



Eda kommun



# Våld i nära relation

**Råd och stöd**

Det kostar ingenting att få hjälp  
och vi har tystnadsplikt.



# Vad är våld?

Våld handlar om makt och kontroll. Det drabbar både kvinnor, män i alla åldrar. Våld kan utövas av en partner, släkting, förälder eller ett syskon.

- **Psykiskt:** Elaka kommentarer, hot, kontroll av telefon, förnedring, isolering, utpressning, sömnbrist eller våld mot husdjur.
- **Fysiskt:** Knuffar, slag, fasthållning, att bli släpad, dragen i håret, nypt, sparkad eller utsatt för strypgrepp.
- **Latent våld:** Hot om våld eller en ständig, tärande rädsla för att våld ska uppstå.
- **Sexuellt:** Att tvingas till sexuella handlingar, bli tafsad på mot sin vilja, våldtäkt eller att tvingas bevittna sexuella handlingar/pornografi.
- **Materiellt:** Att medvetet få personliga saker förstörda, sönderslagna eller slängda.
- **Ekonomiskt:** Stöld av pengar, kontroll av den gemensamma ekonomin eller att nekas insyn i sina egna tillgångar.
- **Försummelse:** Att nekas den vård och omsorg man har rätt till, exempelvis för lite mat, fel medicinering eller bristande hygien.
- **Hedersrelaterat våld och förtryck:** Hedersrelaterat våld handlar om att kontrollera individers liv och sexualitet för att bevara familjens eller släktens anseende. Exempelvis friheten begränsas, äktenskap tvingas fram, ryktesspridning, kollektivet utövar våldet. Alla kan drabbas, flickor och kvinnor är hårdast kontrollerade, men även pojkar, män och hbtqi-personer drabbas av hedersvåld.

- **Digitalt våld:** när någon använder mobiler, datorer eller internet för att skada eller kontrollera en partner eller en expartner.
- **Eftervåld:** våld som fortsätter efter att en relation har tagit slut. Det är när en person fortsätter att försöka bestämma över och skada sin expartner.

## Råd till dig som är utsatt

Om du tror att du är utsatt, finns det professionell hjälp att få. Du kan ringa till socialtjänsten i Eda kommun för att rådfråga. Vi kan stötta dig med:

- **Kris- och stödsamtal** – för dig som behöver någon att prata med.
- **Skydd och boende** – hjälp vid akut behov av skyddat eller tillfälligt boende samt stöd till stadigvarande boende.
- **Myndighetskontakter** – stöd vid kontakt med polis, läkare, olika enhet i socialtjänst och i rättsprocesser.
- **Ekonomi & rådgivning** – hjälp med akuta ekonomiska frågor samt budget- och skuldrådgivning.
- **Familj & vårdnad** – stöd i frågor som rör vårdnad, boende och umgänge med barn.
- **Skyddade personuppgifter** – information och hjälp kring sekretessmarkering, fingerade uppgifter och kontaktförbud.

**Du kan kontakta ansvarig socialsekreterare (våld)  
i Eda kommun på nummer: 0571- 180 793  
Socialtjänstens reception: 0571-180 729**

- **Berätta för någon:**

Prata med en person som du litar på. Det är bra om någon vet hur du har det. Du behöver inte ändra ditt liv just nu för att berätta.

- **Gör anteckningar:**

Skriv ner varje gång någon slår dig, hotar dig eller är elak. Det hjälper dig att komma ihåg. Det är också bra att ha som bevis senare.

- **Ta bilder på skador:**

Ta kort med din telefon om du får märken eller sår på kroppen.



## **Tips på hur man ska ta bilder:**

1. **Översiktsbild**

Ta en bild på avstånd som visar var på kroppen skadan sitter.

2. **Närbild**

Gå närmare och ta en tydlig bild på själva skadan.

3. **Storlek**

Lägg en linjal eller ett annat känt föremål (t.ex. ett mynt) bredvid skadan och ta en ny bild för att visa storleken.

4. **Dölj i telefonen**

Flytta bilderna till en låst mapp med egen pinkod.

5. **Spara externt**

Skicka bilderna till en säker molntjänst eller en hemlig e-postadress.

6. **Radera originalen**

Ta bort bilderna från kamerarullen och töm papperskorgen. ("Nyligen raderade").

- **Sök vård på vårdcentralen:**

Gå till en läkare eller sjuksköterska om du har skador. Be dem att ta bilder och skriva ner vad som hänt i din journal. Då finns det säkra bevis om du vill anmäla till polisen senare.

## Hur kan du hjälpa som anhörig?

- **Våga fråga:** Om personen inte orkar berätta direkt vet hen ändå att du bryr dig. Det visar att du finns där den dagen hen är redo att prata.
- **Lyssna aktivt:** Lyssna utan att döma och tro på det som berättas. Kom ihåg att det som sägs i början ofta bara är en liten del av hela sanningen.
- **Var ett stöd:** Respektera att den utsatta själv måste bestämma sina nästa steg. Stötta personen i dess beslut och uppmuntra hen att våga söka professionell hjälp.
- **Dokumentera:** Hjälp till att fotografera skador och skriv ner vad du själv har sett eller hört. Dina anteckningar kan bli värdefulla bevis i framtiden.
- **Ring och rådfråga:** Du kan ringa till socialtjänsten eller en kvinnojour/mansjour anonymt för att få råd.
- **Polisanmäl:** Du kan själv ringa Polisen på **114 14** för att få rådgivning, eller göra en formell polisanmälan om brott.



## Akut hjälp

**Vid akut fara:** Ring alltid **112** (öppet dygnet runt).

---



## Nationella stömlinjer (Dygnet runt & anonyma)

- **Kvinnofridslinjen** 116 016  
Stöd för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Hjälp finns på flera språk.  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)
  - **Stömlinjen för män** 020-80 80 80  
Stöd för män som utsatts för hot, våld i nära relationer eller sexuella övergrepp. Ring eller chatta.  
[www.stodlinjenforman.se](http://www.stodlinjenforman.se)
  - **Stömlinjen för transpersoner** 020-55 00 00  
Stöd för transpersoner och ickebinära som utsatts för våld i nära relation eller sexuella övergrepp. Ring eller chatta.  
[www.stodlinjenfortranspersoner.se](http://www.stodlinjenfortranspersoner.se)
  - **Rätt att välja** 020-57 70 70  
Stöd för dig som utsatts för hot, kontroll eller hedersrelaterat våld. Ring eller chatta.  
[www.rattattvalja.se](http://www.rattattvalja.se)
- 



## Lokalt stöd (Arvika och Eda)

- **Kvinnojouren Eva** 070-537 95 67  
Lokal kvinnojour som erbjuder stöd, råd och skyddat boende.  
[www.kvinnojoureneva.wordpress.com](http://www.kvinnojoureneva.wordpress.com)



## Stöd för barn och unga

- **Bris 116 111**  
Nationell stödlinje för barn och unga upp till 18 år.  
Går att ringa, chatta eller mejla.  
[www.bris.se](http://www.bris.se)
- **Unga Relationer**  
Anonym chatt för dig under 20 år som blir utsatt, eller utsätter någon, i en partnerrelation.  
[www.ungarelationer.se](http://www.ungarelationer.se)



## Fler stödverksamheter (Online och nischat)

- **Kvinnojouren Online**  
Anonym chatt, råd och stöd för dig som är eller har varit utsatt för våld i en relation.  
[www.kvinnojourenonline.se](http://www.kvinnojourenonline.se)
- **RFSL Stödmottagning 020-34 13 16**  
(eller e-post: [stod@rfsl.se](mailto:stod@rfsl.se))  
Riktat stöd för hbtqi-personer som utsatts för våld, hot eller kränkningar.  
[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)
- **Somaya Stödjour 020-81 82 83**  
Stöd på flera språk för kvinnor och hbtqi-personer med utländsk bakgrund som lever i utsatthet eller hederskontext.  
[www.somaya.se](http://www.somaya.se)

- **Terrafem** 020-52 10 10  
Stöd på flera språk, juridisk rådgivning, skyddat boende och genomgångslägenheter för kvinnor.  
[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)
- **Brottsofferjouren** 116 006  
Medmänskligt och praktiskt stöd på flera språk för dig som drabbats av brott, är vittne eller anhörig.  
[www.brottsofferjouren.se](http://www.brottsofferjouren.se)



**Eda kommun**