

## BE OM HJÄLP – DU ÄR INTE ENSAM!

### Information och diskussion på webben

www.turvakoti.net  
www.ensijaturvakotienliitto.fi  
www.rikosuhripaivystys.fi  
www.tukinainen.fi (på svenska)  
www.naistenlinja.com (på svenska)  
www.lastenjanuortennetti.net  
www.lyomatonlinja.fi  
www.poliisi.fi (på svenska)  
www.monikanaiset.fi  
www.tukinet.fi

### Riksomfattande servicenummer

- Jourtelefon för barn och unga  
**0800 120400**  
Samtalshjälp i olika problemsituationer  
må-fr kl. 14–20  
lö-sö kl. 17–20
- Jourtelefon för kvinnor  
**0800 02400**  
på finska må-fr kl. 16–20  
på svenska on kl. 16–20  
på ryska må kl. 16–20
- Brottsofferjouren Stödtelefon  
**0203 16116**  
må-ti kl. 13–21  
on-fr kl. 17–21
- Brottsofferjourens juristtelefon  
**0203 16117**  
må-to kl. 17–19
- Våldtäktscriscentralen Tukinainen  
**0800 97 899**  
Samtalshjälp och information om gruppverksamhet för kvinnor som blivit utsatta för sexuellt våld eller sexuellt utnyttjande  
**Krisjour**  
må-to kl. 9–17,  
fr-sö samt helger och helgaftnar kl. 17–24
- Avgiftsfri juristrådgivning för dem som blivit utsatta för våld i familjen samt för professionella  
**0800 97895**  
må-to kl. 14–17, fr kl. 9–17
- Föreningen för Mental Hälsa i Finland  
landsomfattande kristelefon  
**0203 445 566**  
må kl. 9–22, ti-fr kl. 9–06,  
lö kl. 15–06 och sö kl. 15–22
- Monika, mångkulturellt resurscentrum  
**(09) 6922 304**  
För våldsutsatta invandrarkvinnor  
må-sö 24 h
- Lyömätön Linja förebyggande av våld i familjen  
**(09) 612 66 212**
- Kriscentrum för män  
**(09) 612 93750**
- Maria-Instituutti jourtelefon  
**(09) 7562 2260**  
För kvinnor som brukar våld  
ti-to kl. 16–18
- Skyddshemsföreningen för äldre i Finland  
**(09) 726 2422**  
ti kl. 12–15

## TESTA DITT EGET VÅLDSBETEENDE

på [www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net) (OBS! endast på finska)

## LOKALA OCH REGIONALA TJÄNSTER

Allmänt nödnummer 112  
- polisen  
- socialjouren  
(brådskande ärenden utanför tjänstetid)

## HJÄLP OCH STÖD FÅR DU OCKSÅ PÅ

hälsocentralen i din kommun, mödra- och barnrådgivningen, företagshälsovården, mentalvårdsbyrån, familjerådgivningen, A-kliniken, socialbyrån, församlingen och rättshjälpsbyrån.

## SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDSMINISTERIET PB 33, 00023 STATSRADET Sjötullsgatan 8, HELSINGFORS

Tfn växel (09) 16001  
Fax (09) 160 74126  
Internet: [www.stm.fi/svenska](http://www.stm.fi/svenska)  
e-post: [fornamn.efternamn@stm.fi](mailto:fornamn.efternamn@stm.fi)

Beställning av broschyren:  
[lahettamo@yliopistopaino.fi](mailto:lahettamo@yliopistopaino.fi)  
minimiantal 10 ex.

Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2006:15swe

ISSN 1236-2123

ISBN 952-00-2202-3 (inh.)

ISBN 952-00-2203-1 (PDF)

Social- och hälsovårdsministeriets handlingsprogram för att förebygga våld i närrelationer och inom familjen

# Alla har vi ansvar

## FÖR VÅLD I NÄRRELATIONER OCH INOM FAMILJEN



- Är du utsatt för våld eller hotas du av våld i din familj?
- Finns det någon i din omgivning som är rädd men vågar inte söka hjälp?
- Är du själv våldsam mot dina närmaste?



## VAD ÄR VÅLD?

### Fysiskt våld

Att slå, ta struhtag, riva i håret eller i kläderna, kasta omkring föremål, hota med eggvapen, begränsa eller hindra rörelsefriheten, tvinga till sexuellt umgänge

### Psykiskt våld

Att skymfa, förringa, förödmjuka, skrämja, hota, utöva påtryckning och utpressning, kontrollera och isolera från andra människor

### Ekonomiskt våld

Att tvinga någon till ekonomiskt beroende, kontrollera användningen av någons egna pengar eller att olovligt använda någons pengar eller egendom

### Att behandla ett barn illa

Att försumma barnets vård och omvårdnad, att lämna det ensamt alltför långa tider med hänsyn till åldern, att överge barnet emotionellt

### Våld kan riktas mot

barn, vuxna, äldre och även mot husdjur. Den som utövar våld kan vara en man, kvinna eller ett barn. Ju allvarigare det fysiska våldet är, desto oftare är det fråga om män som utövar våld mot kvinnor.

### När barn blir utsatta för våld

Båda föräldrarna kan bete sig våldsamt mot sitt barn. Barnet tar skada av att leva i en atmosfär av rädsla och hot, att se våldshandlingar eller att bli utsatta för sådana. Bruk av våld som uppfostringsmetod är aldrig berättigat. Våld kan bli ett beteendemönster som övergår från en generation till följande.

### När våld förekommer i familjen upprepade gånger börjar det kännas normalt

Våld väcker skuldkänslor och skam, ofta både hos förövaren och hos offret. När våldet fortsätter blir det ofta grövre. Offret tar själv skulden, döljer det inträffade och tror på förövarens upprepade löften om att våldet upphör. Det är vanligt med bättre och sämre perioder, men rädslan finns oftast kvar hela tiden. Den som utövar våld har ansvar för sitt eget beteende.

### Var och en har ansvar

Våld i familjen och i närrelationer är ett fenomen man inte gärna talar om. I en familj där våld förekommer orkar man ofta inte söka hjälp. Våldet är inte familjens interna angelägenhet, utan en sak som utomstående skall göra något åt. Om du misstänker eller upptäcker våld i en familj, ta upp saken med dem och uppmuntra dem att söka hjälp.



## ALLMÄNNA NÖDNUMRET

# 112

### BRYT DEN ONDA CIRKELN!

#### ■ Var inte ensam!

Tala om dina erfarenheter med en vän, släkting, någon pålitlig person eller en professionell hjälpare.

#### ■ Sök information!

Det finns information om våld och om möjligheterna att få hjälp både för offret, förövaren och för barnen. Information får du bl.a. i böcker, på Internet, via jourtelefoner, hos yrkeshjälpare och myndigheter.

#### ■ Sök hjälp!

Be om handledning, råd och stöd från den service din kommun eller region erbjuder. Ta initiativ och kontakta någon. Våldsamt beteende upphör inte av sig självt, trots löften.

#### ■ Det finns hjälp att få!

Du är inte ensam med dina erfarenheter.