

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 kritesenter 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 kritesenteret, lapp med adressen til nettsiden [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no) og viktige telefonnummer. Fremsnakk hjelpeapparatet!

#### VEILEDNINGSSAMTALE PÅ KRISESENTERET

Inviter den voldsutsatte med deg til en veiledningssamtale hos kritesenteret, eller ring kritesenteret sammen. Kritesenteret 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 kritesenter 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 **Kritesenteret i Midt-Troms** hvor vedkommende kan bo trygt. Kritesenteret har rutiner for vurdering av risiko og uthenting av eiendeler.

## VIKTIGE TELEFONNUMMER

POLITI	02800
LEGEVAKT	116 117
KRISSENTERET I MIDT-TROMS <a href="http://www.kritesenteretmidt-troms.no">www.kritesenteretmidt-troms.no</a>	778 45 260
Overgrepsmottaket (Tromsø/Harstad)	116 117
Kompetanseteamet mot negativ sosial kontroll og æresrelatert vold	468 09 050