



Ålands hälso-  
& sjukvård

# När kärlek gör ont



Våld i nära relation

## Vad är våld i nära relation?

Alla former av våld kränker människans fysiska, psykiska och sociala rätt att bestämma över sig själv.

Våld är missbruk av makt och kontroll.

Våld är ett brott.

Våld i nära relation

är allt från att bli förlöjligad till grova brott som våldtäkt,

hot eller att bli dödad.

### Våld kan vara

#### Psykiskt våld

Psykiskt våld är att kränka och behandla andra människor illa som till exempel:

- att förminska, kritisera
- att mobba, håna
- att bli kallad vid öknamn
- att skrämma, hota
- att kontrollera, förtrycka
- att tvinga
- att isolera från vänner och familj
- att visa stark svartsjuka
- att förstöra saker
- att skada djur
- att hindras från att söka hjälp eller vård
- hota med självmord

#### Fysiskt våld

- att hindra en annan persons frihet att röra sig
- att slå, skaka, knuffa, släpa, klösa
- dra i håret, i kläderna eller någon kroppsdel
- sparka, hota med föremål eller kasta dem
- slå i dörrar eller på annat sätt skrämma
- använda skjutvapen eller kniv
- att hota om fysiskt våld.

# NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

---

## **Sexuellt våld**

Sexuellt våld är att förminska och trycka ner någon annan

genom sexuella beteenden som till exempel:

- att bli tvingad till sexuella handlingar
- att bli vanhedrad sexuellt
- tvinga någon till pornografi
- förbjuda användning av preventivmedel
- tvinga till abort
- begränsa den sexuella rätten att bestämma om sig själv och sin kropp
- våldtäkt (sex utan samtycke), våldtäktsförsök, hot om sexuellt våld

## **Ekonomiskt våld**

- att kontrollera en annans pengar
- att använda en annans pengar utan lov
- att tvingas ge sina pengar till någon annan
- att tvingas till ekonomiskt beroende
- att hota med ekonomiskt våld eller utpressning.

## **Illa behandling eller försummelse**

- att lämna någon utan vård, till exempel ett barn, en äldre, en sjuk eller funktionshindrad person
- att skada en annan person med läkemedel, droger eller kemikalier.

## **Att behandla ett barn illa**

- att försumma barnets vård
- att lämna barnet ensamt alltför länge beroende på barnets ålder.
- att inte ge barnet känslomässig trygghet
- att misshandla barnet fysiskt eller psykiskt
- att missbruka sin makt över barnet.

## **Kulturellt eller religiöst våld**

- tvinga en religion på en annan person.
- religiöst förtryck: att tvinga en annan till saker som har med religion att göra
- uteslutning: att lämna någon utanför på grund av annan åsikt
- hota med våld eller utöva våld, till exempel hedersvåld.

## Digitalt våld

- att med hjälp av informations- och kommunikationsteknik;
- kränka
- kontrollera
- övervaka eller
- skada.

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

Vem som helst kan bli offer för våld.

Våld kan riktas mot barn eller vuxna, partners, föräldrar, äldre personer och även husdjur.

Våldet kan ske under lång tid och bli värre.

Det för med sig skuld, skam och rädsla.

Våldet sker oftast i hemlighet och tystnad

i hemmet där ingen annan ser eller hör.

**Alla har ansvar!**

Ofta vill man inte tala om våld i nära relationer.

Om du märker eller misstänker våld ta upp saken med den det gäller. Uppmuntra dem att söka hjälp.

Ring nödnumret 112 om du blir vittne till våld eller hör att det låter som våld (till exempel hos en granne).

Bryt den onda cirkeln – Bryt tystnaden – Sök hjälp!

Du är inte ensam om att uppleva våld!

Ingen borde bli utsatt för våld eller hot om våld. Den som är utsatt för våld kan få skydd och stöd.

Det är inte ditt fel om du blir slagen eller förtryckt. Berätta om det som händer för någon du litar på.

Information om våld får du via jourtelefoner,

## NÄR KÄRLEK GÖR ONT – VÅLD I NÄRA RELATION

---

internet, böcker och myndigheter.

De som utövar våld behöver  
få hjälp med sitt problem.  
Det är den som hotar, slår  
och förtrycker som bär ansvaret för våldet.

Du kan behöva hjälp om:

- du är våldsoffer
- du är vittne till våld
- du utövar våld
- du är orolig för en släkting,  
granne eller vän som blir utsatt för våld.

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

## 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**

Socialкуратор, 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)  
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

hjälpande 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** samtalslinje 018-25 500

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)

Denna version i lättläst form



ASYL-, MIGRATIONS-  
OCH INTEGRATIONSFONDEN

Med stöd från Europeiska unionen



EN SÄKER HAMN



Ålands hälso-  
& sjukvård

PB 1055 AX-22111 Mariehamn  
Tfn +358 18 5355 (vxl) | [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)