

DET GÅR ATT FÅ HJÄLP VID VÅLD I NÄRA RELATIONER

Våld i nära relationer är våld riktat mot vilken närstående som helst. Det är beteende och handlingar som tvingar en annan att mot sin vilja ändra sitt normala sätt att tänka, agera och tala. Våldet kan yttra sig exempelvis som hotelser, med ord eller gester, som slag, strypning, knuffar eller hindrande. Våldet kan även vara sexuellt, ekonomiskt, digitalt, förföljelse, relaterat till hedersbegrepp eller, när det gäller barn, åldringar och personer med nedsatt funktionsförmåga, försummelse av omvårdnad eller annan illabehandling. Ett av kännetecknen för detta våld är rädsla för den andra eller ens egna reaktioner.

Våld i nära relationer börjar ofta nästan obemärkt: som förringande, förminskande och förakt. Våldet kan bli fysiskt och till och med livsfarligt. Parterna kan börja betrakta situationen som "normal", men våld är aldrig normalt och ska under inga omständigheter accepteras. Våld är inte detsamma som gräl, där parterna tryggt kan ge uttryck för sina meningsskiljaktigheter. Ansvaret för våldet ligger i sin helhet på våldsutövaren.

Våld i nära relationer skadar de berörda på många sätt. Också barnen ser, hör och förnimmer mycket mer än vi vuxna tror. Även om ett barn inte bevittnar själva våldshandlingen, får den skrämmande och aggressiva stämningen i hemmet långtgående konsekvenser. Våld tenderar att föras vidare från en generation till en annan som ett sätt att lösa problem. Också därför är det viktigt att stoppa våldsspiralen. Även äldre människor och personer med nedsatt funktionsförmåga har alltid rätt till ett människovärdigt och tryggt liv.

Våld eller rädsla för våld försämrar ofta handlingsförmågan. Det kan vara svårt att be om hjälp och det händer att förekomsten av våld förnekas. Detta hindrar dock alla berörda från att få hjälp. Att söka hjälp är ett viktigt första steg för att bli kvitt våldet. Du är inte ensam – våld i nära relationer kan röra vem som helst, och ser inte till ålder, kön, sexuell läggning, kultur eller ekonomisk status. Våld upphör sällan av sig självt, tvärtom tenderar det att fortsätta och bli värre.

Våld är inte en intern familjeangelägenhet, det är ett brott. Polisen har i uppgift att utreda och förebygga brott. I en straffprocess agerar polisen opartiskt och strävar efter att hjälpa parterna att få stopp på våldsspiralen. Myndigheternas och hjälporganisationernas gemensamma mål och uppgift är att hjälpa människor att komma vidare i svåra livssituationer.

Bli inte ensam!

Nedan finns en sammanställning över riksomfattande hjälptjänster som erbjuder personlig hjälp till parter inblandade i våld. Hjälp finns att få också för par och familjer tillsammans. Tjänsterna är konfidentiella och avgiftsfria och kan erhållas även anonymt. I slutet finns en sammanställning över hjälptjänsterna i din region. **Om du är i akut behov av hjälp, ring nödnumret 112.** Polisens kontaktuppgifter, anvisningar och information till parter i ett brott och en elektronisk brottsanmälan hittar du på polisens webbplats, www.polisen.fi.

- Nollinjen mot våld i nära relationer och våld mot kvinnor hjälper på finska, svenska eller engelska och med tolkning på arabiska, dari, farsi, somaliska, sorani och ryska dygnet runt på nummer 080 005 005. Nollinjen har också en chatt, <https://nollalinja.fi/sv/>. Nollinjen hjälper också närstående till personer som utsatts för våld.
- MIELI rf:s finskspråkiga kristelefon håller öppet alla dagar hela dygnet på telefon 09 2525 0111. Tjänster finns även på svenska, engelska och arabiska. Ytterligare information: <https://mieli.fi/sv/stod-och-hjalp/kristelefon/>.
- På skyddshem får du hjälp och dit kan du alltid ringa, om någon i nära relation till dig är våldsam eller hotfull. Skyddshemmen betjänar dygnet runt. Dessutom tillhandahåller Förbundet för mödra- och skyddshem öppenvårdstjänster, förutom till dem som har utsatts för våld eller hot om våld, också till dem som har utövat eller som fruktar att de kommer att utöva våld, till par samt till barn som har utsatts för eller upplevt våld. Ytterligare information (på finska): www.nettiturvakoti.fi.
- Brottsofferjouren (RIKU) erbjuder samtalshjälp och praktiska råd i frågor som gäller straffprocessen till brottsoffer, deras närstående och vittnen till brott. Offret kan även be om en personlig stödperson för de olika faserna i straffprocessen. Utöver telefontjänsten Brottsofferjouren 116 006 tillhandahåller RIKU även Juridisk telefonrådgivning, en chattjänst och en särskild stödtjänst för offer för människohandel. Ytterligare information: <https://www.riku.fi/sv/brottsofferjouren/>.
- Kvinnolinjens tjänster är avsedda för flickor och kvinnor som upplevt våld och för deras närstående. När det gäller digitalt våld och nätttrakasserier tillhandahåller telefonen och chatten Turv@verkko hjälp på finska, ytterligare information: www.naistenlinja.fi/.
- Miessakit rf erbjuder hjälp såväl till män som har utsatts för våld som män som har utövat våld. Organisationen erbjuder också hjälp med att hantera problem i samband med skilsmässa. Tjänsterna är också tillgängliga per telefon och online, www.miessakit.fi/sv/framsida/.
- Miehen Linja är en tjänst för invandrarmän som har utövat våld eller fruktar att de kommer att utöva våld i en nära relation, www.lyomatonlinja.fi/fi/toiminta/palvelut/miehen-linja.
- Maria Akatemia hjälper kvinnor som själva är våldsamma eller som fruktar att de ska vara det, www.mariaakatemia.fi/pa-svenska/.
- Personer som utsätts för förföljelse efter separation erbjuds hjälp av Stödcentret Varjo, på finska www.varjosta.fi.
- Hjälp-tjänster för äldre tillhandahålls av Suvanto rf, www.suvantory.fi, tfn 050 577 0218.
- Förbundet Monika-Naiset erbjuder flerspråkiga stödtjänster för inflyttade kvinnor på Kriscentrum Monika och skyddshemmet Mona, www.monikanaiset.fi.
- Loisto Settlementtis SÖPU-arbete utför hjälparbete vid hedersrelaterat våld eller hot om det, www.soputila.fi/sopu-se/.
- Kommunerna är skyldiga att ordna socialtjänster i olika svåra livssituationer, bl.a. för stödbehov till följd av våld i nära relationer. Vid missbruks- och beroendeproblem kan man kontakta A-kliniken i sin egen kommun. Även närstående får vid A-kliniken hjälp med problemen. Ytterligare information i Droglänken: www.paihdelinkki.fi/sv/. I frågor som rör psykisk hälsa kan man kontakta sin egen hälsostation. Ytterligare information: <https://www.mielenterveystalo.fi/sv>.

Ett nödtextmeddelande kan skickas från ett registrerat telefonnummer: <https://112.fi/sv/nodtextmeddelande>

Med hjälp av en säkerhetsplan kan man i förväg förbereda sig på hotfulla situationer: <https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/>.

Polisen kan meddela tillfälligt besöksförbud: <https://poliisi.fi/sv/besoksforbud>.

För att hjälpa offer för allvarligt våld i parrelationer tillämpas på tiotals orter den multiprofessionella Marak-metoden som sammanför de myndigheter och organisationer i regionen som arbetar för att hjälpa offer och samordna stödet till dem. Ytterligare information: www.thl.fi/sv/teman/vald/som-stod-for-arbetet/marak-multiprofessionell-riskbedomning.