



## DEFINITION AV VÅLD

Varje handling riktad mot en annan person som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, få denna person att göra något mot sin vilja eller att avstå från att göra något den vill. (Per Isdal; psykologspecialist, psykoterapeut, utbildare och författare)

## KÄNNER DU IGEN DIG?

## FAKTA VÅLD I NÄRA RELATION

Ca 20 % av de anmälda misshandelsbrotten under 2019 rörde misshandel av en närstående med vilken offret har eller har haft en parrelation.

15 % av de anmälda misshandelsbrotten bestod av andra närstående genom släktskap eller familj.

Våldet mot kvinnor och män ser olika ut. När det gäller kvinnor är 40% av våldet utfört av en närstående, för män är andelen 3%.

Mörkertalet av våld är stort.

Källa: Brottsförebyggande rådet

## VAD ÄR VÅLD?

Våld är ofta ett mönster av handlingar som kan vara allt ifrån subtila handlingar till grova brott.

### PSYKISKT VÅLD

Direkta, indirekta eller digitala hot eller förlöjliganden. Kan också vara via digitala medier. Även våld eller hot om våld mot husdjur kan räknas till den psykiska utsattheten.

### FYSISKT VÅLD

Kan vara knuffar, att bli fasthållen, dragen i håret, slagen eller sparkad.

### SEXUELLT VÅLD

Våldtäkt eller andra påtvingade sexuella handlingar eller sexuella handlingar som den utsatte inte vågar säga nej till. Kan också vara via digitala medier.

### SOCIAL UTSATTHET

Frihetsinskränkningar som isolering genom att bli hindrad från att träffa släkt och vänner eller att delta i sociala aktiviteter.

### MATERIELL ELLER EKONOMISK UTSATTHET

Personliga saker slås sönder eller förstörs avsiktligt. Har inte tillgång till sin egen lön eller tvingas ta lån.

### HEDERSRELATERAT VÅLD OCH FÖRTRYCK

Kan ta sig olika uttryck men innebär att våldet utövas och godkänns av en hel släkt eller familj med syftet att upprätthålla familjens normer och värderingar. Kontrollen av flickors och kvinnors sexualitet är central och valet av partner är inte individens eget val. Våldet är ofta välplanerat och drabbar både kvinnor och män samt både män och kvinnor kan vara förövare.

Källa: Socialstyrelsen



## DET FINNS HJÄLP ATT FÅ!

### Kontaktlista för Umeåregionen

#### Polisen

114 14 - RING **112** I AKUTA LÄGEN

#### Vårdguiden

1177 sök: Övergrepp och sexuella trakasserier

#### Socialtjänsten Umeå [umea.se/vald](https://umea.se/vald)

Mottagningsenheten 090 -16 10 02

- Socialjouren 090 -16 30 50  
från kl.16:00 vardagar och kl. 14:00  
helgdagar

#### Centrum mot våld i Umeå

Kontakten är kostnadsfri och du kan vara anonym. Numret syns inte i din samtalslista

- Kvinnofrid 020 - 410 420  
[kvinnofrid@umea.se](mailto:kvinnofrid@umea.se)
- Mansmottagningen 020 - 245 245  
[mansmottagningen@umea.se](mailto:mansmottagningen@umea.se)

#### Kvinnojouren 090 – 779700

[kvinnojoureniumea.se](https://kvinnojoureniumea.se)

#### Barnrättsbyrå 090 - 13 76 60

[barnrattsbyran.se](https://barnrattsbyran.se)

#### Tjejjouren

090 - 77 81 81

[tjejjoureniumea.se](https://tjejjoureniumea.se) Chatt onsd. 18:00-20:00

## RIKSTÄCKANDE STÖD

### Polisen

114 14 - RING 112 I AKUTA LÄGEN

### Vårdguiden

1177

### Kvinnofridslinjen

Öppet dygnet runt. Du kan vara anonym och samtalet är kostnadsfritt

020 - 50 50 50

[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

### Terrafem/Roks

Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer

Telefonjour på olika språk

020 - 52 10 10

[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

[www.ungarelatoner.se](http://www.ungarelatoner.se)

Webbtjänst med chatt för dig under 20 år.

[karlekenarfri.se/](http://karlekenarfri.se/)

Stödchatt för unga utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck

[www.umo.se](http://www.umo.se)

Webbplats för dig 16 - 25 år

[www.valjaattsluta.se](http://www.valjaattsluta.se) till dig som utövar våld

020-555 666



regeringen.se

operationkvinnofrid

## Att tänka på vid anmälan

- Eventuella fysiska skador bör dokumenteras, helst fotograferas av en läkare. Dokumentationen utgör sedan bevismaterial i den fortsatta rättsprocessen.
- Tänk efter vem som kan ha sett skadorna, om det finns tidigare skador som är dokumenterade genom bilder, dagboksanteckningar med mera. Detta kan vara viktiga bevismaterial.
- Tänk på att även hot och kränkningar kan vara brottsliga handlingar.
- Spara eventuella hot du får via telefon, mejl eller sociala medier.
- Finns det någon som känner till vad du har utsatts för kan den personen bli ett viktigt vittne.



april 2020

## Alla har rätt till ett liv utan våld!

*Våld i nära relation är ett folkhälsoproblem. Konsekvenser av våldsutsatthet visar sig genom en sämre fysisk och psykisk hälsa som i sin tur kan påverka förmågan att utföra arbete eller studera.*



regeringen.se

**Det finns hjälp att få!**