



Hva gjør jeg?



...hvis jeg eller noen jeg kjenner berøres av
VOLD eller seksuelle overgrep fra de nærmeste?

Vold i nære relasjoner kan hende alle mennesker. Det betyr at det er en som står deg nær, ektefelle, partner, kjæreste, foreldre, søsken eller egne barn, som er den som utsetter deg for vold eller overgrep.

Voldsutsatte personer kan ofte føle skyld og skam. Det er ikke din skyld! Ansvaret for vold ligger alltid hos den som utøver den.

Det finnes mange typer vold eller overgrep:

- **Fysisk** (slag, spark, lugging, holde fast)
- **Psykisk** (si stygge ord, kalle stygge ting, kontrollere, isolere, true)
- **Seksuell** (voldtekt, tvinge noen til seksuell handlinger)
- **Materiell** (kaste ting, knuse ting, ødelegge noe som betyr noe for deg)
- **Økonomisk** (ta pengene dine, ikke gi deg egne penger, tvinge deg til å skrive under på økonomiske papirer som du ikke forstår innholdet av)
- **Tvangsekteskap** (å true/tvinge noen til å gifte seg mot sin vilje)
- **Kjønnslemlestelse** (omskjæring av kvinnelige kjønnsorganer)
- **Menneskehandel** (handel med kvinner, menn og barn)

Vold i nære relasjoner skaper utrygge levevilkår for barn og voksne. Vold kan føre til alvorlige fysiske, psykologiske og sosiale problemer for de involverte. All bruk av vold er i strid med norsk lov og krenker grunnleggende menneske-rettigheter.

Barn som er vitne til at nære omsorgspersoner blir utsatt for vold, får de samme skadevirkninger som barn som får volden direkte rettet mot seg selv.



***Er du utsatt for vold?
Kjenner du til noen som er utsatt for vold?
Vet du om barn som opplever vold?
Utsetter du noen for vold og trusler?***

Er du utsatt for vold?

Snakk med noen!

Det kan være en du har tillit til, politi, barnevern, kommunens kriseteam, krisesenteret, helsestasjon, legevakt, familievernkontoret, kommunens familieteam eller andre.

Blir du blir skadet, truet, er redd for å bli utsatt for vold eller frykter for ditt liv må du ringe politiet.

Politiet: 02800 eller nødnummer 112. Politiet har egen familievoldskoordinator.

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark er et støttesenter for kvinner, menn, jenter og gutter som har opplevd seksuelle overgrep enten som barn eller voksne. De har også tilbud til pårørende og nærstående til utsatte for overgrep.

Det er et lavterskeltilbud som betyr at du ikke trenger henvisning fra lege for å komme. Tilbudene koster ikke noe, og du får tilbud om samtale uten lang ventetid. Senteret driver forebyggende arbeid i barne- og ungdomsskoler i Telemark, holder foredrag, kurs og veiledning til offentlige, private og frivillige instanser som møter barn og voksne i sitt arbeid.

Tlf: 35 58 88 80. Tlf.tider: Mandag - fredag 09.00 - 15.00 og telefonsvarer slik at din telefon alltid vil bli tatt imot. www.smstelemark.no

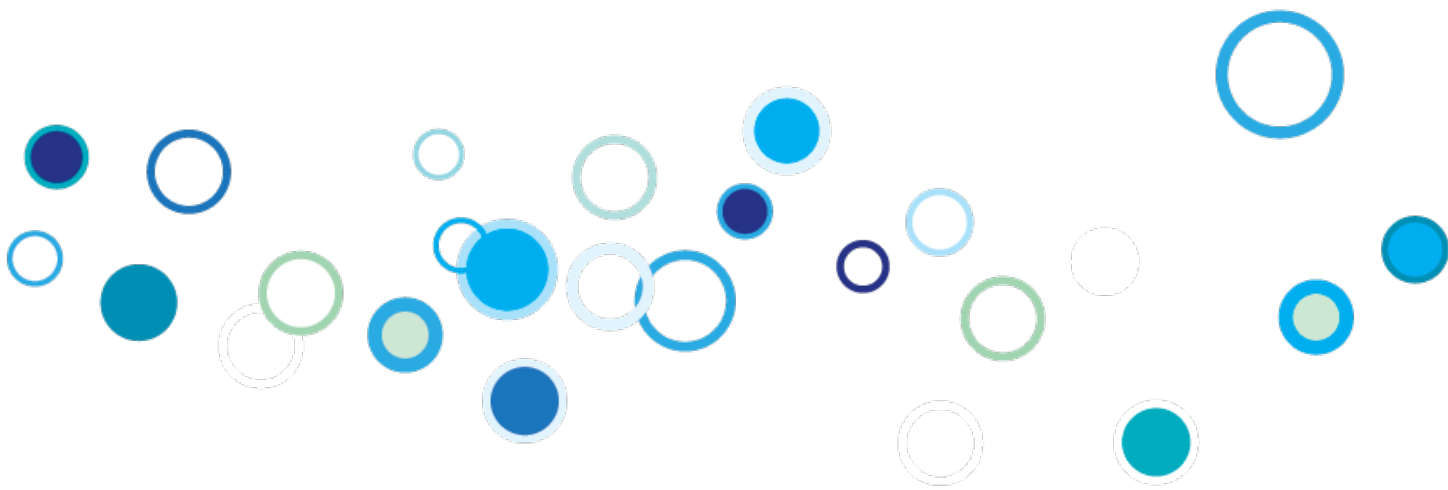
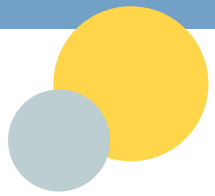
Krisesenteret i Telemark kan hjelpe med et trygt sted å være. Du kan få samtaler med fagperson og du kan få hjelp til å knytte kontakt med andre hjelpere som lege, advokat, NAV osv.

Tlf: 35 58 71 00

Psykososialt kriseteam i kommunen har døgnvakt og kan bidra i slike situasjoner. Er du i tvil om hva du bør gjøre, ta kontakt direkte med vakthavende i teamet på telefon 952 51 211, eller med Bamble legevakt 35 96 55 20. Her får du snakke med dyktige fagpersoner som kan gi deg råd og veiledning.

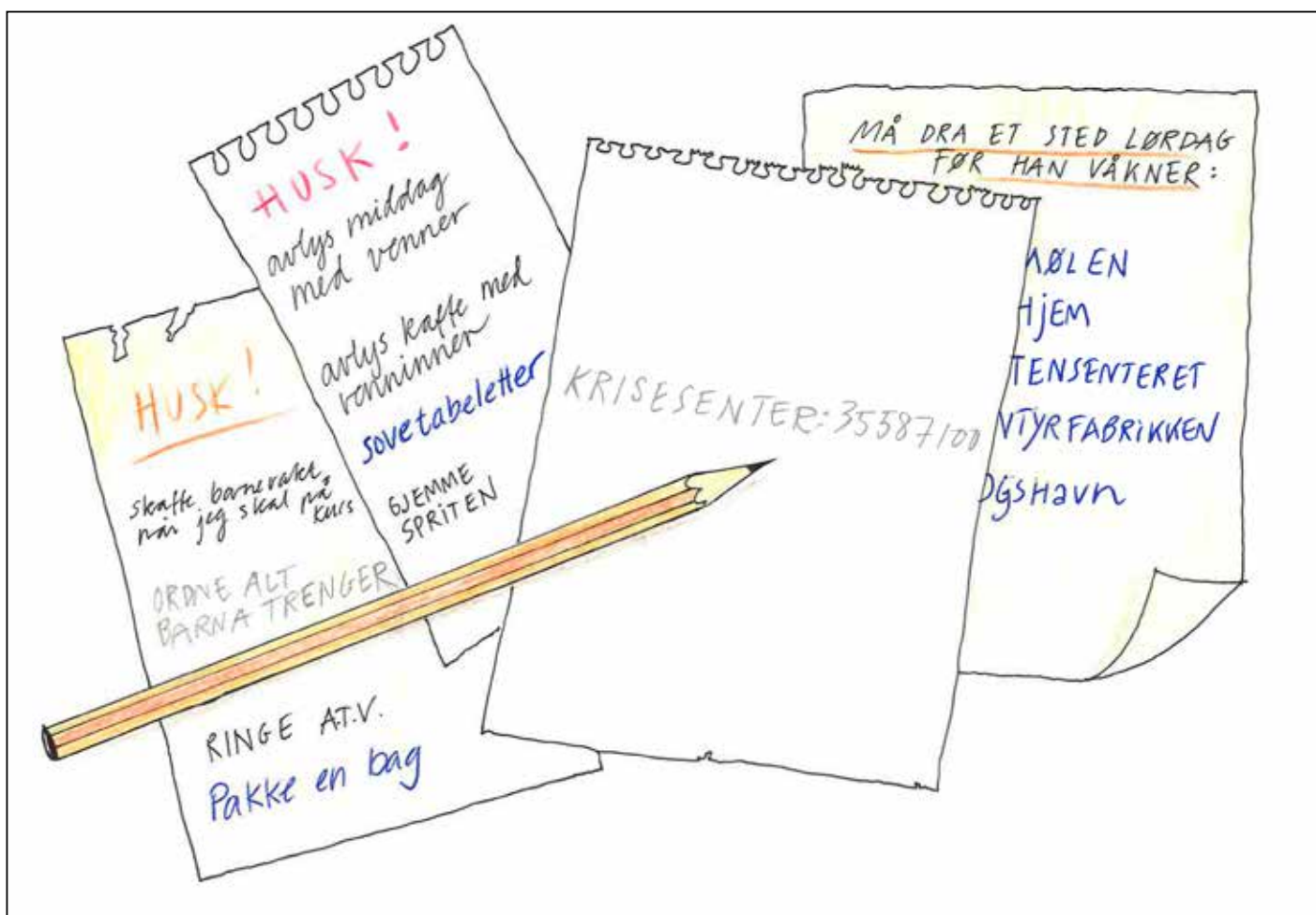
Vern for eldre hjelper de som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Tilbudet er gratis og du kan være anonym. Alle over 62 år og pårørende kan ringe for å få råd, veiledning og hjelp.

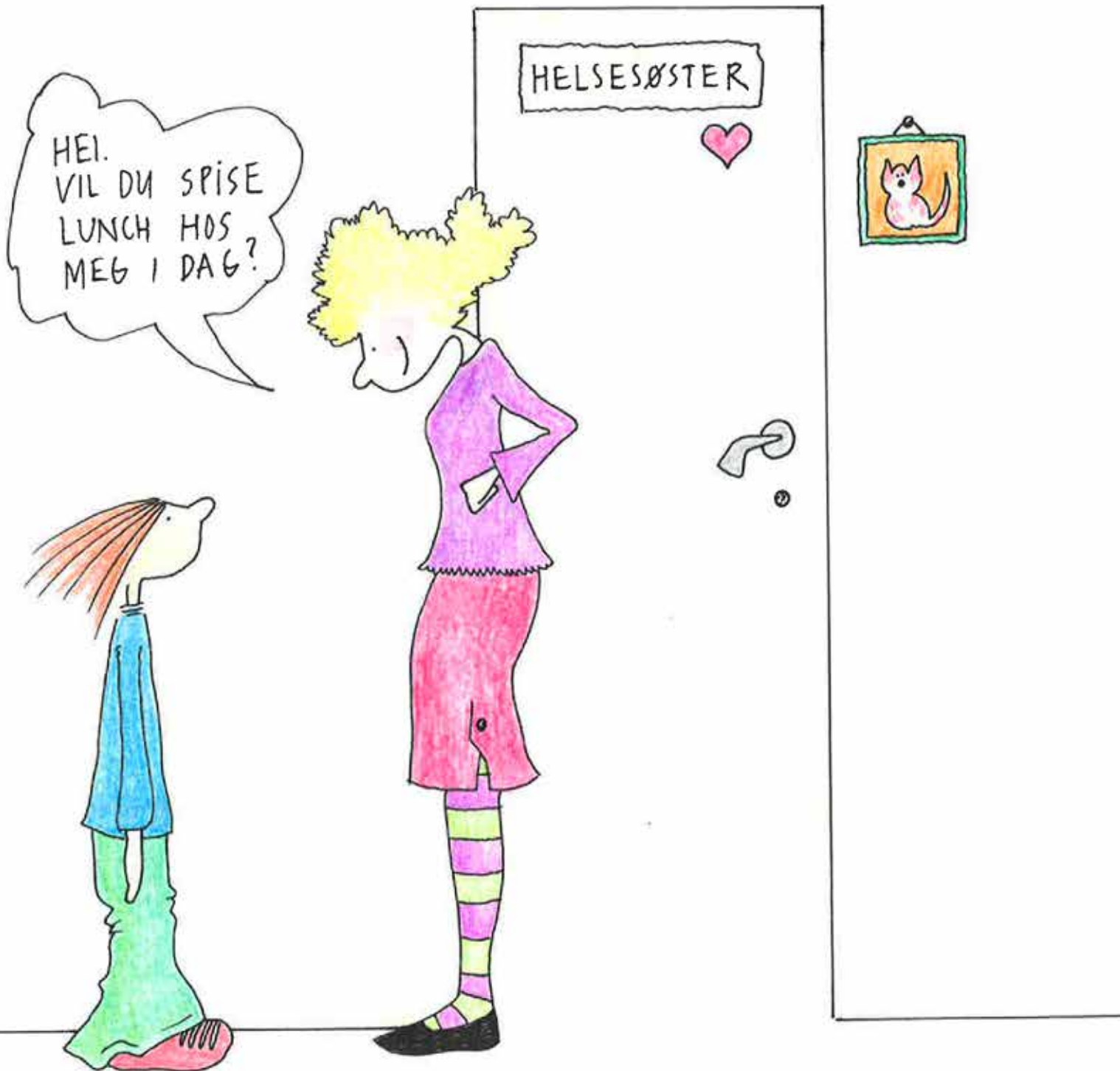
Tlf: 800 30 196, mandag - fredag kl.09:00 - 15:00



Råd til volds- og trusselutsatte:

- Kjenn telefonnummeret til politiet og ditt lokale krisesenter
 - Fortell om situasjonen til en du stoler på (familiemedlem, venn, kollega, nabo o.l.)
 - Avtal et kodeord som du kan bruke ved en krisesituasjon
 - Hvis du er skadet, gå til en lege eller legevakt og be de dokumentere hva som har skjedd
 - Noter voldelige hendelser og trusler, og datoer for disse
 - Ta vare på bevis fra fysiske overgrep, som for eksempel bilder
 - Bruk nettvett. Vær forsiktig med bruk av Internett, sosiale medier og mobiltelefon. Fjern historikken fra nettleseren din og slett meldinger som avslører dine planer. Få hjelp til å slå av posisjonering. Bilder på nett kan vise hvor du er
 - Dersom du vurderer å forlate en voldelig partner, må du være oppmerksom på en mulig opptrapping av volden ved et brudd
 - Planlegg et trygt sted hvor barna kan være.
 - Navnebytte kombinert med for eksempel adressesperre vil kunne gjøre oppsporing vanskeligere og dermed redusere risikoen for trusler. Dette bør gjøres i samarbeid med politiet
- Ta kontakt med ditt lokale politidistrikt for veiledning





Vet du om voksne eller barn som opplever vold?

- Våg å spørre og tro på det den voldsutsatte forteller
- Gi råd om hvor man kan få råd og støtte
- Vis at du vil være der selv om personen ikke vil forlate volds-utøveren
- Om personen ikke vil politianmelde hendelsen kan du selv gjøre dette anonymt
- Barn som bevitner eller blir utsatt for vold er utsatt for noe kriminelt og behøver din støtte, du må melde til barnevern eller politi

Er du bekymret for et barn, men usikker på om det er grunnlag nok til å sende en bekymring kan du ringe barnevernet som velvillig gir råd og veiledning. Barneverntjenesten skal bidra til at alle barn får den omsorgen, tryggheten og de utviklingsmuligheter de har krav på.

Barnevernet er åpent mandag til fredag kl 07.30–15.00 på tlf 35 96 50 00.
Barnevernvakta i Grenland, kveld, natt og helg Tlf: 900 53 304

Dersom du vet at et barn blir utsatt for vold og trusler, eller er vitner til vold, plikter du å sende en bekymringsmelding til barnevernet. Helsesøster og jordmor ved helsestasjonen eller helsesøster på skolen kan lytte til din bekymring og hjelpe med råd og veiledning.

Helsestasjon er åpen mandag til fredag kl: 08:30-15 på tlf 35 96 51 65.

Utsetter du noen for vold og trusler?

Har du problemer med å kontrollere temperamentet ditt, eller utsetter du dine nærmeste for vold og trusler? Kjenner du noen som trenger hjelp med aggresjon og sinne? Dette er mer vanlig enn vi liker å tro.

Personer som utsetter andre for vold, trenger også hjelp. Profesjonell hjelp kan bidra til at du får det bedre med deg selv, og at dine nærmeste får det bedre sammen med deg. Hvis du erkjenner at du har et voldsproblem, er du nærmere en løsning.

Ta kontakt med:

Alternativ til vold Telemark på telefon 35 55 98 00

Mannstelefonen på telefon 22 34 09 60 (hverdager 17–20)

Tryggere.no (sinnemestring og forebygging av vold)



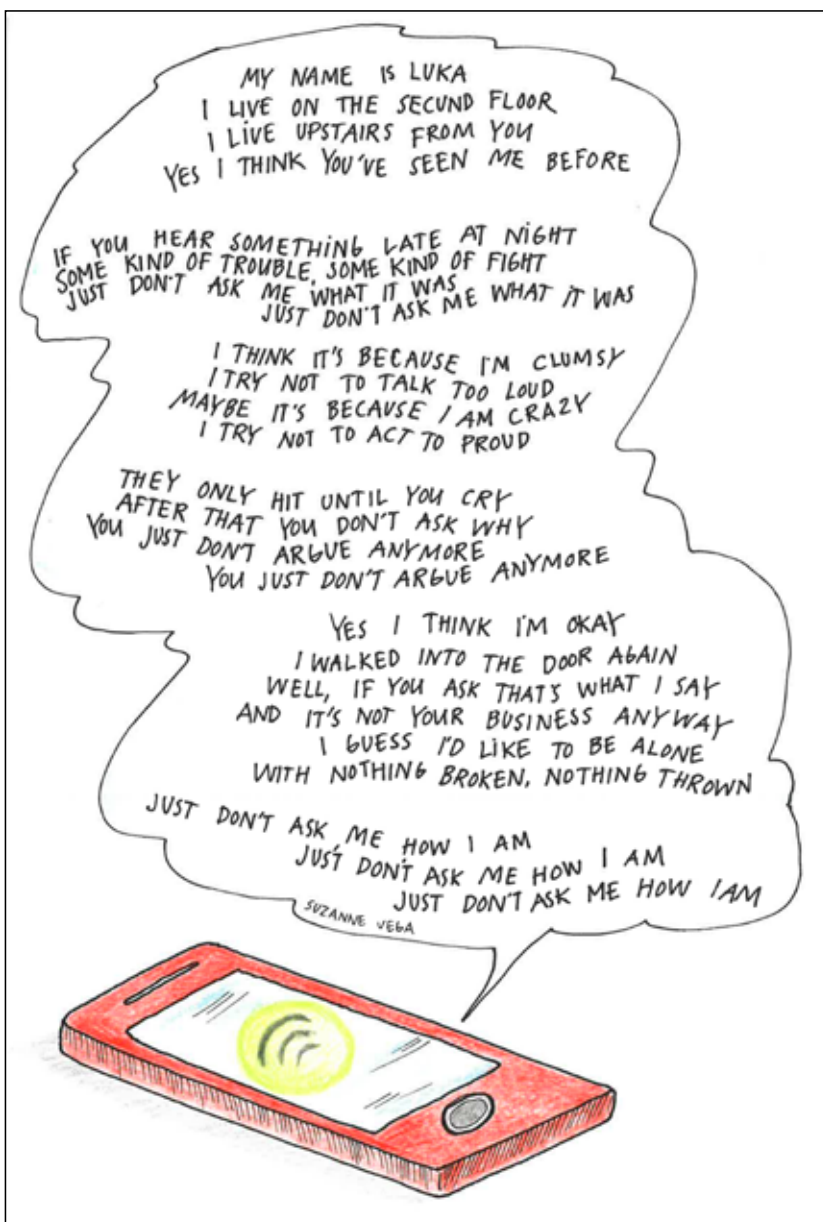


Kontaktinformasjon

Politiet/Familievoldskoordinator	tlf: 02800/112
Barneverntjenesten	tlf: 35 96 50 00
Barnevernvakta i Grenland, kveld, natt og helg	tlf: 900 53 304
Helsestasjon	tlf: 35 96 51 65
Familievernkontoret Grenland	tlf: 35 50 58 70
Alarmtelefonen for barn og unge	tlf: 116 111
Alternativ til vold Telemark	tlf: 35 55 98 00
Overgrepsmottaket i Telemark	tlf: 116 117
Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark	tlf: 35 58 88 00
Landsdekkende telefon for incestutsatte	tlf: 800 57 000
Kompetanseteamet mot tvangsekteskap og kjønnslemlestelse	tlf: 478 09 050
Røde Kors telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse	tlf: 815 55 201
ROSA (Reetablering, oppholdssteder, sikkerhet, assistanse) vedrørende menneskehandel	tlf: 23 35 15 00

**Det kan være vanskelig å se om en person er utsatt for vold.
Noen tegn kan være:**

- Sår, blåmerker, kloremarker, avrevet hår, mange vondter
- Endring av adferd
- Brudd, brannsår, bitemerker, hovne områder, stikkskader, gynekologiske smerter
- Skader på hodet, ansikt, hals, bryst, brystkasse, armer
- Generelt sen utvikling hos barn både fysisk og psykisk
- Irritabilitet, har uvanlig sterkt sinne, voldelig adferd, plaging av dyr
- Er sosialt tilbaketrukket
- Lav selvfølelse, selvmordstanker og selvmordsforsøk
- Lider av spiseforstyrrelser
- Redsel, uro, søvn- og konsentrasjonsproblemer, mareritt, angst og depresjoner
- Prøver å rømme eller barn vil ikke hjem
- Psykosomatiske symptomer som vondt i magen, vondt i hodet, vondt i ryggen etc.
- Bortforklaringer (falt i trappa, gikk på døra osv.)
- Rusmiddelbruk



***Dette er ikke sikre
signaler og ikke alle
signaler. Det viktigste
er å bry seg om og være
opptatt av hvordan den
man er bekymret for,
har det.***



Seksuelle overgrep

Seksuelle overgrep er fysisk og/eller psykisk utnyttelse av barn eller voksnes seksuelle integritet. Eksempler på seksuelle overgrep er voldtekt begått mot barn eller voksen, incest, blotting, beføling av barn, eller fremvisning av porno til barn.

Det som her er nevnt, er overgrep selv om det ikke brukes vold eller trusler, og selv om barnet ikke motsetter seg handlingene. Det er overgrep selv om den voksne ikke fysisk tar på barnet, men får barnet til å utføre seksuelle handlinger på seg selv eller andre barn, enten den voksne er i samme rom eller det skjer via film/webcam/snapchat/instagram eller andre medier. Det er seksuelle overgrep om barn må se på voksne som utfører seksuelle handlinger på hverandre enten det er på film eller i virkeligheten. De fleste seksuelle overgrep skjer mellom parter som kjenner hverandre, og overfor barn er det som oftest en tillitsperson eller omsorgsperson. Det er noe av grunnen til at mange kvier seg for å fortelle hvordan de har det. Mange seksuelle overgrep skjer også mellom barn eller ungdommer. Den seksuelle lavalder i Norge er 16 år.

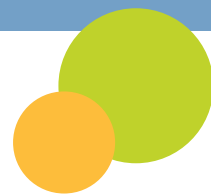


Tegn på seksuelle overgrep kan være:

- Har selvmordstanker/selvmordsforsøk, spiseforstyrrelser, søvnforstyrrelser.
- Problemer med sosiale koder, lav irritasjonstærskel, seksualisert atferd og språk.
- Uvanlig vaksomme, mistillit til voksne, vansker med fysisk nærhet.
- Tannlegeskrekk, skader eller plager i underliv eller munn, vegringer i forhold til mat, steder og lukter.
- Somatiske plager som vondt i hodet, mage og kvalm.
- Vansker med kontroll og grenser, konsentrasjonsvansker, generell uro.
- Rus-/alkoholbruk
- Prostitusjon

..og noen ganger prøver barn å fortelle direkte, men i de fleste tilfellene leter de etter en voksen som vil tro og tåle og tør å spørre.

Lovbrudd mot jenter...



Tvangsekteskap

Å tvinge noen til å inngå ekteskap er forbudt ved norsk lov og krenker grunnleggende menneskerettigheter. Tvangsekteskap defineres i dag som vold i nære relasjoner. Alle offentlige instanser og tjenester som får opplysninger som gir bekymring om at barn skal giftes har opplysningsplikt til barneverntjenesten. Ved slik mistanke skal barneverntjenesten og eventuelt politi varsles uten at familien er informert.

Kjønnslemlestelse

Kjønnslemlestelse er vold mot jenter og kjennetegnes ved alle typer inngrep der ytre kvinnelige kjønnsorgan påføres varige forandringer eller skader, og der inngrepet foretas av andre grunner enn medisinske.

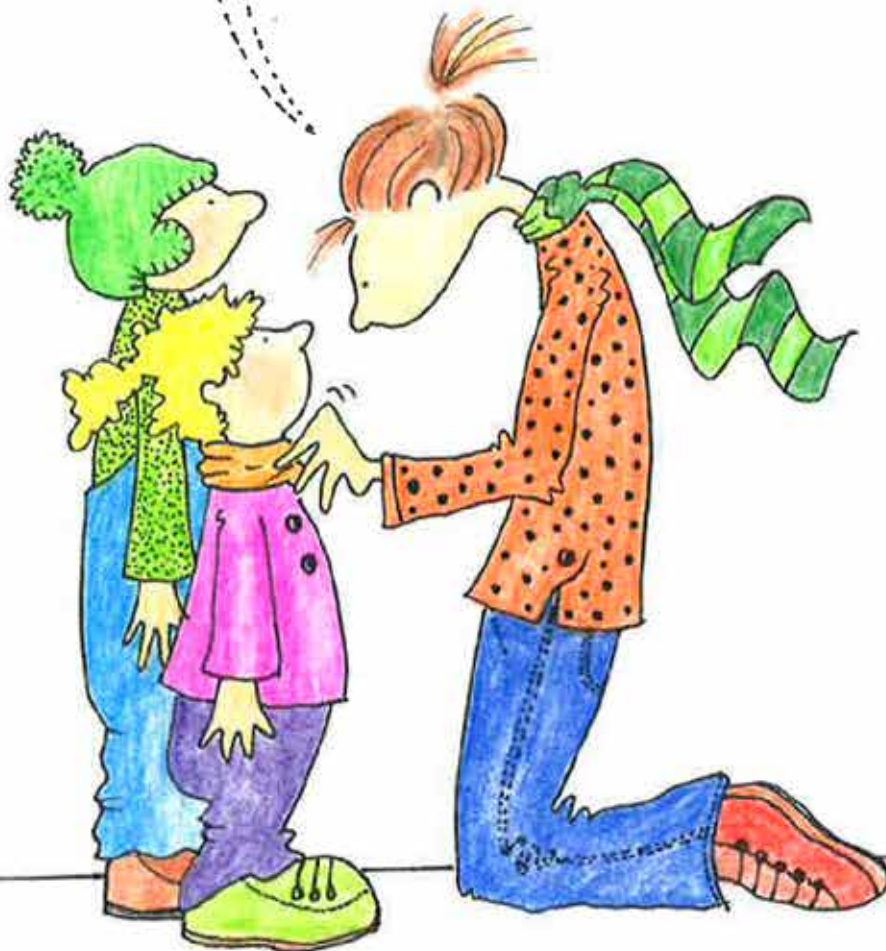
Kjønnslemlestelse kan ha store helsemessige konsekvenser, både akutt og ved utvikling av kroniske underlivsplager. Alle former for kjønnslemlestelse er straffbart etter lov om kjønnslemlestelse § 1.

Opplysningsplikt til barnevernet og avvergelsesplikten foreligger når det er en begrunnet bekymring for at kjønnslemlestelse kan skje.



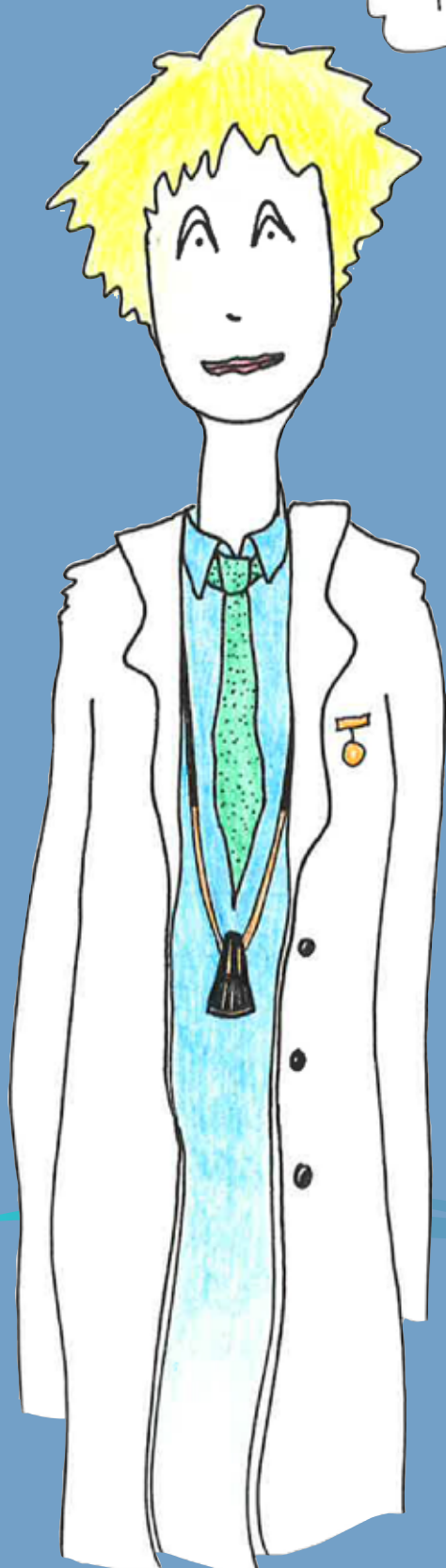
"UTEN MIN GODKJENNING VIL DU ANGRE LIVET AV DEG.
GIFTEMÅL DET BESTEMMER JEG!"

VI LISTER OSS UT FØR
PAPPA VÅKNER. SÅ KAN HAN
SOVE LENGE I DAG. HAN ER JO
LITT SLITEN FOR TIDEN.

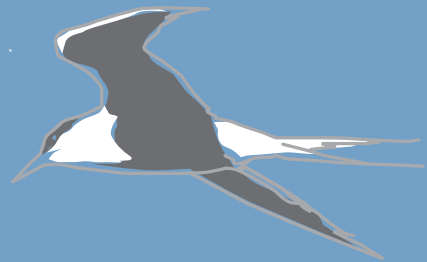




**Bamble
kommune**



UNDERLIG MED DEN
KVINNEN. JEG SYNES
HUN FALLER I TRAPPEN
OG STANGER HODET
I DØRKARMEN HVER
ENESTE MÅNED.



Bamble kommune

Postadresse: Pb. 80, 3993 Langesund
Besøksadresse: Rådhuset, Kirkevn. 12
Sentralbord: 35 96 50 00

postmottak@bamble.kommune.no
www.bamble.kommune.no

Illustrasjoner: Anne Hvål