9–13
www.regeringen.ax

Brottsofferjouren på Åland 0457-345 5777
Hjälpande telefon jour på svenska mån-fre 12–14 116006
Hjälpande telefon jour på finska, mån-tis 13–21, ons-fre 17–21 116006

Webbtjänsten **RIKUchat** (även anonymt) vardag 9–15 samt mån 17–19
finns inte på svenska än men du kan ta kontakt på riku.fi dygnet runt.

Nollalinjen dygnet runt på svenska, finska, engelska 080 005 005
www.nollalinja.fi

Kvinnolinjen (fi, sv, eng) mån-fre 16–20, lör-sön 12–16 0800 02 400
www.naistenlinja.fi

NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

Tukinainen

våldtäktskriscentrum för sexuellt utnyttjande och våldsutsatta/
mån-fre 9-15, lör-sön 15-20 0800 97 899
www.tukinainen.fi/svenska

Tukinet stöd via webben, endast på finska www.tukinet.fi

NET skyddshem webbtjänst (fi, sv, eng)
www.nettiturvakoti.fi

Kriscentrum Monika

www.monikanaiset.fi
hjälpande telefon mån-fre 8-16 080 005058
för kvinnor med invandrar bakgrund som upplevt våld eller hot om
våld, flera olika språk

Alternativ till våld behandling för den som utövar våld 0457-529 1041

Maria Akademi Demeter (fi, eng)

tis och tors 16-18, även svenska fre 12-14 09 7562 2260
Hjälp och stöd för kvinnor som använder våld eller är rädda/oroliga
för att använda våld. Anonymt och gratis.

Även när du är orolig för att någon du känner är utsatt för våld kan
du vända dig till ovannämnda ställen.

Denna version i lättläst form
är framtagen av EU-projektet En säker hamn.



ASYL-, MIGRATIONS-
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen



EN SÄKER HAMN



Ålands hälso-
& sjukvård

PB 1055 AX-22111 Mariehamn
Tfn +358 18 5355 (vxl) | www.ahs.ax