

## Checklista - Att tänka på om du utsatts för våld

Allt våld är inte slag! Det är inte ovanligt att personer minimerar sin utsatthet eller har svårt att sätta ord på den, då allt våld inte är fysiska slag. Ofta utsätts du för olika former av våld som upprepats över tid, inte sällan psykiskt våld som tar sitt uttryck genom, makt och kontroll. Kanske är våldet också materiellt, ekonomiskt, latent och/eller sexuellt?

- Först behöver du tänka på din och eventuella barns säkerhet, så anförtro dig åt människor du litar på – släktingar, vänner, din chef, en kollega eller någon annan och berättar om din situation. Du har rätt till stöd och hjälp, genom att berätta kan du få hjälp.
- Har du grannar? Berätta om din situation och be dem ringa polisen om de hör något eller du signalerar.
- Om det är svårt att berätta, börja med att göra det anonymt. Ring och prata med Kriscentrum i Mellersta Skåne, Öppenvården i Eslöv, Kvinnofridslinjen, Brottsofferjouren, FemCenter eller något av de nummer som finns längst ner.
- Det är lätt att glömma att om du är utsatt för våld så är du utsatt för ett brott
- Socialtjänsten har specialutbildad personal mot våld i nära relationer och kan hjälpa dig.
- Vid skador, dokumentera dem om möjligt. Det bästa är om en läkare kan dokumentera det du utsatts för.
- Tvätta inte kläder som du har haft på dig i samband med misshandel eller sexuella övergrepp.
- Spara hot du får via sms, e-post eller på telefonsvararen. Sänd dem vidare till vänner som kan lagra dem. De kan vara viktiga bevismaterial.
- Ta med dig en stödperson/vän om du gör en polisanmälan, till exempel brottsofferjouren.
- Du har rätt att ha med dig ett så kallat målsägandebiträde redan vid första polisförhöret.
- Dokumentera, för anteckningar och sätt datum då våld inträffat. Spara uppgifterna på en trygg plats.
- Tänk på att barn far illa av att uppleva våld.

### Lever du i en våldsam relation och funderar på att lämna?

Att lämna en relation är många gånger svårt. Om du lever i en relation där du utsätts för våld är det ofta ännu svårare och vi vet att det inte är ovanligt att våldet blir grövre och intensivare vid en separation, så det är viktigt att du vågar be om hjälp.

### Är situationen akut ring alltid 112!

- Var försiktig när du berättar att du vill separera. Är det säkert att berätta? Kanske kan du inte berätta öga mot öga utan behöver planera för att fly och berätta sen?

- Om du känner dig rädd och tror att din partner kan bli farlig är det viktigt att du planerar separationen och hur du lämnar noggrant. Det är angeläget att du involverar andra personer i din situation.
- Berätta för någon du litar på.
- Kanske är du starkt kontrollerad och ditt nätverk är litet. Vem berättar du för då? Arbete, förskola, skola eller BVC är kanske platser du är själv på? Eller kanske finns det andra, bibliotek, kyrkan, eller hyresvärd?
- Installera SOS alarmapp på din telefon – om du ringer efter hjälp så positioneras du direkt.
- För de som vet om din situation: Använd er av ett kodord för att de ska veta när de behöver tillkalla hjälp.
- Välj en trygg plats att åka till, kanske en vän eller släkting.
- Kvinnojour eller socialtjänst kan hjälpa dig!
- Socialtjänsten kan hjälpa dig i din situation genom samtal där du får möjlighet att sortera, kartlägga och riskbedöma våld. Befinner du sig i en akutsituation finns det möjlighet till skydd och du kan också ha rätt till ekonomiskt bistånd via socialtjänsten i en akut situation..
- Har du grannar? Berätta om din situation och be dem ringa polisen om de hör något eller du signalerar.
- Packa en akutväska och förvara det på ett säkert ställe (arbete, förskola, vänner, grannar) OM det är tryggt för dig! Packa kläder och andra saker (pass, mediciner, foto) som är värdefulla för dig. Har du barn – se till att ta med kläder och sådant som är viktigt för barnen, såsom gosedjur, favoritleksak eller snuttefilt.
- lämna hemmet vid rätt tidpunkt. Om möjligt – lämna bostaden när din partner inte är där.
- Om du har möjlighet tänk på din ekonomiska situation – kanske kan du ha ett konto som din partner inte har tillgång till.
- Om du har barn – är situationen säker för dem? Barn far illa av att uppleva våld i hemmet.

**Är din situation akut, ring alltid 112!**

Socialtjänsten: 0413 – 620 00

Sociala jouren:

Brottsofferjouren: 0200 – 21 20 19

Kriscentrum mellersta Skåne: 046 – 359 50 71

Kvinnofridlinjen: 020 – 50 50 50

FemCenter: 020 – 55 55 25