



## SJÅ

- Sår- og blåmerke
- Brann- og kuttskadar
- Sjølvskading
- Svimmelheit
- Konsentrasjonsproblem
- Søvn- og spiseproblem
- Uro og utagerande åtferd
- Unnvikenheit
- Nedstemtheit, isolasjon og irritabilitet
- Avtaler som ofte vert endra
- Personen motset seg hjelp som krev innsyn i familien
- Partnerar er ofte med på avtaler
- Hyppige legebesøk med diffuse symptom
- Reaksjonar ved berøring
- Bruk av rusmiddel

**Vald kan ha mange andlet - den kan vera fysisk, psykisk, seksuell, økonomisk eller handla om omsorgssvikt**

## SPØR

**Prøv å få til ein dialog slik at valden vert erkjent**

**Start gjerne med:**

- *eg har lagt merke til at...*

**Beskriv deretter det du ser**

- *det verkar som du ofte er mykje borte frå jobb*
- *du verkar å vera sliten*
- *du har blåmerke på armen*

**Hald fram med:**

- *dette gjeld kanskje ikkje deg, men mi erfaring er at mange som ikkje har det så greitt heime kan få såne plager. Kva tenker du om det?*
- *korleis har du det heime?*

**Tips!**

- prøv å unngå å nytta ordet vald
- still opne spørsmål, ikkje leiande
- ver ein aktiv lyttar, som *hmm...fortel meir om det...beskriv kva gjorde du, kor var du, kva opplevde du osv*
- gjenta nøkkelord i det som vert sagt
- unngå vurderingar av det som har skjedd som, *oi, kor forferdeleg osv*

## AVKLAR

**Korleis artar valden seg?**

- slag, truslar, seksuell tvang
- lugging, brenning, audmjuking eller latterleggjering
- manglande råderett over egne pengar
- vert nekta kontakt med familie og vener
- øydelegg ting vedkommande er glad i
- kjæledyr som vert mishandla
- tvangsekteskap, kjønnslemlesting

**Kor alvorleg er valden?**

- når skjedde dette sist?
- beskriv kva som skjedde?
- er du redd noko skal skje framover?
- er det fare for liv og helse for deg og dine barn?
- har du tidlegare vore i kontakt med politiet eller krisesenter?

**Risikofaktorar**

Samlivsbrot, tidlegare valdsepisodar, tilgang til våpen, arbeidsløyse, økonomiske vanskar, sjukdom og rusavhengigheit kan bety auka risiko for grov vald og partnerdrap. Politi og krisesenter bør verta kontakta

- ✓ Be den valdsutsette skriva ned kva som har skjedd og skjer, og at tid og stad vert opplyst om

Handlingsrettleiaren er ein del av Voss herad sin handlingsplan mot vald i nære relasjonar. Du finn meir informasjon på [Voss herad](#)





## HANDLE

### Akutte situasjonar

Ved alvorlege truslar eller fysiske skadar etter vald og overgrep:

- ✓ Ring politiet for å forhindre nye akutte overgrep! Fortel kva du har sett og kvifor du er redd for nye overgrep (avverjeplikta). Den valdsutsette kan melda overgrepet, eller politiet kan ta ut offentlig påtale
- ✓ Ved mistanke om valdtekt skal **Legevakta på Voss** verta kontakta for undersøking og sporsikring. Unngå kroppsvask før undersøkinga
- ✓ Tilby den valdsutsette å ta kontakt med krisesenteret i Bergen

### Kva gjer du?

Målet er å motivera den valdsutsette til å kontakta hjelpeapparatet

- ✓ Anonyme drøftingar. Er du usikker på kva du skal gjera, kan du drøfta saka anonymt med krisesenter eller politi. Ring og avtal time for ein samtale med fagpersonar på krisesenteret
- ✓ Informasjon om hjelpetilbodet til den valdsutsette. Hjelp den valdsutsette med å finna informasjon om hjelpeapparatet!

### OBS! har barn vore vitne til valden?

Send bekymringsmelding til barnevernet.

Å vera vitne til vald har like alvorleg effekt for barn som å sjølv bli utsett for vald

### Rettleiingssamtale på krisesenteret

- ✓ Inviter den valdsutsette med til ein samtale på krisesenteret. Krisesenteret kan hjelpa til med å vurdere tryggleiken, om forholdet skal verta meldt og gje råd og rettleiing om vegen vidare for å stoppa valden
- ✓ Ikkje alle treng å bu på krisesenteret. Valdsutsette kan få jamlege rettleiingssamtalar i ein vanskeleg fase.
- ✓ Du kan òg som tilsett i hjelpeapparatet invitera krisesenteret med i møte med den valdsutsette

#### AVVERJEPLIKT:

Alle har ei personleg plikt til å melda eller på anna vis avverja og hindra straffbare forhold. Avverjeplikta (§ 196) gjeld ved straffbare forhold og er eit personleg ansvar, utan omsyn til teieplikta.

#### AKUTT – DØGNOPNE VAKTTELEFONAR

- Politi: 02800
- Legevakt på Voss: 116 117
- Bergen krisesenter: 55315050
- Overgrepsmottak Bergen: 55568760

#### SAMTALAR, RÅD OG RETTLEIING dagtid

- Barnevernet på Voss: 56521310
- Bergen krisesenter: 55315050
- Politi: 02800
- Familievernkontoret i Odda: 466 19 150
- Helsestasjonen på Voss: 56533040

Handlingsrettleiaren er ein del av Voss herad sin handlingsplan mot vald i nære relasjonar. Du finn meir informasjon på [Voss herad](http://Voss.herad) eller nasjonal vegvisar [dinutvei.no](http://dinutvei.no)

