

Hva gjør jeg som offentlig ansatt, kollega eller venn ved

MISTANKE OM VOLD I NÆRE RELASJONER?

SE

- Blåmerker, brudd, sår og andre skader
- Stadige unnskyldninger (møter ikke til avtaler osv.) eller motsetter seg hjelp som krever innsyn i familien, partner er med i alle møter
- Sosialt tilbaketrukket, lite nettverk, isolering
- Bortforklaringer (falt i trappa, gått på døra osv)
- Rusmiddelbruk
- Endring av adferd og/eller sinnsstemning
- Uro, irritabilitet, aggressiv eller utagerende oppførsel,
- Søvn- og spiseforstyrrelser
- Reaksjoner ved berøring

Husk at det finnes mange forskjellige typer vold!

SPØR

Forsøk å få til en dialog der volden anerkjennes

START MED

"Jeg er bekymret", "det bekymrer meg at..."

BESKRIV DET DU SER

"Det virker som du er ofte borte fra jobb"

"Du virker sliten/nedstemt"

"Jeg har lagt merke til at du har blåmerker/skader på..."

Ta i mot det du blir fortalt.
Du må tørre å spørre, tåle å lytte.

TIPS!

- Forsøk å unngå bruk av ordet vold
- Spør f.eks. "Føler du deg utrygg / redd?"
- Still åpne spørsmål, gjerne om hverdagen/hjemmeforholdene
- Ikke vær redd for å være direkte, f.eks: "jeg er bekymret for deg på grunn av..."
- Lytt aktivt og følg opp det som blir sagt, still gjerne oppfølgingsspørsmål
- Tål å lytte til hva som blir fortalt
- Unngå å komme med egne påstander og vurderinger

AVKLAR

HVORDAN ARTER VOLDEN SEG?

- Slag, trusler, lugget, brent, seksuell tvang?
- Ydmyket, latterliggjort, krenket?
- Hindres fra kontroll over egen økonomi og bruk av penger?
- Nektes kontakt med familie og venner?
- Blir klær og ting med personlig verdi ødelagt?
- Blir kjæledyr mishandlet?
- Tvangsekteskap?

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?
- Er det fare for liv og helse for deg selv eller barna?
- Har du tidligere vært i kontakt med politi og/eller krisesenter?

RISIKOFAKTORER

- Samlivsbrudd
 - Tidligere voldsepisoder
 - Tilgang til våpen
 - Arbeidsledighet
 - Økonomiske vansker
 - Sykdom og rusmiddelbruk
- Disse kan bety økt risiko for grov vold og partnerdrap.
- Politi og krisesenter bør kontaktes.

HANDLE

Målet er å motivere den voldsutsatte til å kontakte hjelpeapparatet for å bryte med volden.

HVA KAN DU GJØRE?

ANONYME DRØFTINGER

Du kan **alltid** ringe og drøfte saker anonymt med krisesenter og politi. Er du usikker på hva du skal gjøre vil de kunne gi råd og veiledning.

GI INFORMASJON OM HJELPETILBUDET TIL DEN UTSATTE

Hjelp den voldsutsatte med å finne informasjon om hjelpeapparatet! Gi brosjyre til krisesenteret, lapp med adressen til nettsiden www.dinutvei.no og viktige telefonnummer. Fremsnakk hjelpeapparatet!

VEILEDNINGSSAMTALE PÅ KRISESENTERET

Inviter den voldsutsatte med deg til en veiledningssamtale hos krisesenteret, eller ring krisesenteret sammen. Krisesenteret kan hjelpe til med å vurdere sikkerhet, og gi råd og veiledning for veien videre.

NÅR DEN VOLDSUTSATTE IKKE VIL HA HJELP

Du vil kunne oppleve at den voldsutsatte ikke ønsker hjelp, da bør du:

- Lag en plan! Avtal nytt møte/telefonkontakt i løpet av få dager, hva kan du få lov å gjøre dersom du ikke hører fra vedkommende? Hvem kan kontaktes? Kriseplan for nye voldshendelser.
- Be den voldsutsatte lagre viktige nummer på telefonen sin
- Drøft med din leder, politi eller krisesenter om melde- og/eller avvergeplikten din er utløst.

AVVERGEPLIKT

Alle har en personlig plikt til å avverge en straffbar handling ved å blant annet varsle eller anmelde til politi.

AKUTTE SITUASJONER

Ved alvorlige trusler eller fysiske skader etter vold og overgrep:

> **Ring politiet** for å forhindre nye akutte overgrep! Fortell hva du har sett og hvorfor du er bekymret (avvergeplikten). Den voldsutsatte kan anmelde eller politiet kan velge å ta ut offentlig påtale.

> Ved mistanke om voldtekt kontakt **overgrepsmottaket** i Tromsø eller Harstad eller (kontaktes via legevakt).

> Tilby den voldsutsatte transport til **Krisesenteret i Midt-Troms** hvor vedkommende kan bo trygt. Krisesenteret har rutiner for vurdering av risiko og uthenting av eiendeler.

VIKTIGE TELEFONNUMMER

POLITI	02800
LEGEVAKT	116 117
KRISESENTERET I MIDT-TROMS www.krisesenteretmidt-troms.no	778 45 260
Overgrepsmottaket (Tromsø/Harstad)	116 117
Kompetanseteamet mot negativ sosial kontroll og æresrelatert vold	468 09 050