



Ålands hälso-  
& sjukvård

# När kärlek gör ont



Våld i nära relation

## Vad menas med våld i nära relation?

Alla former av våld kränker människans fysiska, psykiska och sociala medbestämmanderätt, integritet och innersta väsen.

Våld är ett makt- och kontrollmissbruk och är ett brott.

Våld i nära relation är ofta ett mönster av handlingar som kan vara allt ifrån förtäckta handlingar till grova brott, allt ifrån att bli förlöjlighad till att utsättas för våldtäkt, allvarliga hot eller bli dödad.

## Våld kan vara

**Psykiskt våld** – till exempel att förödmjuka, förtrycka, nedvärdera, skymfa, kritisera, kränka, håna, kalla vid öknamn, skrämman, hota, kontrollera, att utöva tvång, påtryckning, mobbning, isolering eller begränsning av det sociala umgänget (till exempel från vänner, familj, hobby). Visa stark svartsjuka, förstöra saker, skada djur, hota med självmord. Att bli förhindrad att söka hjälp eller vård.

**Fysiskt våld** – till exempel att hindra en annan persons rörelsefrihet, att slå, dunka, skaka, knuffa, slåpa, klösa, dra i håret, i kläderna eller någon kroppsdel, ta struhtag, sparka, hota med tillhyggen, kasta föremål, slå i dörrar eller på annat sätt skrämman eller visa sin ilska och farlighet. Använda skjut- eller egg vapen, hota om fysiskt våld.

**Sexuellt våld** – till exempel att bli tvingad till sexuellt umgänge eller sexuella handlingar mot sin vilja, att bli vanhedrad sexuellt, sexuellt förakt, tvinga någon till pornografi, förbjuda användning av preventivmedel, tvinga till abort, begränsa den sexuella självbestämmande rätten, våldtäkt, våldtäktsförsök, hot om sexuellt våld.

**Ekonomiskt våld** – till exempel att kontrollera användningen av en annans tillgångar, att olovligt använda en annans pengar eller tillgångar, att tvingas ge sina egna tillgångar till någon annan, att tvingas till ekonomiskt beroende. Hota med ekonomiskt våld eller utpressning.

**Digitalt våld** - till exempel att kränka, kontrollera, övervaka eller skada med hjälp av informations- och kommunikationsteknik. Att utnyttja digital teknologi, till exempel terminaler, smarta enheter, positioneringsutrustning och motsvarande, programlösningar, applikationer och snabbmeddelandetjänster. Digitalt våld kan också vara indirekt. Då kan våldsutövaren utnyttja andra personer, till exempel gemensamma barn, för sina gärningar.

**Kulturellt eller religiöst våld** – till exempel tvinga på någon en religiös övertygelse, hota med våld eller utöva våld med hänvisning till religion eller kultur, exempelvis hedersvåld, religiöst förtryck, uteslutning, hota med saker som hör till religionen.

**Illa behandling eller försummelse** – till exempel att lämna någon som är i beroende ställning; som ett barn, en äldre, en sjuk eller funktionshindrad utan vård, hjälp eller omsorg, att skada en annan person med läkemedel, droger, kemikalier eller lösningsmedel.

**Att behandla ett barn illa** – att försumma barnets vård och omvårdnad, att lämna barnet ensamt alltför långa tider med hänsyn till barnets ålder. Att överge barnet emotionellt, att misshandla barnet fysiskt eller psykiskt. Att missbruka sin makt över barnet.

*“Våld inom familjen skadar ALLTID barnen, även om de inte själva direkt blir utsatta för våldet.”*

## Våld förekommer i alla socialgrupper

**Våld förekommer** i alla socialgrupper, åldrar och kulturer.

Vem som helst kan bli offer för våld. Det kan riktas mot barn, vuxna, partners, föräldrar, äldre, ja alla, även mot husdjur.

Våld i nära relation är fortlöpande och kan förvärras. Det är ofta förknippat med skuld, skam, rädsla, hemlighetsmakeri och tystnad. Våldet sker oftast i hemmet där ingen ser eller hör.

## Alla har ansvar!

Våld i nära relation är en företeelse man inte gärna talar om eller orkar söka hjälp för. Om du upptäcker eller misstänker våldsutövning av vilket slag som helst, var ärlig och ta upp saken med den/de berörda och uppmuntra dem att söka hjälp.

Ifall du bevittnar våld eller hör tecken till våldsutövning till exempel hos grannen – ring nödnumret 112.

## BRYT DEN ONDA CIRKELN – BRYT TYSTNADEN – SÖK HJÄLP!

Du är inte ensam om dina erfarenheter! Berätta om dina upplevelser för någon du känner förtroende för.

Sök information – via jourtelefoner, internet, böcker och myndigheter. Ingen borde utsättas för våld eller hot om våld. Den som är utsatt för våld kan få skydd och stöd. Det är inte ditt fel att du blir slagen/förtryckt.

Även utövarna behöver få hjälp för att komma ur sitt våldsproblem. Det är den som hotar, slår och förtrycker som bär ansvaret för våldet.

För att få slut på våldet i nära relation kan du behöva hjälp om du

- är våldsoffer eller vittne till våld
- är den som utövar våld
- är bekymrad för din släkting, granne eller vän som blir utsatt för våld.

# Det finns hjälp att få.

## Hit kan du vända dig:

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>Nödnummer</b>      | 112                  |
| <b>Alarmcentralen</b> | 018-19 000           |
| <b>Polisen</b>        | kl. 8–16 018-527 100 |
|                       | Övriga tider 112     |

Du kan tala med polisen utan att göra anmälan!

### **Ålands hälso- och sjukvård**

Socialkurator, kontakt fås via ÅHS växel 018-5355

Sjukvårdsupplysningen 018-535 117

Mental Hälsa 018-538 300

eller

ÅHS webbtidsbeställning [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)

Seri- stödcenter 018-535 189 (dygnet runt) för dig som utsatts för sexuellt våld

Växeln 018-5355

**Tallbacken** skyddshem för den som blir utsatt 018-532 842

**KST vuxen socialarbete** jourtelefon kl. 8-16 018-532 880

**KST socialjour**, akuta ärenden utanför kontorstid 018-12 200

Hit kan du vända dig då du är utsatt samt vid oro för att barn far illa.

**Folkhälsans familjerådgivning** 018-527 048

**Brottsofferjouren på Åland** 0457-345 5777

**Brottsofferjouren** hjälpande telefonjour på svenska

mån-fre kl. 12–14 116006

hjelpande telefonjour på finska,

mån-tors kl. 9–18, fre kl. 9–16 116006

**RIKUchat** webbtjänst på finska mån-tors kl. 9–18 samt fre kl. 9–16

**Ärligt talat** stödchatt på svenska för 13-29-åringar,  
mån-fre kl. 9-12 och kl. 19-22

**Kvinnofridslinjen** samtalsslinje 018-25 500

**Stöddlinjen för män** 018- 25504

**Stöddlinjen för transpersoner** 018-25509

(Endast lokalsamtalsavgift fastän de svarar i Uppsala)

Du kan vara anonym. Avgiften syns inte på telefonfakturan.  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

**Kristelefon:** hjälp och stöd i svåra situationer 09-25 25 0112

Telefontid mån och ons kl. 16–20, tis, tors, fre kl. 9–13

[www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax)

**Nollalinjen** dygnet runt på svenska, finska, engelska 080 005 005

[www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi)

**Tukinainen**

våldtäktskriscentrum för sexuellt utnyttjande och  
våldsutsatta

mån-fre kl. 9-15, lör-sön kl. 15-21 0800 97 899

[www.tukinainen.fi/svenska](http://www.tukinainen.fi/svenska)

**Kriisikeskus Monika** hjälpande telefon

mån kl. 9-19 samt tis-fre kl. 9-16 080 005058

[www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)

Chatt på olika språk

mån kl. 16-19 arabiska, dari, engelska, persiska

tis kl. 15-17 dari, engelska, finska, persiska

ons kl. 15-17 finska, ryska

**Alternativ till våld** behandling för den som utövar våld

0457-529 1041 / [atv@atv.ax](mailto:atv@atv.ax)



Ålands hälso-  
& sjukvård