Nationella stödlinjer:

Kvinnofridslinjen
För alla oavsett ålder
116 016

Stödlinjen för män
För män som utsatts
020-80 80 80

Rätt att välja
Hedersrelaterat våld och förtryck
020-57 70 70

RFSL stödmottagning
För HBTQI-personer
020-34 13 16

För dig som vill ändra ett våldsamt beteende:
Välj att sluta
020-555 666

Tillsammans är vi starka.

Tillsammans kan vi skapa ett Nybro fritt från våld.

nybro.se/våld

Ett Nybro fritt från våld

Orange week

EN VECKA FR! FRÅN VÅLD

NYBRO KOMMUN

NYBRO KOMMUN

Vad är våld?

"Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill."

Fysiskt våld: Knuffar, örfilar, sparkar, fasthållning, stryptag, med tillhyggen.

Psykiskt våld: Kränkning, förödmjukelse, nonchalering, hot, svartsjuka, kontroll, isolering.

Sexualiserat våld: Tjatsex, våldtäkt, utsätta någon som sover för sexuella handlingar.

Ekonomiskt våld: Kontroll över pengar, lurar sin partner i ekonomiska frågor.

Materiellt våld: Förstöra ägodelar, smälla, slå eller sparka hårt i dörrar, väggar m.m.

Latent våld: Känsla/stämning som skapar rädsla. Hot genom blickar, kroppsspråk, gester. Påminnelse om tidigare våld.

Försummelse: Riktat mot personer med sjukdom, funktionsnedsättning, äldre, barn. Medveten feldosering av medicin, t.ex.

Hedersrelaterat våld: Utövas för att bevara eller återställa en familjs, släktens eller ett kollektivs heder.

.

Vad kan jag göra?

Något som många våldsutsatta fått höra från sin omgivning är frågan "varför lämnar du inte?". Det är en enkel fråga med ett mycket komplext svar, och det är allt annat än hjälpsamt. Här sammanställer vi några punkter med vad du kan göra om du misstänker att någon är utsatt:

- Våga fråga! Fråga hur personen mår och lyssna utan att döma. Din fråga kan väcka mod att våga söka hjälp.
- Välj rätt tillfälle. Prata med personen när ni är själva och ses fysiskt. En våldsutövare kan avlyssna samtal eller begära att partnern har högtalaren på.
- Säg ifrån! Ser du någon som beter sig illa mot sin partner på allmän plats – uppmärksamma det. Om det finns möjlighet, försök prata med den som blir utsatt.
- Vid akut fara – ring 112! Har du sett eller hör något som skulle kunna hjälpa polisen att förebygga eller utreda brott? – ring 114 14 eller tipsa polisen via webben.
- Gör en orosanmälan till socialtjänsten. Du kan vara anonym.
- Ha tålamod och fortsätt stötta. Ett uppbrott kan ta lång tid, var beredd på det. Prata med socialtjänsten eller stödlinjer för att få råd och stöd som anhörig eller vän.

Tecken på våldsutsatthet

Våld syns inte alltid på utsidan. Vad kan du vara uppmärksam på?

Kroppsliga/psykiska tecken

Stressrelaterade besvär, kronisk smärta, sömnstörningar, mag- och tarmproblem, huvudvärk, depression, yrsel, ångest, riskbruk och beroende.

Beteendemässiga tecken

Sjukskrivningar och sämre prestation, ständig vaksamhet på telefonen, undviker fysisk kontakt, social isolering, ursäkter och bortförklaringar, döljande klädsel, ökad slutenhet.Skriv en ekvation här.

Rätt till hjälp

Både utsatta och utövare har rätt till hjälp. Det hjälper inte bara att vi skyddar de som utsätts, vi måste också hjälpa den som utsätter andra att kunna sluta.

Om du behöver hjälp eller är orolig för någon annan

RING
Vuxenenhetens mottagning
0481-458 07

eller besök **nybro.se/våld** där du kan ansöka om stöd och lämna orosanmälan.

Kvällar, helger och röda dagar

Sydostjouren: 020-45 39 00