

Råd till dig som blir utsatt för våld

Berätta för någon

Prata med någon du litar på om din situation. Be om nyckel till dennes bostad så du har någonstans att söka skydd i en akut hotfull och/eller våldsamt situation. Ha gärna en överenskommelse med någon du litar på om hur du kan meddela om du har behov av hjälp.

Du kan ringa och prata med till exempel en kvinnojour, mansjour, Kvinnofridslinjen eller socialtjänsten.

Om du behöver fly

I en nödsituation – ring alltid 112

Det viktigaste är att se till att du själv är i säkerhet. Om du har barn, försök att se till att de följer med dig.

Åk till någon där du känner dig säker. Är det inte möjligt kan du vända dig till socialtjänsten i Bjuv. Kvällar, nätter och helger kan du vända dig till socialjouren i Helsingborg.

Om du måste lämna hemmet snabbt – ta med:

- Kontokort
- Pengar
- Mobiltelefon
- ID-handlingar/pass
- Nycklar
- Viktiga handlingar (hyreskontrakt eller annat)
- Viktiga mediciner
- Om du har barn: kläder, favoritleksak, nappflaska, välling, blöjor

Skydd

Är du rädd och det finns risk för att du utsätts för allvarligt våld? Kontakta socialtjänsten som gör en risk- och skyddsbedömning. Skyddat boende kan därefter beviljas i jourlägenhet eller på kvinnojour om ett skyddsbehov förekommer.

Hos polisen kan det finnas möjlighet till informations- och säkerhetssamtal. Polisen bedömer också hur stort behovet av stöd och skydd är och vilka åtgärder som ska användas i det enskilda fallet.

Hos Skatteverket ansöker du om skyddade personuppgifter.

Om du inte är redo att lämna än

Om du lever i ett destruktivt förhållande och ännu inte lämnat förhållandet ska du veta att oavsett vilka skäl du har för att stanna, förtjänar du inte att bli utsatt för våld. Även om du inte är beredd att lämna finns det viktiga saker att tänka på:

- Försök att bibehålla relationen med vänner, familj eller andra sociala kontakter. Berätta så mycket du kan om hur du har det.
- Kontakta gärna någon av de organisationer som är listade här på hemsidan eller socialtjänsten i Bjuvs kommun. Även om du inte vill lämna relationen är det bra att ha någon att prata med om dina funderingar och din oro, gärna någon som är kunnig på området.
- För dagbok där du dokumenterar var och när du blir kränkt, hotad eller slagen, liksom hur och var på kroppen du blir slagen. Det kan vara bra att ha om du någon gång bestämmer dig för att göra en polisanmälan. Förvara anteckningarna på ett ställe där du är säker på att den som utsätter dig inte får tag i dem.
- Spara eventuella hot du får på telefonsvararen, via e-post eller sms. Sänd dem vidare till vänner som kan lagra dem.
- Se till att eventuella skador blir dokumenterade av sjukvården. Det betyder inte att du måste fatta beslut om att göra en polisanmälan. Du kan ta kort själv eller be någon annan att göra det om du inte vill kontakta vården.
- Att vara utsatt är allvarligt och våldet kan snabbt eskalera. Undersök var du kan få akut hjälp. Dels handlar det om att kunna ta nödvändiga kontakter, dels handlar det om att snabbt kunna sätta sig i säkerhet.

Råd och stöd

Behovet av att ha någon att prata med kan finnas oavsett om du lever i en våldsam relation just nu eller har gjort tidigare.

Vid behov av samtalsstöd kan du vända dig direkt till Bjuvs öppenvårdscentral, kvinnojouren eller vårdcentralens kurator eller psykolog. Om du behöver stöd i din kontakt med andra myndigheter kan en stödperson eventuellt fås av Brottsofferjouren eller via en kvinnojour.

Polisanmälan

Det kan vara svårt att göra en polisanmälan men då våld är en kriminell handling bör det anmälas. En polisanmälan är nödvändig för att du ska kunna få ersättning från ditt försäkringsbolag och vid vissa omständigheter även från Brottsoffermyndigheten.

Vad händer när du gjort en anmälan?

- Polisen gör vanligtvis en riskanalys och kan vid behov hjälpa dig med olika former av skydd, till exempel överfallslarm. Polisen kan även ge dig råd om eventuella skyddsåtgärder du själv kan vidta för att bättre skydda dig själv.
- Polisen kan även svara på frågor och hänvisa dig vidare till en hjälporganisation.
- Dokumenterade skador och vittnen utgör bevismaterial i den fortsatta rättsprocessen.
- Barn som bevittnat våld i hemmet har rätt till brottsskadeersättning. Det är därför viktigt att polisen dokumenterar att barn varit närvarande och vad de upplevt.

Om du vill ha stöd vid en polisanmälan kan du via Brottsofferjouren få kostnadsfri hjälp som till exempel personligt stöd vid polisförhör eller rättegång. Via polisen kan du också få ett målsägandebiträde som stöd i processen. Brottsofferjouren kan även informera om hur polisanmälan, förhör och rättegång går till samt ge annan information kring till exempel ersättning för skador, så kallad brottsskadeersättning.

Vid skador

Kontakta vårdcentralen eller lasarettets akutmottagning för att få behandling och få skadorna dokumenterade. Detta kan vara viktigt om du någon gång vill polisanmäla våldet.

Frågor kring vårdnad, boende och umgänge?

Funderar du på dina rättigheter som förälder? Kontakta socialtjänstens Familjerätt som informerar, ger råd och utreder frågor kring vårdnad, boende och umgänge.

Kontakta socialtjänsten

Kontakta eller besök socialtjänsten under dagtid 08:00-16:30 (fredagar 08:00-16:00)

Adress: Almliden, Almgatan 2 i Bjuv

Telefon: 042-458 50 00 (begär jourhavande socialsekreterare)

För övriga kontaktuppgifter se www.bjuv.se.