

# VED MISTANKE OM VOLD I NÆRE RELASJONER?

## SE

- Sår og blåmerker
- Brann- og stikkskader
- Svimmelhet
- Konsentrasjonsproblemer
- Søvn- og spiseforstyrrelser
- Uro og utagerende adferd
- Unnvikenheter
- Depresjon
- Irritabilitet
  
- Avtaler endres ofte
- Personen motsetter seg hjelp som krever innsyn i familien
- Partner er ofte med på avtalene
- Hyppige legebesøk med diffuse symptomer
- Reaksjoner ved berøring
- Bruk av rusmidler

## SPØR

Prøv å få til en dialog slik at volden erkjennes.

### Start gjerne med:

- «Jeg er bekymret»

### Beskriv så det du ser:

- «Det virker som du ofte er mye borte fra jobb»
- «Du virker sliten»
- «Jeg ser at du har blåmerker på armen»

### Fortsett med:

- «Dette gjelder kanskje ikke deg, men min erfaring er at mange som ikke har det så greit hjemme kan få sårne plager. Hva tenker du om det?»
- «Hvordan har du det hjemme?»

## Tips!

- Prøv å unngå å bruke ordet «vold»
- Still åpne spørsmål (ikke ledende)
- Benytt aktiv lytting - som hmm..., fortell mer om det..., beskriv, hva gjorde du, hvor var du, hvordan opplevdes det osv.
- Gjenta nøkkelord
- Unngå vurderinger av det som har skjedd som «Oj, så forferdelig» osv.

## AV- KLAR

### Hvordan arter volden seg:

- Slag, trusler, seksuell tvang
- Lugget, brent, ydmyket eller latterliggjort
- Manglende råderett over egne penger
- Nektet kontakt med familie og venner
- Ødelegges ting vedkommende er glad i
- Kjæledyr som mishandles
- Tvangsekteskap

### Hvor alvorlig er den:

- Når skjedde dette siste gang?
- Beskriv hva som skjedde.
- Er du redd noe skal skje fremover?
- Er det fare for liv og helse for deg selv eller barna dine?
- Har du tidligere vært i kontakt med politiet eller krisesenter?

### Risikofaktorer:

Samlebensbrudd, tidligere voldsepisoder, tilgang til våpen, arbeidsledighet, økonomiske vansker, sykdom og rusavhengighet kan bety økt risiko for grov vold og partnerdrap. Politi og krisesenter bør kontaktes.

- > **Be den voldsutsatte skrive ned hva som har skjedd og skjer, med angivelse av tid og sted.**

Volden kan ha mange ansikter – den kan være fysisk, psykisk, seksuell, økonomisk eller omsorgssvikt.  
**Følg intuisjonen din!**

## 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 redd for nye overgrep (avvergeplikten). Den voldsutsatte kan anmelde overgrepet eller politiet kan ta ut offentlig påtale.
- > Ved mistanke om voldtekt kontaktes **Overgrepsmottaket i Østfold** eller **legevakta i Moss** for undersøkelse og sporsikring.
- > Tilby den voldsutsatte å kjøre henne/ham til **Krisesenteret i Moss** hvor man kan bo trygt. Krisesenteret har rutiner for risikovurdering og uthenting av eiendeler.

HANDLE

## HVA GJØR DU?

Målet er å motivere den voldsutsatte til å kontakte hjelpeapparatet slik at volden stopper.

- > **Anonyme drøftinger**  
Er du usikker på hva du skal gjøre, kan du drøfte saken anonymt med krisesenter eller politi. Ring og avtal en time for en samtale med fagpersoner på krisesenteret
- > **Informasjon om hjelpetilbudet til den voldsutsatte**  
Hjelp den voldsutsatte med å finne informasjon om hjelpeapparatet!  
Egen brosjyre om tilbudene kan lastes ned fra **www.domene.no** eller kontakt krisesenteret for mer informasjon og materiell.
- > **Veiledningssamtale på krisesenteret**  
Inviter den voldsutsatte med til en samtale på krisesenteret. Krisesenteret kan hjelpe til med å vurdere sikkerheten, om forholdet skal anmeldes og gir råd og veiledning om veien videre for å stoppe volden.  
  
Ikke alle trenger bo på krisesenteret. Voldsutsatte kan få jevnlig veiledningssamtaler i en vanskelig fase.  
  
Du kan også som ansatt i hjelpeapparatet invitere krisesenteret med i møter der den voldsutsatte deltar,



## VIKTIGE TELEFONNUMRE

POLITI 02800

KRISESENTERET I MOSS 69 25 05 50  
mosskrisesenter.no

OVERGREPSMOTTAKET I ØSTFOLD  
(over 14 år) 47 46 21 00  
helsehusetfredrikstad.no

LEGEVAKTA I MOSS 116 117

Kompetanseteamet mot tvangsekteskap  
og kjønnslemlestelse 468 090 50  
bufdir.no/vold

**AVVERGEPLIKT:**  
Alle har en personlig plikt til å anmelde eller på annen måte avverge og hindre alvorlige forbrytelser.

Mer informasjon, skjema og brosjyrer kan lastes ned fra **www.utenvold.no** (Mossregionens elektroniske veileder)