

Hvilke tegn skal jeg se etter?

Det finnes flere tegn du kan være oppmerksom på, når du mistenker at noen utsettes for vold.

Vold kan føre til ulike fysiske skader, som for eksempel:

- Sår, blåmerker og brudd.
- Brann og stikkskader.
- Svimmelhet.

Mange som utsettes for vold har ikke nødvendigvis synlige skader. Likevel finnes det andre tegn du kan se etter:

- **Stadig unnskyldninger**, for eksempel at vedkommende gjentatte ganger ikke møter til avtaler.
- **Stadig bortforklaringer** på adferd eller skader.
- **Endring i væremåte**, for eksempel at vedkommende er mer engstelig, lei seg, urolig, aggressiv, og/eller utagerende.
- **Du møter sjeldent personen alene**, da partneren skal være tilstede til enhver tid. Det kan virke som partner kontrollerer personens sosiale liv.

- **Sosial tilbaketrekning** og lite nettverk, for eksempel at personen trekker seg unna, og isolerer seg fra venner og familie.
- **Reaksjoner ved berøring.**
- **Økt bruk av alkohol, medikamenter eller andre rusmidler.**

Volden kan komme til uttrykk på mange ulike måter. Stol på magefølelsen.

Opplever du noe som ikke nevnes her, men som du likevel reagerer på, kan det være lurt å luften den bekymringen med andre. Mer informasjon om dette kan du lese om på neste kort.



Hva kan jeg spørre om?

For mange er terskelen høy for å snakke om vold. Her er noen forslag til hva du kan si:

“Jeg er bekymret, det bekymrer meg at...”

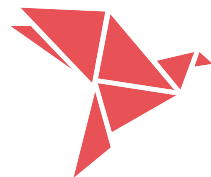
“Det virker som du er ofte borte fra jobb”

“Du virker sliten/nedstemt”

“Jeg har lagt merke til at du har skader/blåmerker...”

“Mange som ikke har det så greit hjemme kan få sånne plager. Hva tenker du om det?”

“Hvordan har du det hjemme?”



Tips til samtalen

- Sett av god tid, og gjennomfør samtalen på et egnet sted.
- Forsøk å unngå bruk av ordet vold. Mange som utsettes for vold vil ikke kjenne seg igjen i dette begrepet.
- Husk at det finnes mange forskjellige typer vold!
- Både åpne og lukkede spørsmål kan fungere i samtaler om vold. I mange tilfeller kan lukkede spørsmål være enklere å besvare, da vedkommende kan nikke. For eksempel: er du redd for partneren din?

- Lytt aktivt til det som blir sagt, still gjerne oppfølgingsspørsmål.
- Du trenger ikke vite alt om vold, men vær tydelig på at du tåler å høre, og vil hjelpe med å finne noen som kan bistå.
- Unngå å komme med egne påstander og vurderinger. Mange voldsutsatte kjenner på skam og skyldfølelse for å bli hos en voldelig partner.
- Det er en rekke psykologiske mekanismer som gjør det vanskelig å bryte ut av et voldelig forhold. Derfor er det viktig å ikke indirekte eller direkte dømme de som blir værende i et voldelig forhold.

Hvordan avklarer jeg alvorlighetsgraden?

Det kan være vanskelig å avgjøre hvor alvorlig situasjonen er. Disse punktene kan hjelpe deg.

Hvordan arter volden seg?

- Spark, slag, lugging, biting, kloring, fastholding, kvelertak?
- Slag mot vegger og dører, knusing av gjenstander?
- Seksuelt krenkende adferd, tvang til seksuelle handlinger?
- Trusler, ydmykelser, latterliggjøring, krenkelser?
- Hindres fra kontroll over egen økonomi og bruk av penger?
- Nektes kontakt med familie og venner?
- Mishandling av kjæledyr?

Hvor alvorlig er volden?

- Når skjedde det sist? Beskriv hva som skjedde.
- Har det skjedd før? Hvor ofte?
- Er du redd for at det skal skje igjen?
- Har partneren et problematisk rusbruk og kan miste kontrollen?
- Er det fare for liv og helse for deg selv eller barna?
- Har partneren tilgang på våpen?
- Har du tidligere vært i kontakt med politi og/eller kritesenter?

Du trenger ikke stå i slike vurderinger alene.

Du kan alltid ringe og drøfte saker anonymt med politiet, ditt lokale kritesenter eller Vold- og overgrepslinjen (VO-linjen).

De vil gi deg råd og veiledning.

- Du kan kontakte politiet på **02800**. Ved akutt fare for liv og helse, ring **112**.
- VO-linjen kan du kontakte på **116006**, hele døgnet, eller chatte på **volinjen.no**. Tjenesten er helt anonym og gratis.



- Du kan ta kontakt med ditt lokale kritesenter. Kritesenteret har et beskyttet botilbud, i tillegg til dagtilbud med råd og veiledningssamtaler til de som utsettes for vold i nære relasjoner.

Hvordan kan jeg hjelpe?

Dersom du står i en situasjon hvor du vet at noen utsettes for vold, trenger du ikke ta videre vurderinger alene. Ta kontakt med fagpersoner for hjelp, råd og veiledning.

Gi informasjon om hjelpetilbudet

- **krisesenter.com** - Her kan du finne ditt nærmeste krisesenter.
- **volinjen.no** - Her kan du lese om vold og chatte anonymt med fagpersoner.
- **dinutvei.no** - Her kan du lese om vold i nære relasjoner, og hjelpetilbudene som finnes.

Veiledningssamtale på krisesenteret

Krisesenteret tilbyr råd- og veiledningssamtaler for voldsutsatte, gratis og uten henvisning. Fortell at du kan ringe til krisesenteret sammen med den utsatte, dersom det kjennes tryggere. Behov for videre hjelp avklares over telefon.



Når den utsatte ikke ønsker hjelp

- Avtal nytt møte/telefonkontakt i løpet av få dager.
- Avklar hva du kan få lov å gjøre dersom du ikke hører fra personen, hvem du skal kontakte og legg en kriseplan for nye voldshendelser.
- Be den voldsutsatte lagre viktige nummer på telefonen sin.

Du trenger ikke stå med slike bekymringer alene. Du som pårørende kan drøfte med fagpersonell og politi.

Avvergingsplikt

Alle har en personlig plikt til å avverge en straffbar handling ved å blant annet varsle eller anmelde til politiet. Plikten er beskrevet i straffelovens § 196 og utløses idet du får kunnskap om at handlingen vil skje, eller tror at det er mest sannsynlig at handlingen vil skje.

Vold i nære relasjoner er et alvorlig lovbrudd og alle har en plikt om å forsøke å hindre at alvorlige straffbare handlinger skjer. Om det ikke er trygt for deg å gripe inn har du likevel plikt til å varsle politiet.

For mer info: plikt.no.

Du kan kontakte politiet på 02800. Ved akutt fare for liv og helse, ring 112.