

**Känner du dig**

# **otrygg, kränkt eller hotad**

**av någon du lever nära? Eller känner du  
någon du vill hjälpa?**

”Våld är **varje handling** som genom att den skrämmer, smärtar, skadar eller kränker försöker påverka annan person att göra något mot sin vilja eller avstå att göra något den vill.”

Per Isdal, *Alternativ til vold*

# VAD ÄR VÅLD?

Barn och unga kan vara utsatta för våld, precis som vuxna. Det kan vara föräldrar, syskon, eller någon annan som står dig nära som behandlar dig, eller någon du känner, på ett sätt som gör att du mår dåligt.

**FYSISKT VÅLD** är till exempel att bli knuffad, sparkad, slagen eller fasthållen.

**PSYKISKT VÅLD** kan vara att någon säger elaka saker, har orimliga krav eller kontrollerar dig.

**SEXUELLT VÅLD** är sexuella handlingar som man utsätts för, fast man inte vill. Till exempel ofrivilligt sex, oönskade smekningar, blickar och kommentarer som har med kroppen eller med sex att göra. Det är också att någon vill att du ska visa din kropp eller fotografera dig naken.

**MATERIELLT VÅLD** är att någon slår sönder eller förstör någon annans saker.

**EKONOMISKT VÅLD** är till exempel att någon hotar dig när det gäller pengar eller tvingar dig att göra något olagligt som har med ekonomi att göra.

**FÖRSUMMELSE** innebär att någon närstående, till exempel din familj, inte ger dig tillräckligt med mat eller inte tar hand om dig.

**LATENT VÅLD** är att känna sig hotad eller rädd.

**HEDERSRELATERAT VÅLD** finns oftast inom en familj och är kopplat till att någon i familjen bryter mot traditioner eller normer. Till exempel att familjen inte accepterar någons partner, sexuella läggning eller klädsel.

**DIGITALT VÅLD** är våld som sker på internet, till exempel nätmobbning, övergrepp, hot, förföljelse eller spridning av bilder och filmer utan ditt tillstånd.



# HUR UPPTÄCKER MAN ATT NÅGON ÄR UTSATT FÖR VÅLD?

Personen som är utsatt kan visa vissa tecken:

- Beter sig annorlunda. Vill kanske inte längre träffa vänner eller säger och gör sånt som personen inte brukar göra.
- Har blåmärken, sår, brännskador, eller andra synliga skador. Sköter inte sin hygien eller verkar inte få tillräckligt med mat.
- Ser ned på sig själv och mår dåligt.
- Slutar berätta om saker och drar sig undan.
- Reagerar starkt på beröring och plötsliga ljud.
- Klagar över huvudvärk, magsmärtor, yrsel och sömnproblem.

# HUR UPPTÄCKER MAN ATT NÅGON ÄR VÅLDSBENÄGEN?

Våldsutövaren kan visa tecken som man ska ta på allvar:

- Har lätt att bli svartsjuk.
- Nedvärderar dig och dina åsikter.
- Dyker plötsligt upp på din skola eller ditt jobb för att kontrollera var du är.
- Är aggressiv, brusar snabbt upp utan anledning.
- Har svårt att hantera att du säger nej och kan bli arg.
- Hotar dig och dina närstående eller hotar att ta eller förstöra saker.
- Tvingar dig till något sexuellt.



# ÄR DU OROLIG FÖR ATT NÅGON I DIN NÄRHET UTSÄTTS FÖR VÅLD?

- Våga fråga, våga se!
- Prata med en vuxen du litar på.
- Gör en polisanmälan (alla kan anmäla våldsbrott).
- Gör en orosanmälan till kommunens socialtjänst (du kan vara anonym).
- Berätta för personen att du finns där och ifrågasätt inte.
- Samla bevis eller be den som är utsatt att samla bevis. Spara sms och andra meddelanden, fotografera skador och skriv ned allt som hänt.

# HÄR KAN DU FÅ HJÄLP

## **SOS ALARM • 112**

I akuta lägen ring alltid 112 – dygnet runt.

## **POLIS • 114 14**

Vem som helst kan anmäla brott.

## **SOCIALKONTORET ÖCKERÖ • 031-97 62 00 (VÄXEL)**

Mår du inte bra hemma, är otrygg eller känner att det inte finns någon vuxen som tar hand om dig? Hos socialtjänsten får du hjälp och stöd. Till exempel om ni har bråk i familjen, inte har tillräckligt med pengar, om du blir slagen, hotad eller utsatt för sexuella övergrepp av en familjemedlem, eller om en förälder/vårdnadshavare har alkohol- eller drogproblem.

Om du är orolig för att någon annan inte mår bra eller har det svårt, kan du också kontakta socialtjänsten. Du kan vara anonym.

Adress: Sockenvägen 13, Öckerö (kommunhuset)

## **ELEVHÄLSAN**

På din skola finns elevhälsan med skolsköterska, skolläkare, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog. De har tystnadsplikt och får alltså inte berätta vidare det du säger till dem. Däremot måste de ta kontakt med dina föräldrar/vårdnadshavare och ibland socialtjänsten om de ser att du blir illa behandlad eller har en dålig livssituation. Det är för att du ska få så bra hjälp som möjligt.



### **UNGDOMSMOTTAGNINGEN • 010-473 38 20**

Hit kan du gå om du behöver hjälp eller har funderingar kring hur du mår, relationer, sexualitet, preventivmedel, din kropp och mycket annat.

Öppet tisdag och torsdag för ungdomar upp till 25 år. Personalen har tystnadsplikt och de flesta besök är gratis.

Adress: Sockenvägen 2, Öckerö (vårdcentralen)

### **BUP – BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRISK MOTTAGNING • 031-342 03 75**

Hit kan du vända dig om du mår dåligt, om det är bråk och konflikter i din familj eller om du behöver hjälp med att bearbeta svåra händelser. BUP ger stöd vid ångest, depression och ätstörningar. De som arbetar här är till exempel läkare, sjuksköterskor och psykologer.

# DU KAN OCKSÅ HITTA STÖD OCH INFORMATION PÅ INTERNET

**UNGARELATIONER.SE** • Stöd till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter.

**BRIS.SE** • Bris vänder sig till dig som är under 18 år, som behöver någon att prata med. Du kan mejla, chatta eller ringa 116 111.

**JAGVILLVETA.SE** • En hemsida om dina rättigheter när du blivit utsatt för brott. Till exempel om du blivit misshandlad, lever i en våldsam relation eller varit utsatt för sexuella övergrepp.

**KILLFRÅGOR.SE** • Precis som Bris och Tjejjouren är det en chattjänst där du som identifierar sig som kille kan fråga vad du vill helt anonymt.

**KRANKT.SE** • En hemsida om att bli oschyst behandlad på nätet. Här finns bland annat information om hur du tar bort saker på internet.

**KOLLPASOC.SE** • En sida med information om vad socialtjänsten gör och hur den fungerar för barn och unga.

**KVINNOFRIDSLINJEN.SE** • Stöd för dig som utsatts eller känner någon som utsatts för våld eller hot. Du kan ringa hela dygnet: 020-50 50 50

**MIND.SE** • Självmordslinjen för dig eller någon du känner som har tankar om att inte orka leva eller tänker på att ta sitt liv. Du kan ringa hela dygnet: 90101

**GOTEBORG.SE/MUM** • Mum är en mottagning för unga män, 18–30 år. Här kan du prata med kurator eller en barnmorska om problem, kroppen eller relationer.

**NAGOTHARHANT.SE** • Hemsida där du kan läsa om sexuellt våld.

**RFSLUNGDOM.SE** • Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter.

**TERRAFEM.SE** • Nätverk för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld. Stöd finns på flera språk.

**TJEJJOURNAVAST.SE** • Vänder sig till alla som identifierar sig som tjejer. Man kan prata om vad man vill. Många guider och artiklar på hemsidan där man kan läsa om olika problem. Nås via chatt eller mejl.

**UMO.SE** • Ungdomsmottagningen på nätet. Här kan du läsa om kärlek, våld, sex, familj och psykisk ohälsa med mera. Du kan också chatta med andra ungdomar och ställa frågor.

**UNGABOJ.SE** • För dig som har blivit utsatt för brott, blivit vittne till brott, är anhörig eller närstående till någon som blivit utsatt för brott.

**YOUMO.SE** • Ungdomsmottagningen på nätet på flera språk.

Våld i nära relationer är **alltid** ett  
brott! Det finns många sätt att få hjälp.



ÖCKERÖ KOMMUN