

Är någon kvinna du känner utsatt för våld i sitt parförhållande?

EN HANDBOK FÖR FAMILJEMEDLEMMAR,
VÄNNER OCH GRANNAR



KVINNOLINJEN

Då vi utarbetade den här handboken för närstående till kvinnor som är utsatta för våld, har vi stött oss på en motsvarande australiensisk handbok, med deras tillstånd. Handboken har utarbetats av Kvinnolinjen i Finland. Vi tackar alla som har kommenterat eller på annat sätt bidragit till arbetet med handboken.

DEN URSPRUNGLIGA GUIDEN: **Is someone you know being abused in a relationship?** A guide for families, friends & neighbours. 2001. Domestic Violence and Incest Resource Centre & Victorian Community Council Against Violence. Australia

GRAFISK PLANERING: Piia Aho

CITAT: En del citat är översättningar från originalpublikationen, andra är förmedlade via Kvinnolinjen

FINANSIERING: Justitieministeriet och Penningautomatföreningen



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING 5

VAD ÄR VÅLD I ETT PARFÖRHÅLLANDE? 6

HUR KÄNNER JAG IGEN VÅLDET? 7

VARFÖR LÄMNAS KVINNAN INTE HONOM? 8

BORDE JAG INGRIPA? 11

HUR SKALL JAG FÖRA DET PÅ TAL? 12

HUR KAN JAG HJÄLPA? 12

VAD LÖNAR DET SIG ATT INTE ATT GÖRA? 16

HUR KAN MAN FÖRBÄTTRA KVINNANS SÄKERHET? 17

TA HAND OM DIG SJÄLV! 19

HUR SKALL MAN FÖRHÅLLA SIG TILL

DEN VÅLDSAMMA MANNEN? 20

HJÄLPANDE INSTANSER 22

INLEDNING

I den till den här handboken föddes ur de erfarenheter vi fått från Kvinnolinjens rådgivningsarbete och telefonjour, i vårt arbete för att stöda kvinnor och flickor som utsatts för våld, samt deras närstående. Kvinnolinjen är en riksomfattande service med låg tröskel, gratis för dem som ringer. Telefonjouren sköts av frivilligarbetande kvinnor som fått utbildning för sin uppgift. De ger kamrattstöd och information om våld, samt hänvisar dem som ringer till lämpliga hjälpinstanser. Kvinnolinjen koordineras av Kvinnolinjen i Finland rf, och finansieras av Penningautomatföreningen.

Cirka 10 procent av dem som tar kontakt med Kvinnolinjen är närstående till kvinnor som blivit utsatta för våld i sitt parförhållande. De har upplevt ett behov av information om våld och om sina möjligheter att hjälpa och stöda kvinnor som är utsatta för våld. I den här handboken ger vi svar på frågor som närstående personer ställt, då de tagit kontakt med Kvinnolinjen.

Med våld i ett parförhållande avser vi här våld som förekommer i nära relationer, där den som utövar våldet är kvinnans make, ex-make, pojkvän eller ex-pojkvän. Trots att fokus här ligger på att stöda kvinnor som utsatts för våld, hoppas vi att också närstående till män som utsatts för våld får den information de söker i den här handboken.

När en kvinna berättar att hon blivit utsatt för våld, är det viktigt att ta det på allvar. **Att tala**

om våld och att bli hörd och förstådd är de första stegen för att ta sig ur våldet. Ifall lyssnaren

ifrågasätter kvinnans berättelse eller förebrår henne, finns det en risk att kvinnan aldrig mera vågar tala med någon om våldet.

” Min bästa vän hjälpte mig verkligen. Hon dömde eller beskyllde mig aldrig. Hon stödde mig och hon tog hand om barnen när jag behövde vila. Hon fanns där när jag behövde henne. Det var säkert inte lätt för henne, men hennes stöd betydde verkligen mycket för mig.” – ANNA

VAD ÄR VÅLD I ETT PARFÖRHÅLLANDE?

Våld i parförhållanden är rätt vanligt i Finland, och oftast är det män som brukar våld mot kvinnor. Av den anledningen hänvisar vi här i texten till en man som utövaren av våld. År 2005 berättade var femte gifta eller samboende kvinna, att hon minst en gång upplevt fysiskt eller sexuellt våld eller hot om det från sin dåvarande partner.¹ Barn påverkas alltid då den ena föräldern brukar våld mot den andra. Också kvinnor kan vara våldsamma mot sin make. Våld förekommer också i lesbiska och homosexuella parförhållanden.

Det förekommer alltid oenighet och stridigheter i ett parförhållande. **Att bråka och bruka våld är ändå två skilda saker.** I ett jämlikt parförhållande där man respekterar varandra har vardera parten rätt att fritt framföra sin åsikt, fatta sina egna beslut, vara sig själv och säga nej till sex. Det här kan man oftast inte leva upp till om den ena parten brukar våld.

Då mannen brukar våld mot kvinnan i ett parförhållande är det ofta fråga om maktutövning, genom vilken han försöker dominera och kontrollera kvinnan. Våld i ett parförhållande kan ta sig många olika uttryck. Det kan bl.a. vara:

- > psykiskt våld, såsom att förlöjliga, nedvärdera, undertrycka och hota kvinnan, eller att isolera henne från andra kontakter och kontrollera henne
- > ekonomiskt våld, såsom att kontrollera hur kvinnan använder sina pengar och att hindra henne från att jobba
- > fysiskt våld, såsom att hindra henne att röra sig fritt, att slå eller sparka henne och att utöva våld med vapen

1) Minna Piispa, Markku Heiskanen, Juha Kääriäinen ja Reino Sirén. 2006. Naisiin kohdistunut väkivalta 2005 (Våld mot kvinnor i Finland 2005). Rättspolitiska forskningsinstitutets publikationer 225. Helsingfors.

- > sexuellt våld, som att tvinga kvinnan till sex, våldta henne, förolämpa henne sexuellt och att behandla henne som ett sexobjekt

Våld i ett parförhållande är oftast ingen enskild handling. I allmänhet blir kvinnan ständigt utsatt för många olika handlingar. Några kvinnor som klarat sig ur våldet har beskrivit det som om de hade levt i ett nät av våld som det var svårt att slita sig loss ur.

De allvarligaste följderna uppstår om våldet har pågått under en lång tid, och också involverar kontroll och förtryck. Den här typen av våld kan också med tiden bli allt våldsammare och kan förorsaka allvarliga fysiska skador.

Våld i ett parförhållande kan aldrig accepteras och den som blir utsatt för våld är aldrig skyldig. **Den som utövar våldet bär alltid ansvaret för det.** Fysiskt och sexuellt våld är brott.

HUR KÄNNER JAG IGEN VÅLDET?

Du är kanske bekymrad över att någon kvinna du känner inte har det bra, och du misstänker att hon utsätts för våld i hemmet. Du har en känsla av att allting inte står rätt till i parförhållandet.

Följande kännetecken antyder att kvinnan kan vara utsatt för våld:

- > Hon verkar vara rädd för sin man eller hon är alltid mycket angelägen om att vara honom till lags.
- > Hon har slutat träffa sina vänner och släktingar, eller undviker att tala i telefon när mannen är närvarande.

- > Mannen kritiserar eller förödmjucar henne i andras sällskap.
- > Hon berättar att mannen utövar påtryckning på henne eller tvingar henne till sex.
- > Mannen kommenderar och kontrollerar det hon gör, såsom vem hon får träffa, hur länge hon får vara borta från hemmet och hur hon använder sina pengar.
- > Hon berättar att hennes man är svartsjuk, lynnig eller kuvande.
- > Hon är beklämd och nedslagen. Hennes självförtroende har försvagats eller hon är ovanligt tyst.
- > Hon har fysiska skador (blåmärken, sår, stukningar, benbrott osv.) men då hon berättar hur hon fått dem verkar det inte att stämma överens med skadans natur, eller det förefaller som om det förvånansvärt ofta skulle ske olyckor.
- > Barnen är rädda för pappan eller styvfadern, eller så är de mycket inbundna eller rädda. Kvinnan vill inte låta mannen ta hand om barnen.
- > Efter en skilsmässa antastar mannen henne ständigt: han ringer, följer efter henne eller tränger sig in i hennes hem.

VARFÖR LÄMNAR KVINNAN INTE HONOM?

Det kan vara svårt för utomstående att förstå varför kvinnan stannar kvar i ett våldsamt parförhållande. Att lämna ett förhållande kan förefalla att vara en enkel lösning. Om kvinnan inte lämnar en våldsam man kunde man tycka att det är hennes fel att situationen fortgår. Så bör man dock inte tänka. Om man inte själv upplevt våld i ett nära förhållande kan det vara mycket svårt att förstå våldets följder.

DET FINNS MÅNGA SKÄL TILL ATT DET KAN VARA SVÅRT ATT FRIGÖRA SIG FRÅN EN VÅLDSAM RELATION.

- > **Kvinnan är rädd för vad mannen kan göra efter att hon lämnat honom.** Mannen kan ha hotat att bruka våld mot kvinnan, släktingar, barn, husdjur eller egen- dom. Mannen kan också ha hotat att ta livet av sig ifall kvinnan beslutar att lämna honom eller talar om det.
- > **Kvinnan skäms** över att ha blivit föremål för våld, över mannens våldsamma beteende, över det miss- lyckade förhållandet, och också över att stanna kvar i förhållandet.
- > **Kvinnan älskar sin partner fortfarande,** för han är inte våldsam hela tiden.
- > **Kvinnan hoppas att mannen ska ändra sig.** Mannen kan också själv lova att ändra sig och upphöra med sitt våldsamma beteende. De kan båda anse att det är någon utomstående faktor som är orsak till våldet, såsom alkohol eller stress i arbetet. De tror att våldet kommer att upphöra när situationen har löst sig.
- > **Kvinnan känner sig förpliktad till förhållandet,** tan- ken om äktenskapets beständighet – "i nöd och lust".
- > **Kvinnan anser att det är i enlighet med barnens bästa att stanna kvar i förhållandet.** Ändå påverkar våldet alltid också barnen.
- > **Kvinnan tror att hon är orsak till våldet.** Att beskylla kvinnan för det som skett är en av de vanligaste me- toderna, som våldsamma män använder för att flytta över ansvaret för sina handlingar på kvinnan. På det sättet försöker de berättiga våldet: "Om du inte hade sagt/gjort/gått så hade det här inte hänt."
- > **Bristande självförtroende.** Mannen brukar (psykiskt) våld för att bryta ner kvinnans förtroende för sig själv och sin tankeförmåga. Han skäller på kvinnan och ned-

värderar henne. Han beskyller henne för våldshandlingarna. Kvinnan kan känna sig kraftlös och oförmögen att fatta beslut.

> **Isolering och ensamhet.** Mannen kan ha begränsat kvinnans krets av vänner och släktingar och isolerar henne därigenom från andra mänskliga relationer. Situationen är speciellt svår för kvinnan om hon har bristande språkkunskaper. Invandrarkvinnors situation kan också försvåras av att de inte nödvändigtvis känner till det finländska hjälpsystemet och sina egna rättigheter.

> **Påtryckning från familjen, släktingars eller religiösa samfunds sida att stanna kvar i förhållandet.** Kvinnan kan vara rädd för att förkastas av familjen eller samfundet.

> **Kvinnan kan anse att hon i alla fall inte blir kvitt sin man,** därför att de bor i ett litet samhälle, de har en gemensam vänkrets, eller därför att de hör till samma etniska eller religiösa samfund.

> **Osäker framtid.** Kanske kvinnan inte har någonstans att ta vägen. Ensamheten kan kännas skrämmande och likaså utmaningen att klara sig på egen hand. Kvinnan kan också vara beroende av sin mans inkomster. I glesbygder kan det vara svårt att röra sig utan egen bil. Ifall det är fråga om en funktionshindrad kvinna så kan hon också vara beroende av den våldsamma partners hjälp.

Det kan ibland vara farligt att lämna en våldsam partner. Därför bör man alltid ta hot om våld på allvar. Om en kvinna beslutar att lämna sin våldsamma man, informera henne om de olika hjälpinstanserna som finns nämnda i slutet av handboken. Hos dem kan hon få råd i frågor som rör skilsmässa.

” När jag berättade för min vän hur min man behandlar mig, sade hon: ”Men du låter ju honom göra det.” Precis som om våldet skulle vara mitt fel. Min vän visste inte hur mycket min man pressade mig för att få mig att komma tillbaka, hur han sade att han älskade mig och att han hotade att ta livet av sig hellre än att leva utan mig och barnen. Han gav mig sådana skuld känslor. Jag tänkte på hur viktig fadern är för barnen. De löften och betygelser som min man gav var ändå bara manipulation för att jag skulle gå med på att komma tillbaka. När jag återvände till min man ville min vän inte längre tala med mig. Jag var så besviken för hon var min enda nära vän, och jag hade verkligen behövt någon att diskutera med.” – NOORA

BORDE JAG INGRIPA?

Många är rädda för att de blandar sig i andra människors angelägenheter om de ingriper i våldet. Det finns även de som anser att våld som sker i hemmet är en privat sak, som inte angår andra. **Blunda inte för våldet, utan tala om det.** Det kan ha en stor betydelse för att få slut på våldet. De flesta människor uppskattar att man är intresserad av hur de har det, även om de just då inte skulle vilja tala närmare om sin situation, eller fastän farhågan skulle vara ogrundad. Det är knappast troligt att saker och ting utvecklas till det sämre därför att du uttrycker dina farhågor för en närståendes välbefinnande. Du ska ändå komma ihåg att det finns situationer där ingripande och intervention hör till myndigheternas uppgifter (se s. 19)

HUR SKA JAG FÖRA DET PÅ TAL?

Ta upp frågan om våld när du är på tumanhand med kvinnan. Du kan till exempel börja med att säga: "Jag är bekymrad för dig, du har sett så olycklig ut på senaste tiden." Berätta för henne anledningen till ditt bekymmer.

Fråga direkt om våldet, men gör det på ett empatiskt sätt. På det sättet visar du henne att man inte behöver dölja våldet, utan att man får tala om det.

Det är möjligt att kvinnan förnekar våldet eller börjar försvara sin man. Kanske hon ännu inte är beredd att medge att hon lever i ett våldsamt parförhållande eller att hon skäms över situationen. Det är också möjligt att hon inte vågar tala om saken därför att hon är rädd för konsekvenserna om hon talar. Det kan också tänkas att hon inte vill göra dig mera bekymrad. Om det är en man som är utsatt för våld, kan tröskeln för att tala vara högre, därför att han är rädd för hur han blir uppfattad – att han är "svag" eller inte är "en riktig karl".

Du skall vara medveten om att det inte är lätt att tala om att man blivit utsatt för våld. Insistera inte på att kvinnan ska tala, om hon inte vill göra det. Säg att om hon vill tala så kan hon alltid diskutera med dig.

HUR KAN JAG HJÄLPA?

Det allra viktigaste är att du lyssnar på kvinnan som har blivit utsatt för våld och att du respekterar hennes beslut.

> **Lyssna.**

> **Tro på det kvinnan berättar och visa förståelse.** Det är mycket vanligt att man snarare döljer och under-

skattar våld än att man överdriver. Om du råkar känna mannen kan du kanske ha svårt att tro att han är våldsam mot sin partner. Du skall vara medveten om att han kan bete sig på ett helt annat sätt i andras sällskap än då han är på tumanhand med kvinnan.

> Ge henne erkännande för att hon har vågat berätta för dig om våldet. Det krävs mycket mod för att tala om våld.

> Var uppmärksam på att våldet kan få många olika följder. Det kan till exempel leda till olika och snabbt växlande sinnesstämningar – man skäms, känner skuld, hat, hjälplöshet och rädsla. De är alla normala reaktioner på en onormal händelse. Våld kan bl.a. leda till isolering och en känsla av utanförskap, koncentrationssvårigheter, sömnlöshet, mardrömmar, större alkoholkonsumtion och svårigheter i mänskliga relationer.

” Min familj visste att min man var vålds-
sam mot mig, men det fick jag veta
först efter skilsmässan. Man talade aldrig om
saken. Jag skämdes över min egen situation, och
jag ville inte förorsaka min mor sorg. Jag var
också rädd för att min mor skulle säga: ”Du har
själv valt din lott”. Men det blev inte så. Då jag
berättade om skilsmässan sa min mor att hon var
lättad. Hon berättade att hon känt till våldet hela
tiden, men hon hade inte vågat berätta om det
för mig. Också mina syskon hade känt till våldet.
Oj, om de bara hade berättat för mig vad de ha-
de sett och sagt att de ansåg att det var fel, och
inte mitt fel!” – ELLI

> **Ta våld på allvar och ta klar ställning mot det: våld är ett brott.** Underskatta inte den fara kvinnan är utsatt för. Våld är skadligt både för den fysiska och psykiska hälsan.

> **Berätta för henne att våldet inte är hennes fel och att ingenting berättigar våld.** Du kan t.ex. säga: "Jag tycker att din partner behandlar dig fel" eller "Det är aldrig berättigat att använda våld, inte heller från makens sida".

> **Hjälp henne att bygga upp sitt självförtroende.** Beröm henne för att hon trots våldet har klarat sig och orkat sköta många vardagliga sysslor.

> **Respektera hennes rätt att fatta egna beslut,** även om du skulle vara av annan åsikt. Respektera också hennes kulturella eller religiösa värden. Men berätta ändå för henne att varken kultur eller religion berättigar till våld.

> **Erbjud henne praktisk hjälp** till exempel med att sköta barnen eller laga mat. Det är viktigt att sköta vardagliga sysslor och rutiner. Berätta att du vid behov kan följa med kvinnan till en läkare eller polisstationen (se s. 17)

> **Berätta för henne om besöksförbud** (se s. 17)

> **Informera henne om olika tjänster,** som är nämnda i slutet av den här handboken. Uppmuntra henne att ta kontakt med myndigheterna, om du anser att det behövs för att få en lösning på situationen. Påminn henne om att hon också kan ringa till de här instanserna och be om råd. Det finns också tjänster för män som brukar våld, men att söka hjälp är våldsutövarens eget ansvar.

- > **Håll kontakt med henne och förbli en vän.** Regelbundna diskussioner med en närstående person kan vara mycket viktigt.
- > **Stöd henne också om mannen söker hjälp för sitt våldsamma beteende.** Det uppstår ofta förväntningar om att våldet ska upphöra, men situationen kan ännu förändras på många olika sätt. Att mannen sökt hjälp är ingen garanti för att han upphör med våldet.
- > **Fortsätt att stöda henne också om hon lämnar sin våldsamma partner.** Din vän kan behöva stöd och uppmuntran av många olika slag då hon bygger upp sitt nya liv och återhämtar sig från våldet. Hon kan också vara i behov av professionell hjälp eller ha nytta av att delta i en stödgrupp.

SAKER DU KAN SÄGA:

- > Din man behandlar dig fel.
- > Hur kan jag hjälpa dig?
- > Hur har din mans beteende påverkat dig?
- > Hur reagerar barnen på din mans uppförande?
- > Jag är bekymrad över vad han kan göra mot dig och barnen.
- > Hur tycker du att man skulle kunna lösa situationen?
- > Vad är du rädd för om du går?
- > Vad är du rädd för om du stannar?

” Man behöver inte förstå helt och hållet för att kunna vara till hjälp.” – JAANA

VAD LÖNAR DET SIG INTE ATT GÖRA?

Då du diskuterar med kvinnan, som är utsatt för våld, är det bra att vara medveten om sådant som i allmänhet inte hjälper, eller som kan leda till att hon förlorar förtroendet för dig.

- > **Anklaga eller beskyll inte kvinnan för att hon blivit offer för våld**, ställ inte frågor såsom: "Vad gjorde du som fick honom att behandlade dig på det här sättet?", "Hur tolererar du att han behandlar dig så illa?" eller "Hur kan du älska honom fortfarande?" Den här typen av frågor antyder att hon själv på något sätt är skyldig till våldet.
- > **Försök inte reda ut "orsakerna" till våldet**, utan koncentrera dig på att stöda den som upplevt våldet.
- > **Klandra inte kvinnan** fastän hon skulle säga att hon älskar sin man fortfarande, eller om hon återvänder till sin våldsamma man. Det är ofta en lång process att bli kvitt våldet.
- > **Kritisera inte hennes man**. Kritisera våldsamt beteende och säg att ingen har rätt att bruka våld mot henne.
- > **Ge inte direkta råd (gör så här)**, berätta inte vad du skulle göra om du var i hennes situation. Lyssna i stället på henne, ge information och fundera tillsammans med henne över olika alternativ.
- > **Pressa henne inte för att få henne att lämna sitt förhållande**, försök inte att fatta beslut å hennes vägnar. Koncentrera dig på att lyssna och stöda kvinnan i hennes eget beslutsfattande. Hon är den bästa experten på sin situation.

HUR KAN MAN FÖRBÄTTRA KVINNANS SÄKERHET?

Det allra viktigaste är att fundera över hur kvinnan i fortsättningen kan undvika våld. Det är också viktigt att fundera över säkerhetsfrågor då kvinnan har lämnat sin våldsamma man.

- > **Det allmänna alarmnumret är 112**, där får man också kontakt med polisen.
- > Uppmuntra kvinnan att ta kontakt med olika hjälpinstanser.
- > Om kvinnan har blivit utsatt för sexuellt eller fysiskt våld, **uppmanna henne att söka läkarhjälp** så snart som möjligt efter att hon utsatts för våldet. Utöver vården av skadorna är det viktigt att det inträffade och skadorna dokumenteras för en eventuell rättegång, även om kvinnan i det skedet inte skulle planera att t.ex. göra brottsanmälan. Läkarintyget kan också användas som motivering då man söker besöksförbud.
- > **En brottsanmälan** är det enda lagliga sättet att ställa den våldsamma mannen till svars. Det är ett budskap till den våldsamma mannen att våld inte är tillåtet och att det måste upphöra. En brottsanmälan kan också användas som motivering vid en ansökan om besöksförbud. Berätta för kvinnan att du, om hon vill, kan följa med henne för att göra en brottsanmälan, men insistera inte om hon inte är mogen att vända sig till polisen.
- > Berätta för kvinnan om **besöksförbud**. En man som fått besöksförbud får inte träffa, försöka ta kontakt med eller följa efter den kvinna som skyddas av förbudet. Numera är det också möjligt att utfärda

ett besöksförbud inom familjen, genom vilket den våldsamma mannen förutom de tidigare nämnda begränsningarna åläggs att flytta bort från det gemensamma hemmet. Det är ett brott att bryta mot besöksförbudet. Bland annat polisen kan berätta mera om besöksförbud.

> Om kvinnan vill ansöka om besöksförbud eller brottsanmäla de gärningar som riktats mot henne så kan du, om du vill, erbjuda dig att fungera som vittne. I en sådan situation är det bra att du gör anteckningar om dina observationer om våldet (tidpunkter, datum osv.).

> Hjälp kvinnan att tänka ut **hur hon vid behov snabbt kan ta sig ut ur bostaden**. Hon kan till exempel utveckla en rutin där hon går ut regelbundet (för ut sopor, går ut med hunden osv.).

> Hjälp kvinnan att planera vart hon och hennes barn kan ta vägen i en nödsituation eller om hon beslutar att lämna den våldsamma mannen. Berätta för henne om **skyddshem**. Hon kan också ringa till Kvinnolinjen på numret 0800 02400, där de ger skyddshemmens adresser och telefonnummer.

> Hjälp kvinnan att packa **en akutväska**, som hon kan bevara på en lätt tillgängligt och säkert ställe. Det är bra att i väskan ha t.ex. pengar för taxi, reservnycklar till hemmet och bilen, reservkläder för sig själv (och barnen), toaletsaker, mediciner samt viktiga dokument och identitetspapper (eller kopior av dem).

> Ni kan också komma överens om **ett lösenord eller tecken**, som kvinnan kan använda för att signalera att hon behöver hjälp.

VAD KAN JAG GÖRA OM JAG BLIR VITNE TILL VÅLD ELLER HÖR VÅLD ELLER HOTELSER?

Ring omedelbart till det allmänna alarmnumret 112. Yrkeskunnig jourpersonal överväger situationen och kallar vid behov hjälp till platsen.

Om du har möjlighet att diskutera med kvinnan i en situation där ingen överhängande fara föreligger, fråga då om hon vill att du ringer till polisen. Kvinnan kan befara att det enbart försvårar hennes situation om man kontaktar polisen. Om kvinnan sedan tidigare har dåliga erfarenheter av myndigheter så kan det kännas ångestfyllt att kontakta polisen. Det här kan vara fallet för invandrarkvinnor om kvinnorna inte har haft rättigheter i sitt ursprungsland.

TA HAND OM DIG SJÄLV!

Det kan vara stressande att stöda en närstående person som är utsatt för våld, och det kan leda till att du får likadana reaktioner som kvinnan har. Det är vanligt och normalt att bl.a. känna rädsla, frustration, kraftlöshet och vrede. Också du behöver tid för att bearbeta dina egna tankar och känslor. Det är viktigt att du tar hand om dig själv och dina egna behov. Se till att också du får det stöd du behöver.

”Hon lämnade inte mannen!” eller känslor av frustration

Det är naturligt att känna sig frustrerad eller besviken. Fortsätt ändå att vara där vid kvinnans sida även om du inte skulle förstå hennes val. Det är vanligtvis en lång process att frigöra sig

från våld och det är en stor förändring i livet, som inte sker i en handvändning. Du kan berätta för henne att du är rädd å hennes vägnar, men att du ändå finns där för henne. Påminn dig själv om att ditt stöd är viktigt och att det har positiva effekter, även om kvinnan inte just nu kan uttrycka det.

”På svag is” eller en känsla av rädsla

Sök stöd! Tala med någon pålitlig person eller ta kontakt med hjälpande instanser (se s. 22)

”Jag borde orka”, fastän du känner att du inte orkar

Var realistisk i fråga om hur mycket stöd du kan ge, och på vilket sätt. Var medveten om dina egna begränsningar. Det är bara genom att ta hand om dig själv som du kan stöda en närstående. **Kom ihåg att Du inte ansvarar för våldet eller för att det ska upphöra!** Kvinnan kan också söka stöd från de instanser som nämns i slutet av handboken.

HUR SKA MAN FÖRHÅLLA SIG TILL DEN VÅLDSAMMA MANNEN?

Var försiktig. Undvik situationer där den våldsamma mannen kan skada eller försöka manipulera dig. Om du blir vittne till en våldssituation, gå inte emellan utan ring omedelbart det allmänna alarmnumret 112.

Om mannen som utövar våldet är en vän eller släkting kan du känna att du på ett obehagligt sätt hamnat i kläm. Om det är kvinnan som har berättat om våldet, kontrollera först med henne om hon vill att du talar om våldet med mannen. Ibland kan det leda till mera våld mot kvinnan om våldet uppenbaras för utomstående.

Mannen kan reagera på att våldet upptäckts på följande sätt:

- > Han kan befalla dig att sköta om dina egna angelägenheter.
- > Han kan förneka våldet och säga: "Hur kan du misstänka mig för någonting sådant?".
- > Han kan försöka tona ned saken genom att säga "så illa är det inte" eller "det hände bara en gång".
- > Han kan försöka föra över skulden för det som inträffat på kvinnan och säga att hon förorsakade det genom sitt eget beteende.
- > Han kan också säga "jag rådde inte för det", "jag var full", "det bara hände", "jag förlorade självbärsningen", "det knäppte till i huvudet", osv.

Ingen av de här svaren betyder att han inte har använt våld. Det är vanligt att en man som brukar våld förnekar eller bagatelliserar sina handlingar. Den som använder våld ansvarar alltid själv för sina handlingar. Våldet blir i allmänhet synligt först då den som utsatts för våldet berättar om det, eller om det finns vittnen till våldet. Också män i höga positioner och "hederliga" män kan vara våldsamma hemma.

Det är också möjligt att en man som brukar våld medger det, men samtidigt säger att han inte vet hur han ska sluta med sitt beteende. Det finns också hjälpinstanser för personer som brukar våld, där de får hjälp att upphöra med sitt våldsamma beteende. När du diskuterar med mannen, försök inte förstå anledningarna till hans våldsamma beteende utan **koncentrera dig på vad mannen tänker göra för att våldet inte skulle upprepas**. Uppmuntra mannen att söka hjälp för sitt våldsproblem. Det är ofta en lång process att frigöra sig från ett våldsamt beteende och det kräver professionell hjälp av sådana som har erfarenhet av att hjälpa våldsamma personer.

HJÄLPINSTANSER**Kvinnolinjen | www.naistenlinja.com**

Gratis information och stöd till kvinnor och flickor som utsatts för våld, samt deras närstående. Från Kvinnolinjen får man också information om andra hjälpinstanser

Tfn 0800 02400

På finska må-fr kl. 16–20

På svenska on kl. 16–20

På engelska fr kl. 16–20

Våldtäktskriscentralen Tukinainen | www.tukinainen.fi

Avgiftsfri krisjour för personer som blivit utsatta för sexuellt våld, tfn 0800 97 899

Avgiftsfri juristjour, tfn 0800 97895

Personer som utsatts för sexuellt övergrepp må-to

Personer som utsatts för våld i ett parförhållande fr

Skyddshemmen | www.turvakoti.net

På olika håll i Finland finns det skyddshem som upprätthålls av organisationer som tillhör Förbundet för mödra- och skyddshem samt sådana som upprätthålls av kommunerna och andra instanser. Kontaktuppgifter för olika ställen finns på hemsidan.

Monika-Naiset Liitto ry | www.monikanaiset.fi

Stöd åt invandrarkvinnor som utsatts för våld.

Tfn (09) 6922 304

Polisen | www.poliisi.fi

Allmänt alarmnummer 112

Ytterligare information

Om att göra brottanmälan: www.poliisi.fi > brott > polis-anmälan

Om besöksförbud: www.poliisi.fi > brott > besöksförbud

Rättshjälpsbyråerna | www.oikeus.fi/7805.htm

Personer som har blivit offer för sexuella övergrepp och familjevåld kan få gratis rättshjälp, som bekostas med statliga medel. Som rättegångsbiträde kan fungera ett offentligt rättsbiträde, en advokat (www.asianajaliitto.fi) eller en annan jurist. Man kan också få rättshjälp i frågor som berör vårdnaden om barn och umgängesrätt. Kontaktuppgifter för olika orter finns på hemsidan.

Brottsofferjouren | www.rikosuhripaivystys.fi

Hjälptelefon, tfn 0203 16116

Juridisk telefonrådgivning, tfn 0203 16117

Stöd för vittnen, tfn 0203 16118

Lyömätön Linja Espoossa | www.lyomatonlinja.fi

Arbete med män för att få slut på eller förhindra våld, tfn (09) 276 6280

Arbete med invandarmän, Manslinjen, tfn (09) 276 62899

Jussi-työ | www.ensijaturvakotienliitto.fi

Arbete i Förbundet för mödra- och skyddshems medlemsorganisationer för att sätta stopp för mäns våldsspiral.

Kontaktuppgifter för olika orter finns på hemsidan.

Miestenkeskus | www.ensijaturvakotienliitto.fi/miestenkeskus/

Tillfällig diskussionshjälp i svåra livssituationer, tfn (09) 612 93750

Demeter-projektet | www.maria-akatemia.fi

Öppen linje för kvinnor som är våldsamma eller rädda för att bli det, tfn (09) 7562 2260

Den egna kommunens social- och hälsovårdstjänster



Kvinnolinjen
PB 136
00121 Helsingfors
Tfn (09) 436 1008
Fax (09) 494 617
www.naistenlinja.com