



VÅGE Å SE, VÅGE Å SPØRRE, TØRRE Å HANDLE

Tiltakskortene er utgitt av Norsk Krisesenterforbund med støtte fra Justis- og beredskapsdepartementet



Norsk Krisesenterforbund **NOK!**

Adresse: Skaudalen 12B, 1727 Sarpsborg

Telefon: 69 16 96 84

E-post: post@norskkrisesenterforbund.no



VÅGE Å SE

Fysiske tegn som kan tyde på vold:

- Sår, avrevet hår, blåmerker - særlig på hals, kloremerker, hevelser.
- Skader på hode, ansikt, hals, bryst, brystkasse, armer.
- Skader på flere steder på kroppen og skader som er grodd i varierende grad.
- Brudd, brannskader, stikkskader, gynekologiske smerter.
- Svimmelhet, søvn- og spiseforstyrrelser.
- Psykosomatiske symptomer som vondt i magen, vondt i hodet, vondt i ryggen etc.

Psykiske reaksjoner som kan tyde på vold:

- Redsel, uro, angst, søvn- og konsentrasjons-problemer.
- Depresjon, mareritt, redusert selvfølelse, irritabilitet, selvmordstanker og selvmordsforsøk.

VÅGE Å SPØRRE (rutinespørsmål)

Innledning:

Mange jeg treffer i min jobb har vært utsatt for vold eller trusler om vold fra sin partner eller annen nær familie. Jeg har oppdaget at mange ikke vet at de kan snakke med meg om dette. Derfor har jeg begynt å spørre alle:

- Hvordan er dette for deg?
- Har du vært i et forhold der du har vært redd eller kjent deg truet?
- Har din partner noen gang skadet deg?

Spørsmål om fysisk vold:

- Blir du slått?
- Lugget?
- Holdt nede?
- Blitt brent?
- Dyttet?
- Er du redd for hva som kan komme til å skje med deg?

Spørsmål om psykisk vold:

- Blir du ydmyket, krenket eller latterliggjort?
- Blir du fortalt at du er lite verd?
- Blir du truet?
- Føler du deg redd?
- Har den du bor sammen med vanskelig for å kontrollere aggresjon?
- Er du redd for partneren din, barna dine eller andre i din nærhet?
- Blir din ektefelle ofte sint og oppfarende?
- Lever du med strenge regler over hva som er lov og ikke lov?
- Blir du kontrollert av andre?
- Disponerer du dine egne penger?
- Bestemmer noen om du skal ha kontakt med familie og venner?

Spørsmål om seksuell vold:

- Blir du tvunget til seksuelle handlinger når du ikke ønsker det?
- Tvunget til å se pornografiske bilder/filmer?

Spørsmål om materiell vold:

- Blir ting kastet/knust?
- Blir ting du er glad i ødelagt?
- Har du opplevd at klær blir revet i stykker?

Spørsmål om barn:

- Er barnet ditt trygt?
- Er du redd for at barna dine kan bli skadet?
- Hvor er barna når det oppstår konflikter i hjemmet?
- Tilstede, på rommet sitt, på skolen?

Signaler som kan være tegn på vold:

- Hyppige sykemeldinger, hyppige legebesøk, ofte med diffuse symptomer
- Avtaler endres eller kanselleres, personen har vanskelig for å komme hjemmefra
- Personen motsetter seg hjelp som krever innsyn i familien/par-relasjonen
- Personen er stadig blakk
- Personen kommer sjelden alene til avtalene; ektefelle/partner er ofte med
- Økt bruk av legemidler og alkohol
- Knuste eiendeler, hull i dører og vegger (ved hjemmebesøk)



VÅGE Å SE, VÅGE Å SPØRRE, TØRRE Å HANDLE

Tiltakskortene er utgitt av Norsk Krisesenterforbund med støtte fra Justis- og beredskapsdepartementet



Norsk Krisesenterforbund **NOK!**

Adresse: Skaudalen 12B, 1727 Sarpsborg

Telefon: 69 16 96 84

E-post: post@norskkrisesenterforbund.no

NASJONALE HJELPETILTAK:

Reform ressurscenter for menn	22 34 09 50
Vern for eldre	800 30 196
Støttesenter mot incest i Oslo	23 31 46 50
Landsdekkende telefon for incestutsatte	800 57 000
Senter for seksuelt misbrukte menn	22 42 42 02
Kirkelig ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep	23 22 79 30
Rosaprojektet hjelpetiltak for kvinner og menn utsatt menneskehandel	22 31 11 60
Kompetanseteamet mot tvangs-ekteskap og kjønnslemlestelse	47 80 90 50
Alternativ til vold	22 40 11 10
Statens barnehus i Oslo	23 10 35 50

LOKALE HJELPETILTAK:

1. KARTLEGGING AV VOLDEN

Hvor alvorlig er volden?

Voldens karakter og omfang

- Når var siste gang?
- Hva hendte under de tre verste voldsepisodene?
- Når inntraff disse voldshendelsene?

2. VURDERING AV SIKKERHET

Hvor alvorlig er situasjonen?

- Lever du i fare for å bli utsatt for vold eller trusler om vold nå?
- Har du blitt truet med våpen? Har voldsutøver tilgang på våpen nå?
- Er du redd for at barna dine skal bli utsatt for vold eller trusler om vold?
- Har du vært i kontakt med krisesenteret tidligere?
- Har du vært i kontakt med politiet angående voldsbruken?
- Har voldsutøver vært anmeldt/tiltalt/dømt for voldsbruk?

3. KONTAKT MED POLITIET?

- For en uformell prat med familievoldskoordinator?
- For å anmelde?
- For andre typer av hjelpetiltak (besøksforbud, voldsalarm etc.)

4. FLYTTE UT?

Til Krisesenter

Barn bør ikke etterlates i hjemmet, men bli med til krisesenter

Til familie/venner

1. Drøfte barnas sikkerhet med barnevernet
2. Lage sikkerhetsplan
3. Tilbud om støttesamtale fra krisesenteret og familievernkantoret

Bli boende

1. Melde bekymring til barnevernet
2. Lage sikkerhetsplan
3. Tilbud om støttesamtale fra krisesenteret og familievernkantoret

5. HENTE EIENDELER?

Om personen ønsker å flytte ut midlertidig kan det være nødvendig å hente eiendeler som klær, medisiner, skolesaker, leker ol fra hjemmet, Dette kan politet hjelpe med. Kjøledyr som har vært utsatt for vold/trusler bør vurderes om også skal hentes ut.

6. MEDISINSK HJELP?

- Trenger personen å bli fraktet til legevakten eller til sin fastlege?
- Trenger personen kontakt med rustjeneste eller psykisk helse?
- Trenger personen kontakt med Follo akutteam?