

Välkommen hit!

Här kommer mycket text och också mycket att fundera på själv. Hur är det för mig, vad vill jag och vad är viktigt för mig. Vi på Kvinnojouren Nordvärmland finns här för dig om du vill ha någon att prata med, någon som lyssna eller om det är något du vill ha hjälp med, tveka inte att kontakta oss.

Det går bra att läsa texten här eller att skriva ut den till ett häfte. Det kan vara jobbigt och väcka mycket känslor men vår rekommendation är att ge dig den tiden. Kunskap är makt! Är det jobbigt, ta en paus och återkom och vi finns alltid här som stöd<3



Några frågor till dig att besvara efter du läser häftet, ringa in rätt svar och jämför om dina svar har ändrats:

Anser du att du är i ett bra förhållande?	Ja	Nej
Känner du dig ibland orolig för framtiden och ditt förhållande?	Ja	Nej
Visar din partner tecken på svartsjuka?	Ja	Nej
Har du blivit utsatt för någon sorts misshandel av din partner?	Ja	Nej
Får du träffa dina vänner och familj när du vill?	Ja	Nej
Brukar ni ofta bråka?	Ja	Nej
Har din partner hotat skada dig eller din familj?	Ja	Nej
Utövar din partner makt och kontroll mot dig?	Ja	Nej
Har du fysiska problem som kan bero på ditt förhållande?	Ja	Nej
Har du psykiska problem som kan bero på ditt förhållande?	Ja	Nej
Skulle du få ett bättre liv och bättre mående vid en separation?	Ja	Nej
Skulle du kontakta en kvinnojour om du behövde?	Ja	Nej

Innehållsförteckning

VAD RÄKNAS SOM VÅLD?	4
Fysiskt våld	4
Psykiskt våld	4
Sexuellt våld.....	4
Materiellt våld	4
Ekonomiskt våld	4
Latent våld	4
Försummelse	4
NORMALISERINGSPROCESSEN	5
Normaliseringsprocessen kan delas in i tre faser:.....	6
Fas 1:.....	6
Fas 2:.....	6
Fas 3:.....	7
DET ÄR MISSHANDLAREN SOM HAR PROBLEMET	8

VÅLDETS KONSEKVENSER.....	9
Fysisk ohälsa	9
Psykisk ohälsa	9
Symptom på depression.....	9
Symptom på PTSD	10
EN MISSHANDLARE?.....	10
MAKT	11
MISSHANDEL OCH RESPEKT KAN ALDRIG SAMEXISTERA. INTE HELLER MISSHANDEL OCH KÄRLEK.....	11
KONTROLL	11
OLIKA TYPER AV MISSHANDLARE.....	12
VARNINGSTECKEN	12
MISSHANDLARENS BETEENDE FÖRVÄRRAS ALLTID MED TIDEN.....	16
MISSHANDELN GÅR I CYKLER	16
EFTER ETT MISSHANDELSTILLFÄLLE	16
MANIPULATORN.....	17
Hur vet jag att jag blir manipulerad?.....	18
OM DU HAR BESTÄMT DIG FÖR ATT GÅ	19
HUR MISSHANDLAREN SER PÅ EN SEPARATION	20
"Misshandel är inget skäl att avsluta en relation."	20
"Det bör räcka med att jag lovar att jag ska bättra mig i framtiden."	20
"Det finns inga gränser för hur mycket hon bör anstränga sig när det gäller att jobba med vårt förhållande."	20
"Förhållandet är över när jag säger att det är över."	20
"Hon tillhör mig."	20
UPPMUNTRAN.....	21
JAG-BUDSKAP	21
THE NICE GIRL SYNDROME.....	24
BARN PÅVERKAS AV ATT UPPLEVA VÅLD	26
ATT SOM BARN UPPLEVA VÅLD GER SKADOR.....	26
PRATA OM DET SOM HÄNT	27

VAD RÄKNAS SOM VÅLD?

Definition av våld: Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill.

Isdal, 2017

Fysiskt våld – Allt från att nypas, knuffas, sparkas, dra i håret till att slå, ta stryptag, kväva. Även inlåsning eller fastbindning och våld med tillhyggen eller andra handlingar som orsakar fysisk smärta.

Psykiskt våld – Man förminskar, manipulerar, kontrollerar, kallar partnern för elaka ord, skuldbelägger, kritiserar, fördömer, underminerar, anklagar, hotar eller förnedrar någon.

Sexuellt våld – Alla kränkningar av den sexuella integriteten som tvång att utföra sexuella handlingar, våldtäkter, tvång att se på porr, använda sexredskap mot egen vilja, tvingas till prostitution, måste ha oskyddat sex, tvingas spela in film eller ställa upp på fotografier för sexuella ändamål, tvång att ha sex med andra och även "tjatsex eller husfridssex", försoningssex som partnern ser det, men där den utsatta upplever det som ett övergrepp denne är tvungen medverka i.

Materiellt våld – Skadegörelse som att slå sönder saker i hemmet eller som betyder mycket för någon annan eller tvingar någon annan att göra det. Kläder eller andra personliga tillhörigheter bränns eller klipps sönder. Hit räknas även våld eller hot om våld mot husdjur.

Ekonomiskt våld – ekonomiska hot, gömma undan gemensamma pengar, inte tillåta partnern ha egna pengar, tvinga partnern att medverka i ekonomiska olagligheter, tvinga partnern att skriva på lån på ex. bil eller mobilabonnemang (och kan hota med att inte betala så partnern ska hamna vid kronofogden om denne inte lyder eller vill separera), tvinga partnern ta kreditlån, skriva under ofördelaktiga äktenskapsförord, teckna bolag, stjäla värdefull egendom av partnern eller inte medverka i en bodelning.

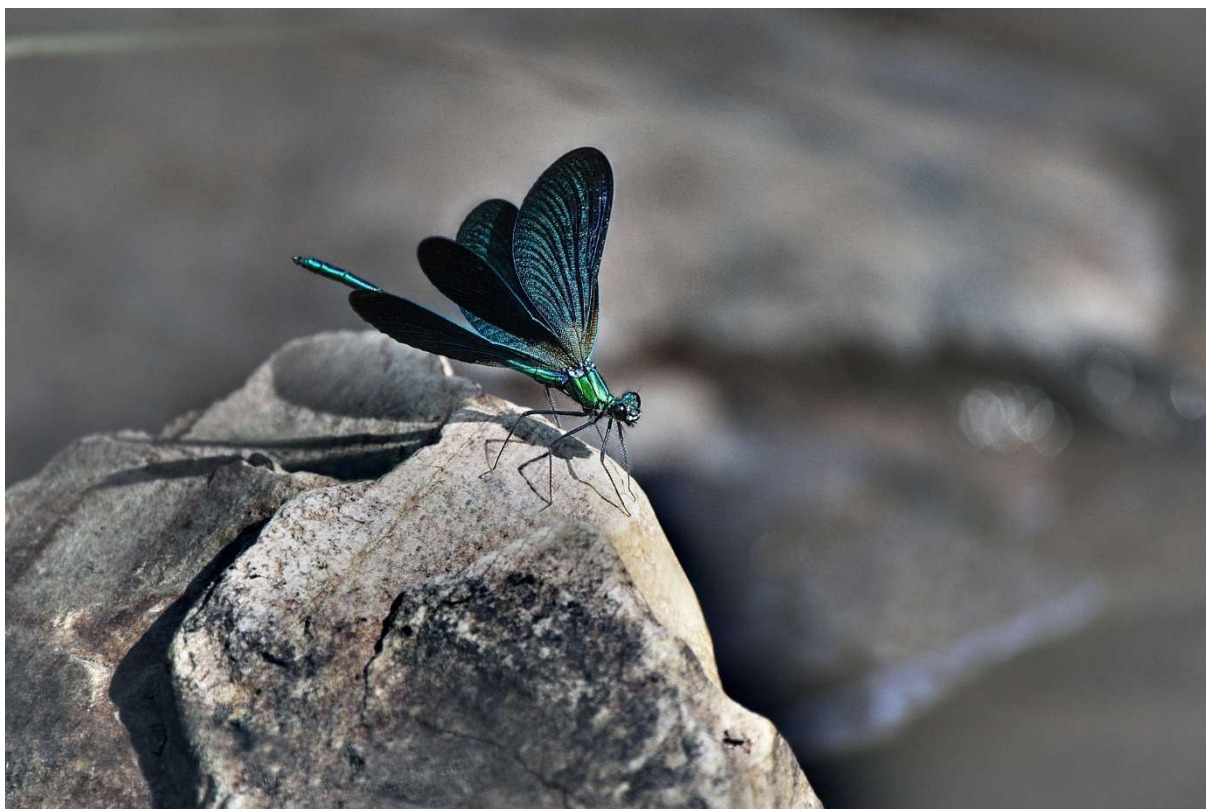
Latent våld – stark ilska och aggressivitet som inte är uttalad kan visa sig genom hotfullt kroppsspråk eller att man slår i dörrar eller väggar. Kan även vara en blick som ger en underförstådd mening om vad som kan hända.

Försummelse – Att aktivt försvåra vardagen för personer med funktionsvariation och äldre som medveten felaktig medicinering, bristande hjälp med hygien, inte hämta nödvändiga hjälpmedel som rullator, rullstol, kryckor. Lämna partnern ensam långa stunder fast denne behöver kontinuerlig tillsyn och hjälp.

NORMALISERINGSPROCESSEN

Det är den så kallade normaliseringsprocessen som gör att det psykiska och fysiska våldet kan fortgå i förhållandet och även öka i frekvens och omfattning med tiden. I ett kärleksförhållande som är fritt från våld i alla former ses det som normalt att det inte förekommer våld. Men i ett våldsamt förhållande blir våldet ett normalt inslag i förhållandet, och våldsamma handlingar och beteenden blir en del av vardagen.

Normaliseringen av våldet sker långsamt och i början även knappt märkbart. Men med tiden blir det onormala normalt. Det som för en annan utomstående skulle upplevas chockerande, märkligt eller oacceptabelt, kan för den som blivit misshandlad under lång tid ha kommit att bli alldeles normalt. I ett förhållande som är fritt från våld kan man gräla om sakfrågor, vart man ska åka på semester eller vad man ska köpa. Men i en relation som präglas av verbal misshandel är det den som är själva problemet. Kvinnan kommer dock uppleva det som om det är sakfrågan som är problemet och därför försöker anstränga sig för att få mannen att förstå hennes perspektiv och upplevelser. Något som inte är någon idé eftersom mannen endast vill kontrollera henne och ha makt över henne. Han kommer aldrig att höra henne på det sätt hon önskar.



Normaliseringsprocessen kan delas in i tre faser:

Fas 1:

Mannen kontrollerar kvinnan alltmer. Han kanske kritiserar henne under förespeglungen att han bara vill hennes bästa, han ger små "tips" om hur hon ska sköta sitt liv, han har synpunkter på vilka hon pratar med och hur hon klär sig, han är kanske överdrivet hjälpsam med olika saker och kanske skjutsar henne till och från olika aktiviteter och till och från jobbet. Allt detta kan i början verka som omtänksamhet, kärlek "gullig" svartsjuka och ett uttryck för hur begåvad och kompetent mannen själv är. Han kanske inte vill umgås med kvinnans vänner av olika skäl och försvarar för henne att träffa sina nära och kära. Paret kan alltmer umgås med mannens släkt och vänner, medan kvinnan tappar sitt egna sociala liv.

Så trappas våldet upp. Om mannen inte är fysiskt våldsam kan hans psykiska våld vid det här laget bli grövre i form av ständig kritik, crazymaking, ignorerande i syfte att bestraffa osv. Han kanske håller kvinnan vaken om nätterna med flit i syfte att bryta ner henne psykiskt, han kanske mer öppet saboterar hennes relationer med andra eller kallar henne för nedsättande ord på ett sätt han inte gjort innan. Det kan också bli att mannen slår kvinnan för första gången. Detta kan ha föregåtts av knuffar, puttar eller vandalisering av möbler och föremål, som ju också räknas till fysiskt våld.

Nu har mannen på olika sätt tagit kontroll över och skaffat sig makt över kvinnan.



Fas 2:

Under fas två i normaliseringsprocessen börjar gränserna flyttas fram och suddas ut inom förhållandet. Sådant som inte skulle varit möjligt i början av förhållandet börjar nu upplevas

som normalt. Att mannen slår kvinnan, eller att han ståndigt kritiserar hennes vikt och klådsel är saker som skulle ha varit omöjligt för mannen att göra i början av förhållandet. Kvinnan hade förmodligen lämnat honom om han betett sig så pass illa alldeles i början av relationen. Men nu har alltså gränserna för vad som är okej flyttats. Kvinnan anpassar sig till mannens våld, och hon gör det eftersom våldet introducerats så pass långsamt i relationen. Kvinnan anpassar sig även för att undvika att bli utsatt för mer våld, och hennes fokus kan handla om att överleva och undvika det som sker så gott det går. När hon tar energi till det så blir det svårt att se det oacceptabla i mannens beteende. I stället för att fokusera på sig själv och hur hon känner det när han är våldsam verbalt eller fysiskt, fokuserar kvinnan på mannen för att undvika och undkomma våld. Något som är omöjligt – mannen kommer att trappa upp våldet ännu mer oavsett vad kvinnan gör eller inte gör. Nu börjar mannens verklighet bli kvinnans verklighet, på det sätt att hon har övertagit mannens negativa bild av henne och gjort den till sin.



Fas 3:

Våldet är en stor del av förhållandet och vardagen. Gränserna har flyttats och suddats ut ytterligare och kvinnan vet inte längre vad som är acceptabelt eller oacceptabelt inom ett kärleksförhållande. Hon kanske har ångest och känner sig apatisk, som en zombie. Hon har tappat kontakten med sitt jag och förlorat drivkraft, självkänsla och självförtroende. Mannen fortsätter att kontrollera kvinnan. Hans våld mot henne är en självklar del inom relationen, och har normaliserats i takt med att det har blivit ännu grövre.

DET ÄR MISSHANDLAREN SOM HAR PROBLEMET

Kvinnan som är utsatt för våldet är inte medberoende. Det är misshandlaren som har problem. Vilken kvinna som helst kan inleda en relation med en misshandlare. Det syns och märks inte först vem som är det. Det är en myt att misshandlare inriktar sig på kvinnor med svag självkänsla, även om en del gör det. En del misshandlare får en större kick av att bryta ner en kvinna som är stark på det sättet att hon är framgångsrik, utåtriktad och bestämd. Det är möjligt att en kvinna med god självkänsla väljer att lämna ett misshandelsförhållande tidigare när de första varningstecknen börjar komma. Men andra sidan kan vilken människa som helst förlora sin självkänsla efter endast en kort period av verbal och känslomässig misshandel och då kan det bli svårare att lämna förhållandet.

Misshandel i nära relationer är inte ett kvinnoproblem: det är ett samhällsproblem. Och det är misshandlaren som har problemet. Om han nu tycker så illa om sin partner att han måste misshandla henne, varför lämnar han henne inte då? Svaret är: för att han har behov av kontroll och makt. Han brottas med en egen djupgående problematik.



VÅLDETS KONSEKVENSER

Fysisk ohälsa – blåmärken (som man kanske sjukskriver sig över för att slippa frågor på jobbet), frakturer, svullnader, käk- eller tandskador, gynekologiska skador, avslitet hår, rivsår, inre skador på organen, brutna revben, hjärnskakning, sexuella sjukdomar

Psykisk ohälsa – trötthet, kroniska smärtor, migrän, humörsvingningar, oro, sömnproblem, hjärtklappning, ljud- och ljuskänslighet, depression, ätstörningar, självskadebeteende genom att ex. skära sig, självmordstankar eller självmordsförsök, ångest, missbruk (självmedicinering), PTSD.

Symptom på depression

- Du är nedstämd eller ofta irriterad
- Ingenting känns längre roligt
- Aptiten är borta och du tappat ofrivilligt vikt
- Du sover dåligt och vaknar många gånger varje natt
- Du rör dig långsammare, du har svårt för att le
- Du saknar energi att ta dig för saker. Bara att ta sig ur sängen är jobbigt
- Du bär på en känsla att du är värdelös eller att du är orsaken till andras bekymmer
- Du har svårare än annars att koncentrera dig, tänka och ta beslut
- Du glömmer viktiga saker som du ska göra eller tappat bort nycklar, plånbok etc
- Du tror inte att det någonsin kommer att kännas bättre
- Du tänker på döden eller planerar hur du skulle ta ditt liv

En del människor har inte så klassiska symptom. De kan känna nedstämdhet och energilöshet men inte ångest. De kan sova mycket per dag och känna stort sug efter mat och sötsaker.



Symptom på PTSD

- Du försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan leda till att du isolerar dig från andra människor
- Du kan få minnesförlust som är oftast begränsad till tiden precis före, under eller efter händelsen
- Du kan känna dig nedstämd eller ligglitig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag
- Du kan känna dig nedstämd eller ligglitig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag
- Du kan känna dig spänd, vara lättskrämmd eller lättirriterad. Du kan också få utbrott av ilska, svårt att koncentrera dig eller svårt att sova. Du kan ha svårt att lära dig nya saker
- Du kan få självmordstankar
- Ont i huvudet, ryggen eller i muskler
- Ont i magen eller diarré
- Hjärtklappning eller högt blodtryck

EN MISSHANDLARE?

Det går inte att lista ut vem som är en misshandlare av sina vänner, arbetskamrater eller släktingar. Omgivningen blir ofta förvånad om de får veta vad misshandlaren har gjort eller gör mot sin partner. Han är ofta en "bra kille" Han kan vara framgångsrik, intelligent, karismatisk, snäll, trevlig och hjälpsam mot omgivningen. Han kan ha vilket yrke som helst, se ut hur som helst och tillhöra vilken samhällsgrupp som helst. Han kan till och med kalla sig feminist. Det finns en stor poäng för honom att utåt utstå som fläckfri och trevlig. Han kan vara rädd för att kvinnan ska tala om för sina vänner vad hon är utsatt för, och vem skulle tro henne då om de tror att han är en "toppenman".

En misshandlande man skaffar sig ofta allierade och umgås gärna med andra män som har samma attityder om kvinnor som delar hans attityder mot kvinnor. Han får dom att ta hans parti och säger ofta att hans partner inte är riktigt klok utan psykiskt sjuk.



MAKT

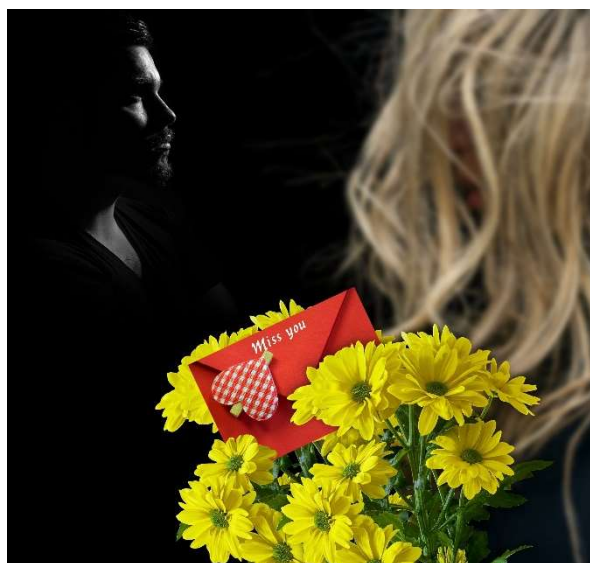
Misshandlaren drivs av ett stort behov att ha makt och kontroll. **Det finns två typer av makt: personlig makt**, rätten att bestämma över sig själv och rätten att leva sitt liv som man vill, respektive **makt över någon annan**. Misshandlaren vill ha makt över någon annan, d.v.s. den han säger sig älska. I misshandlarens verklighet har man antingen makt, eller inte. Ett gräl är för misshandlaren ett krig. Antingen vinner man eller så förlorar man. Han gör vad som helst för att vinna och vara den som har makten. Det är därför han kan börja ta till fysiskt våld om han upplever att kvinnan inte ger med sig. Misshandlaren lever inte i en verklighet där var och en har sin egen makt, utan i en verklighet där den ena alltid har makt över den andra. Där en är överlägsen och den andra underlägsen. Misshandlarens beteende drivs av attityder och värderingar, inte av känslor. Han anser sig ha rättigheter och privilegier som inte partnern har. **Han drivs av attityden: "Du är skyldig mig". Han anser sig vara överlägsen sin partner, och han respekterar henne inte.**

MISSHANDEL OCH RESPEKT KAN ALDRIG SAMEXISTERA. INTE HELLER MISSHANDEL OCH KÄRLEK.

Ett förhållande som innehåller misshandel i någon form är aldrig ett kärleksförhållande, oavsett om vissa perioder är fria från misshandel samt lugna och "romantiskt" präglade.

KONTROLL

Misshandlaren har inte problem med att kontrollera sin egen ilska och aggressivitet. Han skulle aldrig misshandla sin chef, sina vänner, föräldrar eller arbetskamrater hur arg han än blev. Han är alltid kapabel att sluta skrika och slå sin partner så fort det ringer på dörren. **Han vet precis när han har läge att misshandla och när han inte har det, och han kontrollerar sitt eget beteende efter detta.**



I början av förhållandet är misshandlaren charmig, uppvaktande och snäll mot kvinnan. Ingen kvinna skulle medvetet ge sig in i en relation med någon som behandlade henne illa redan på första dejten. Med tiden framträder misshandlarens kontrollerande, misshandlande sida och den psykiska misshandeln med elaka ord börjar. Det är därför jätteviktigt för alla kvinnor att känna till varningstecken som ofta uppträder redan under "smekmånadsfasen".

OLIKA TYPER AV MISSHANDLARE

Lundy Bancroft är en man i USA som har arbetat med gruppterapi av misshandlare i över femton år. I sin bok "Why does he do that?" Skriver Bancroft om olika typer av misshandlare

- Dominanta – ger order, skriker och får raseriutbrott.
- Crazymaking – handlar om att dribbla bort den andre i en fråga, ett samtal eller överlag så till den grad att du känner "jag tror jag håller på att bli galen".
- Macho – de vill bli servade i hemmet.
- Mjuka och veka – dessa kan kontrollera sin partner genom att bryta ner henne psykiskt genom en ständig analys av kvinnan. De talar om för henne vad hon tänker och känner och vad hon har för motiv till sitt beteende.
- Offerrollen – de tycker om att spela på skuld känslor och anklaga partnern för att göra vad de egentligen gör.
- Undervisande – de ser sig alltid ha rätt i alla lägen, och ser partnern som mindre intelligent.
- Svartsjuka – förföljer partnern dagligen och ringer konstant, vill gå igenom mobiler och tror att hon är ute efter alla män som kvinnan möter i vardagen.



VARNINGSTECKEN

Varningstecken kanske fanns redan ifrån början. Men man måste veta vad man ska fokusera på. **Om du läser denna lista och känner igen flera av dessa varningstecken – GÖR VAD SOM KRÄVS FÖR ATT LÄMNA HONOM.** Du besparar dig själv mycket lidande och du får chansen att träffa någon annan som inte skadar dig. Lita på din intuition den kan i värsta fall vara livsviktig.

- Han **talat illa och nedlåtande om tidigare partners** och kan inte se att han gjort något fel själv. Han kan även **hävda att han blivit utsatt för misshandel** av den före detta flickvännen. Detta är ett varningstecken, likaså om han berättar att den före detta partnern har ljutit genom att anklaga honom för misshandel. Det är **vanligt att han säger att exet har stora psykiska besvär och är instabil. Försök i så fall att ta reda på den före detta partners version av historien.** Han kan förklara ett eventuellt respektlöst beteende gentemot dig med att han själv blivit utsatt förut misshandel och att det sitter i. Tro inte på det, en man som verkligen blivit misshandlad av en tidigare partner skulle inte utsätta sin nya partner för det han själv blivit utsatt för.
- Han **säger att du är den enda kvinnan som har förstått honom** och att du är den enda som behandlat honom bra. Han sätter dig på en piedestal. Men det **kommer inte dröja länge förrän han säger att "du är precis som alla andra"**. Han kan även göra motsatsen: han talar om sina tidigare partners på ett sätt som gör att **du känner dig underlägsen och att du då känner att du aldrig kan "nå måttet", vilket ger honom makt över dig.**
- Han betar sig respektlöst mot dig genom att **skämta på din bekostnad**, kanske även inför andra människor. Han är **sarkastisk mot dig och fnysar åt dina åsikter och upplevelser**. Om detta sker ofta eller om han försvarar sig när du säger att du blir ledsen av det, är det troligt att verbal misshandel kommer fortsätta i er relation.
- Han är hjälpsam mot dig på ett sätt som får dig att känna dig obekvämt. **Han får dig ständigt att stå i någon sorts tacksamhetsskuld och blir sur om han inte får hjälpa dig** och du tackar nej. Han har åsikter om hur du bör leva ditt liv på olika sätt och blir sur om du inte tar emot hans "tips".
- Han är **kontrollerande och visar svartsjuka**. Han har åsikter om hur du bör klä dig eller hur du borde ha ditt hår och vad du ska säga i olika situationer. Han har svårt att acceptera att du har din egen smak och stil och att ni inte alltid tycker lika. Han **gillar inte dina vänner eller familj** och har åsikter om vilka du bör umgås med. Han kan ha **svårt att acceptera att du pratar med andra män.**
- **Ingenting är någonsin hans fel.** Han får dig att känna skuld känslor över saker som går fel. Hade du inte betett sig så illa, hade han inte behövt "rätta" dig så han behövt slå eller skrika att du är en värdelös hora.
- Han är en **egoist med dubbelmoral – han kan behandla dig på ett sätt som han aldrig själv skulle tolerera från dig.** Han vill bli servad och ompysslad men vill inte göra detsamma för dig. I början kan kvinnan idealiseras, bara för att snart bli



bestraffad när hon inte kan leva upp till hans orealistiska förväntningar på den "perfekta kvinnan".

- Han **vill flytta ihop eller gifta sig väldigt tidigt i relationen**. Detta är ett sätt för honom att kontrollera dig, att **"äga" dig**. Han har svårt att acceptera om du vill vänta.
- Han **skrämmer dig när han blir arg**. Han kan putta dig, säga vagt hotfulla saker, knuffa dig eller närma sig dig på ett hotfullt sätt. Han kan sparka i väggen eller slå sönder saker när han blir arg, oftast är det föremål som du tycker om eller själv äger. Detta ger budskapet **"Se vad jag kan göra. Nästa gång är det din tur"**. Om ni grälar i bilen kan han **köra farligt fort för att skrämma dig**. Han kastar saker omkring sig när han är arg. Han skyller sina handlingar på dig och menar att det var du som provocerade honom att göra det; hade han aldrig blivit så arg på dig hade han aldrig behövt ta till detta beteende. **Det är viktigt att veta att alla dessa handlingar ingår i det som är fysiskt våld. Har han gjort dessa saker är du redan utsatt för fysiskt våld.**



- Han attraheras av sårbarhet och väljer flickvänner som nyligen gått igenom en kris eller förlust av något slag. Han väljer kanske partners som är mycket yngre än honom. Han blir **"räddaren"**. Han kan till och med **"rädda"** en kvinna som tidigare varit i ett våldsamt förhållande, bara för att göra samma sak som hennes tidigare partner gjorde.
- Han behandlar dig annorlunda när ni är tillsammans med andra människor. Han behandlar dig respektlöst när ni är ensamma, men höjer dig till skyarna när ni umgås med andra. Alternativt tvärtom.
- Han **missbrukar droger eller alkohol**.

- Han **pressar dig till sex** eller får dig att utföra vissa sexuella handlingar mot din vilja när ni har sex.
- Lita till din intuition. Om något känns fel är risken stor att något faktiskt är fel. Ibland kan vänner och familj uttrycka tveksamheter angående mannen ifråga, men inte alltid. De kanske tycker att du har träffat en toppenkille, eftersom han betar sig väldigt väl mot dig inför dom – på ett sätt han inte gör när ni är ensamma. **Lita på din magkänsla.**
- Du börjar ta på dig skulden om han betar sig illa eller okänsligt mot dig. Du tänker att du förmodligen överdriver, att det kanske var ditt fel, att han inte kan hjälpa det.
- Du tänker att din kärlek till honom kan få honom att ändra sig. Här är det viktigt att veta att **din kärlek till honom inte kommer att få honom att förändra sig.** Du är ej heller undantaget till den här regeln. **Ingen kärlek kan förändra någon med en misshandlande och kontrollerande personlighet.** Sanningen är att de flesta män, som drivs av ett behov av makt och kontroll och som betar sig respektlöst inte är kapabla att förändra sig eftersom de anser att de får många vinster med sitt beteende och eftersom deras egen problematik är djup.

- Du tänker att om du bara betar dig mot honom så som du själv skulle vilja bli behandlad av honom, så kommer han till slut att förändra sig och behandla dig lika väl som du behandlar honom. Detta är vanligt för kvinnor som är snälla, empatiska och vill vara förstående.



Sanningen är att han inte kommer att behandla dig bättre även om du å din sida behandlar honom empatiskt och förstående. En misshandlare tar det snarare som en invit att fortsätta behandla dig illa. **Han kommer utnyttja din empati och vilja att förstå honom istället för att returnera den.**

- Du har börjat märka att **ditt självförtroende och din självkänsla har blivit sämre** utan att du egentligen vet varför men att det startat när du inledde förhållandet med mannen. Du vet inte varför, och du lägger skulden på dig själv för förändringen.
- Han talar om för dig vem du är eller hur du är på ett negativt sätt. **Han tror han befinner sig i ditt huvud och vet bättre vem du är än vad du gör själv. Det gör han inte.** Låt ingen tala om för dig hur du är, vad du tänker, vad du gillar eller inte gillar, vad du har för behov eller vad du har för motiv.

- **Om du är med någon som behandlar dig illa, och du gång på gång ger den personen "en andra chans", kommer det att leda till att den personen respekterar dig mindre**
- **och ser detta som en "inbjudan" till att fortsätta behandla dig illa.** Det är så en misshandlare ser på situationen och han kommer med all sannolikhet fortsätta sitt beteende och dessutom förvärra det.

Att våga inse att den man som man blivit förälskad i och attraherad av uppvisar varningstecken, kräver inte bara kunskap utan också stort mod. Om Du läser den här listan och vet med dig att flera punkter beskriver ditt förhållande och den person du träffat, är det ett första steg till att ta hand om dig själv och skydda dig själv från mycket lidande i nuet och i framtiden. **Ingen förälskelse är värd att bli behandlad illa för. Du är värd så oerhört mycket mer. Du kan inte förändra personen ifråga.** Och det här är bara början.

MISSHANDLARENS BETEENDE FÖRVÄRRAS ALLTID MED TIDEN

Det beror på att kvinnan i hans inre avpersonaliseras och görs till ett objekt än en människa. På så sätt kan misshandeln förvärras utan att misshandlarens samvete lider nämnvärt. **Till slut kan han misshandla utan att ens få skuld känslor eftersom partnern inför honom har blivit till ett objekt än en människa.** Hennes känslor räknas inte för honom längre.

MISSHANDELN GÅR I CYKLER

Det börjar med att **en inre spänning byggs upp inom misshandlaren. Han kan i hemlighet samla på olika "fel" han upplever att kvinnan gör eller är,** och han kan fantisera om att misshandla henne verbalt eller fysiskt. Under den här perioden börjar han tro för sig själv det faktumet att kvinnan förtjänar att misshandlas p.g.a. de fel och brister han upplever henne att ha. **Till slut får den inre spänningen sitt utlopp i misshandel.** Efter misshandeln kan misshandlaren be om ursäkt och lova att det aldrig ska hända igen. Han kan verka ångerfull och uppvakta kvinnan, städa huset, ta hand om barnen och göra allt det han vet hon uppskattar. Därefter börjar den inre spänningen inom honom att öka på nytt, och ett nytt misshandelstillfälle kommer att inträffa.

EFTER ETT MISSHANDELSTILLFÄLLE

Han kan efter att misshandlat partnern bli lugn, trevlig och te sig avslappad eftersom han fått ut en del av sin inre spänning. Genom att misshandla får han ett övertag över partnern, som hamnar i underläge. **Han har tillfällig makt och kontroll och det får honom att må bra,** eftersom han egentligen är en människa som upplever vanmakt och brist på kontroll. Medan han är lugn igen mår kvinnan samtidigt mycket dåligt. Hon kan känna det som om mattan ryckts bort under hennes fötter och känna sig förvirrad. Hon kan skuldbelägga sig själv för misshandeln. Han kan även ljuga och säga att misshandeln aldrig ägt rum utan att det är

hennes sjuka hjärna som fått för sig det i hennes förvirrade tillstånd. Hans humör växlar alltid så partnern vet aldrig var hon har honom eller vad som kommer att hända;
misshandlaren är alltid oberäknelig.

MANIPULATORN

Det finns människor som vi bör skydda oss ifrån, och det är de som försöker manipulera oss. Manipulatorn försöker få andra människor att göra det han vill utan att säga klart och tydligt vad han vill. I en vanlig relation ställs öppna frågor med en respekt för svaret. **Manipulatorn spelar på olika saker för att slippa öppet be om dom.** Dessa är oftast:

- Dina rädslor – om du skulle vara rädd att inte vara omtyckt av andra kan han säga ”Jaha, du vill inte följa med mig och göra det där? Ja det är många som tycker att du är konstig om du tackar nej.
- Dina skuld känslor – om han skulle vara sjuk, skulle du kunna få höra ”Ja bry dig inte om mig, jag får försöka klara mig själv här hemma utan att svimma om du måste gå på släktmiddagen”
- Din plikt känsla – han kan säga att du sviker, inte sköter jobbet eller att du är slarvig.

Den som är manipulativ är ofta mycket skicklig på att se andra människors svagheter och ömma punkter. Du kommer att känna dig ”dålig” på ett eller annat sätt och få dåligt samvete, bli ängslig för något du inte oroar dig för innan eller börjat känna dig som en stor svikare.



Sammanfattningsvis vill manipulatorn få dig att känna på ett speciellt vis så att du ska agera på ett sätt som gagnar honom och ge honom det han vill ha utan att han behöver kräva det.

Hur vet jag att jag blir manipulerad?

- Du har en vag känsla av att något inte stämmer. Att personen inte riktigt går att lita på, men att det rent förnuftsmässigt verkar osannolikt eftersom personen är så snäll mot dig.
- Du vet inte var du har personen ifråga. Du känner att denne vill ha något av dig men du vet inte vad det är.
- Personen ifråga använder sig av vaga uppgifter, t ex "Vissa tycker att du är psykiskt sjuk", "vissa av dina vänner pratar bakom ryggen på dig". Vilka är "vissa"? Han kan inte eller vill inte tala om vilka dessa är och kan även ändra sig och förneka att han sagt detta överhuvudtaget.
- Om du konfronterar personen med att du känner dig manipulerad slängs alltihop tillbaka på dig och du får skulden. Det går inte att reda ut något eller diskutera på ett öppet, respektfullt vis.
- Om du frågar rätt ut vad manipulatern vill ha så får du inget riktigt tydligt svar.
- Du känner dig som en dålig människa efter kontakt med manipulatern. Du kan känna dig orolig, olustig, ha dåligt samvete, känna dig som en svikare, känna dig illa omtyckt, ful, osäker etc.
- I kontakten med manipulatern gör du saker som du sen ångrar och mår dåligt över. Du känner att allt gått väldigt snabbt.



OM DU HAR BESTÄMT DIG FÖR ATT GÅ

- Han kanske bättrar sig omedelbart. Han lovar att ändra på sig, blir snällare och mer hjälpsam. Han kanske slutar med beteenden han vet att du inte tycker om genom att t ex dricka mindre, vara hemma mer, sköta hushållet eller uppvakta dig. Han kanske till och med säger att han vill söka hjälp och börja i terapi. Kort sagt – han blir den man som du önskat han var. Detta är en fasad!
- Han kan säga att du aldrig kommer att kunna klara dig utan honom. Han kan säga att ingen annan man kommer att vilja ha dig. Dessa två repliker är en klassiker i sammanhanget. De kan göra stor skada om man tror på dom, men det är oerhört vanligt att de säger så och man ska inte ta till sig dom. Det är en lögn det han säger. Kanske hjälper det att veta att oerhört många misshandlare yttrar just dessa ord då de känner att kvinnan är på väg att lämna honom.
- Han kan plötsligt spela offerrollen. Han kan hota med självmord om du vill lämna honom. Han kan få dig att känna skuld känslor för att du vill lämna honom. Han kan bete sig självdestruktivt genom att t ex dricka för mycket eller isolera sig. Han kan även få andra människor att pressa dig till att ge honom en andra chans.
- Han kan inleda ett nytt förhållande, för att göra dig svartsjuk eller arg.
- Han kan hota dig på olika sätt, mer eller mindre diffust. Han kan hota med att han tänker ta vårdnaden om barnen. Han kan hota med att se till att du inte ska få några finansiella resurser. Han kan hota med att skada dig eller till och med döda dig. Om du har träffat en ny partner kan han hota med att skada denne.
- Han kan sprida rykten om dig och försöka förstöra dina vänskapsrelationer eller ditt rykte. Han kan sprida privat information om dig i syfte att förödmjuka dig.
- Han kan förstöra dina ägodelar.
- Han kan bli fysiskt eller sexuellt våldsam. Separationen kan vara en farlig tid för kvinnan som lämnar en misshandlare.
- Han kan förfölja dig, stalka dig genom att ständigt ringa, mejla eller komma på spontana besök. Han kan bete sig oförutsägbart – har ni gemensamma barn kan han ständigt ändra överenskommelser eller kontakta dig i tid och otid under förevändningen att något måste diskuteras angående barnen. Bor ni fortfarande tillsammans kan han bevaka dig och följa efter dig.
- Han kan ha intentionen att göra dig gravid, att binda dig till sig genom ett barn.
-



Misshandlaren kan växla mellan dessa olika taktiker. Han kan vara trevlig och charmig ena dagen, i syfte att locka dig tillbaka, för att bli hotfull nästa dag (när hans "charm" inte har fungerat). Misshandlaren kan dock bete sig elakt även när han själv inte vill ha en återförening och fortsätta förhållandet.

HUR MISSHANDLAREN SER PÅ EN SEPARATION

"Misshandel är inget skäl att avsluta en relation."

Misshandlaren ser misshandeln som ett sätt att balansera det faktum att han ibland känner sig orättvist behandlad på olika sätt av kvinnan. Hans tänkande går ut på att om kvinnan inte kan vara perfekt och tillgodose alla hans behov, förtjänar hon den behandling hon fått av honom.

"Det bör räcka med att jag lovar att jag ska bättra mig i framtiden."

Misshandlaren känner sig att ha rätt till att få obegränsat med "nya chanser". Han anser att kvinnan bör nöja sig med hans muntliga försäkranden om att han tänker förändras eller redan har förändrats, oavsett om hans beteende fortfarande tyder på motsatsen.

"Det finns inga gränser för hur mycket hon bör anstränga sig när det gäller att jobba med vårt förhållande."

När kvinnan väl lämnar mannen har hon ofta stått ut med verbal och kanske även fysisk misshandel under lång tid. Hon har gjort allt hon kan för att förändra förhållandet till det bättre. Problemet finns i själva verket hos misshandlaren, och han har inte gjort något alls för att förändra sig. Ändå anser han att kvinnan måste anstränga sig ännu mer.

"Förhållandet är över när jag säger att det är över."

Misshandlaren vill sätta villkoren för när det är definitivt slut.

"Hon tillhör mig."

Misshandlaren har attityden att partnern är som en personlig ägodel till honom, och denna attityd kan förstärkas när förhållandet är på väg att ta slut. I värsta fall kan han förfölja henne, försöka skrämma iväg folk som vill hjälpa henne, försvåra för henne att ha en ny relation till en man eller attackera henne fysiskt. Enligt åtskilliga studier så kan misshandeln förvärras i samband med separationen och strax efter den.

UPPMUNTRAN

Att erkänna för sig själv att man har varit eller är utsatt för misshandel är det första steget till att återhämta sig från misshandeln.

Att komma i kontakt med ilska över att ha blivit misshandlad är mycket värdefullt, för det hjälper dig att resa dig från misshandeln. Ilska är inte farlig, men undertryckt ilska kan vara det. Den kan skada din fysiska och psykiska hälsa och resultera i ett destruktivt raseriutbrott när den inte förmår undertryckas längre. Att känna sin ilska och uttrycka den på ett konstruktivt sätt i en trygg miljö (kanske hos en terapeut eller genom att skriva dagbok till exempelvis) är friskt och ett tecken på återhämtning.

När man känner sin ilska går man från att vara ett offer till att vara överlevare. Ilska ger också energi och motivation att förändra sin situation till det bättre.

Det är ingen svaghet att be om hjälp – det är mänskligt!

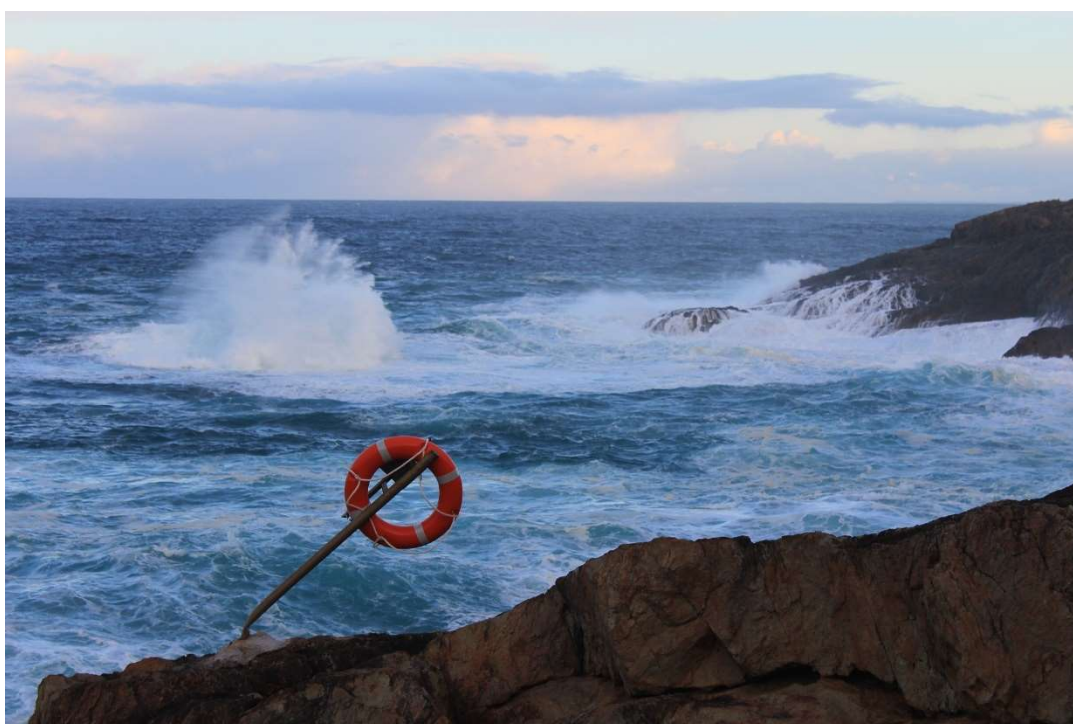
För att bli av med smärtan över att ha blivit misshandlad måste man först känna den. Det är förutsättningen för att bli fri från den och att återhämta sig från misshandeln.

JAG-BUDSKAP

Nedan följer flera bra meningar för att du ska kunna förtydliga för dig själv vad det är du utsätts för. Välj ut någon eller några, som känns rätt för just dig och upprepa dem för dig själv så ofta du bara kan.

- Ingen kärlek är värd att må dåligt för. Om den här relationen får mig att älska mig själv mindre är den inte värd att vara i.
- Jag tillåter ingen att tala om för mig vem jag är.
- Verbal misshandel är en lögn om mig, som berättas för mig.
- Jag är inte orsaken till någon annan irritation, ilska eller raseri.
- Det är inte mitt fel att jag blivit psykiskt eller fysiskt misshandlad.
- Jag förtjänar att vara fri från ångest och lidande.
- Jag har rätt att ha mina egna åsikter, att fatta mina egna beslut och att få det som jag vill ibland. Jag har rätt att stå upp för mig själv.
- Ingen har någonsin rätt att misshandla mig och göra mig illa verbalt eller fysiskt.
- Jag förtjänar lugn och ro, förutsägbarhet och stabilitet i mitt liv.

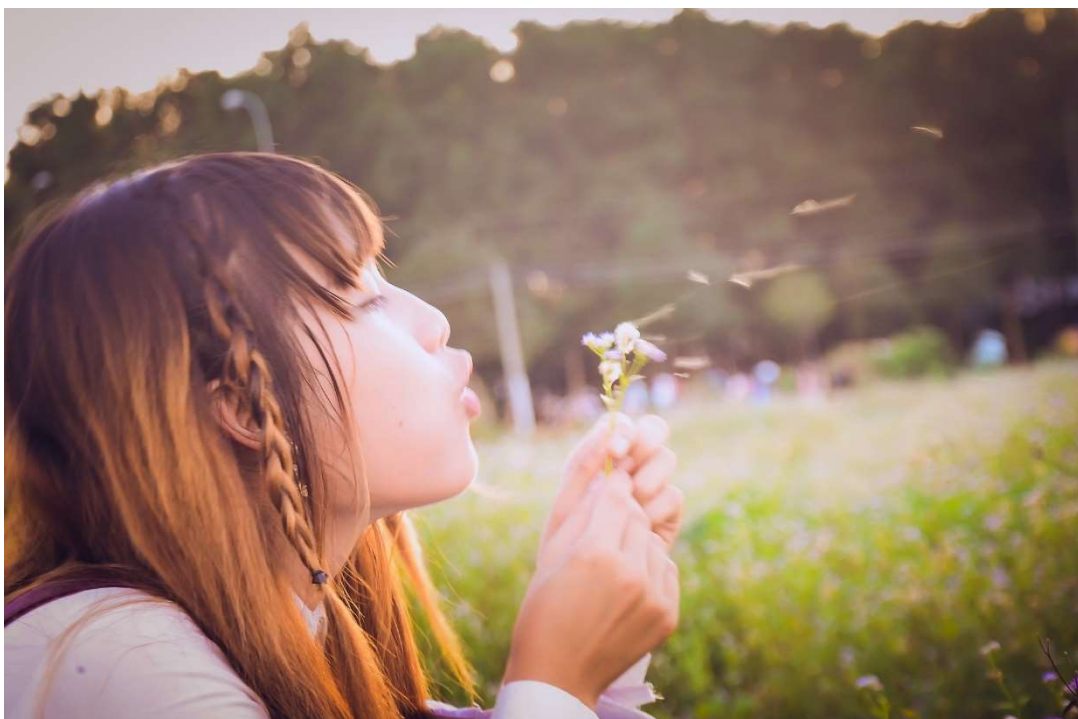
- Jag förtjänar en miljö och en omgivning där jag kan utvecklas, blomstra och må bra, inte endast överleva.
- Jag ska vara snäll mot mig själv och behandla mig själv med omtanke och respekt, och jag tänker förvänta mig att andra också gör det.
- Jag kan lita på mina egna känslor, min intuition och mina iakttagelser.
- Jag ska fokusera på mig själv. Om jag känner en tomhet ska jag fylla upp den med mig själv – mina känslor, mina önskningar, mina drömmar och övertygelser. Den enda som kan göra mig själv hel och fylla min inre tomhet och ge mig en mening – är jag själv.



○

- Om jag vill kan jag hitta en trygg plats där jag är skyddad från att bli skadad på något som helst sätt. Det kan vara en plats inuti mig, eller en plats utomhus eller ett särskilt rum där jag kan hämta kraft och vara trygg. Den här platsen kan hjälpa mig att hantera det som är svårt, smärtsamt eller skrämmande.
- Jag kan ge mig själv det jag försöker få ifrån andra i form av kärlek, uppmuntran, beundran och godkännande.
- Jag kan bryta misshandeln genom att aldrig mer tillåta någon att misshandla mig, och ej heller vara den som misshandlar någon annan.

- Om jag har varit i en nära relation där jag blivit misshandlad kan jag undvika en sådan relation igen genom att lära mig mer om varningstecken, och genom att jobba med mig själv höja min självkänsla och jobba med min rädsla för att vara ensam. Då blir det lättare att ha en sund kärleksrelation i framtiden. Och om jag på nytt skulle befinna mig i en relation där varningstecken förekommer – då kan jag ta mig ur den snabbt.
- Jag kan säga nej till det jag inte vill ha eller det jag inte gillar. Jag har rätt att säga nej.
- Jag är en viktig människa!
- Jag är en värdefull person.
- Jag förtjänar att bli behandlad med respekt.
- Jag kan göra förändringar i mitt liv om jag vill.
- Jag är inte ensam; jag kan be andra om hjälp.



THE NICE GIRL SYNDROME

Är du alldeles för snäll för ditt eget bästa? Är du mån om att ständigt vara snäll, empatisk och förstående? Brukar du ge folk en andra chans, trots att de inte förtjänar den? **Tänker du att om du bara är trevlig mot din partner så kommer han att till slut behandla dig lika väl som du behandlar honom?**

Beverly Engel är en terapeut i USA som i sitt yrke har stor erfarenhet av all sorts misshandel i nära relationer. Hon har skrivit boken "The nice girl syndrome". Engel menar att **kvinnor som just vill vara snälla, förstående och förlåtande är ett tacksamt byte för misshandlare som vill ha makt och kontroll över en annan människa. Men kvinnor har inte råd att vara så pass snälla. Det kan i värsta fall kosta den psykiska hälsan, den fysiska hälsan och i värsta fall livet.** När man är alldeles för snäll och tillåtande riskerar man i högre grad att bli utnyttjad, tagen för given, misshandlad och trampad på. En kvinna som är alldeles för snäll blir ofta inte respekterad, och hennes snällhet ses som inbjudande för män med en misshandlarpersonlighet.



En missuppfattning hos kvinnor som är alldeles för snälla är att: om hon är trevlig och snäll mot andra så kommer de att vara trevliga och snälla mot henne. Och om hon behandlar honom lika illa som han behandlar henne, exempelvis med att skrika sårade saker tillbaka när hon inte orkar med mer misshandel, så kommer mannen förstå hur mycket han sårar henne med sitt beteende och därmed sluta upp med det. Detta är en missuppfattning. **Den som misshandlar kommer inte sluta bara för att han blir behandlad väl, tvärtom. Han ser snällhet som en svaghet och en inbjudan att misshandla.** Och när han blir behandlad illa av offret, kommer han se det som en möjlighet att få "ge" igen, och han kommer förmodligen att ge igen dubbelt. Det är därför många män som misshandlar sin partner försöker övertyga omvärlden att det är hon som misshandlar honom, när hon i själva verket har handlat i

självförsvar eller har tagit efter hans beteende i ett slutgiltigt, desperat försök att få honom att förstå hur det känns för henne när han misshandlar. En misshandlares behov av att misshandla kan inte på något sätt påverkas av hans partner. **Det är inte offret som styr, skapar eller vidmakthåller misshandeln – det kommer ifrån misshandlaren själv och har att göra med hans egen problematik.**

Människor blir inte trevligare mot dig för att du är extra trevlig, snäll och förlåtande mot dom. Och varför är det så?

1. Folk har sina egna problem och tillkortakommanden. De har sina fördomar, de kanske tycker att du påminner om någon de inte gillar eller så har de egna problem som påverkar beteendet och humöret negativt. Om någon behandlar dig illa har det ofta inget att göra med dig.
2. Det finns människor som till naturen är misshandlare och mobbare och som har en tendens att utnyttja andra, kräva för mycket och dominera över andra.
3. Ibland kan folk bli provocerade av någon som är överdrivet snäll och vänlig och förlåtande. De kanske känner att snällheten inte är helt och hållet äkta, eller att den känns krävande för dom. Är man ständigt alldeles för snäll är man ju inte riktigt sig själv, en del människor blir avskräckta av det.
4. Det finns människor som ser snällheten som en inbjudan att vara elaka och som kommer att utnyttja snällheten på olika vis.

Om man är väldigt snäll och förlåtande och inte andra är snälla tillbaka, kan man vara benägen att ta det personligt och ta på sig skulden för deras beteende, eftersom man tänker att goda människor får goda saker. Har man då blivit utsatt för illa behandling är risken stor att man tar det som om man själv inte varit tillräckligt snäll, förstående, perfekt och empatisk. Man tar på sig skulden för andras dåliga beteende och de elakheter man blivit utsatt för. Detta är något en misshandlare utnyttjar. Han vill få kvinnan att tro att det är hennes eget fel att han kritiserar, kränker, skämtar på hennes bekostnad och kanske slår henne. Kvinnan kan då tro att misshandeln är hennes eget fel. Och detta är naturligtvis inte sant!

Det är därför viktigt att frigöra sig från det magiska tankesättet som handlar om att "är jag schysst mot andra så är de garanterat schyssta mot mig". Det finns nämligen ingen sådan rättvisa. Och goda människor drabbas av dåliga saker och dåliga bemötanden, och det har oftast ingenting att göra med de som drabbas, utan med de som beter sig illa. Man kan inte förändra människor med sitt beteende. Den som vill misshandla kommer att göra det, och han kommer att söka sig till någon som är ett lämpligt offer. Någon som är snäll och förstående och som är benägen att ta på sig skulden för andras dåliga beteende. Naturligtvis är det bra att vara snäll, men man ska vara det mot rätt människor: de som förtjänar det. En person som misshandlar en psykiskt eller fysiskt förtjänar det inte. Den personen kan aldrig förändras om han inte själv vill, och det händer sällan eftersom han får vinster med sitt beteende och har en egen djup problematik.

BARN PÅVERKAS AV ATT UPPLEVA VÅLD

Att uppleva när en förälder blir slagen eller kränkt är skadligt för barn, särskilt när den som utövar våld är den andra föräldern eller en vuxen som står barnet nära. Våldet kan vara fysiskt, d.v.s. bestå av knuffar, slag eller sparkar. Våldet kan också vara psykiskt och bestå av ex. nedlåtande uttryck, kränkningar, förminskande och hot.

Oavsett om våldet är fysiskt eller psykiskt är det skadligt och skrämmande för barn att uppleva. Den trygghet som hemmet ska vara försvinner. Barnet blir ofta väldigt ensamt och utelämnat eftersom det tidigt lär sig att inte prata om det som händer hemma. Många vuxna vill tro att barnet inte har sett eller hört våldet. Den vuxne kanske har försökt att hålla undan barnet, trott att de har somnat eller att de inte ska ha märkt något för att de varit i ett annat rum. Men barn berättar ofta att de har sett och hört mycket mer än vad de vuxna förstår.



ATT SOM BARN UPPLEVA VÅLD GER SKADOR

Barn tar skada av att uppleva våld hemma. Om du har ett barn som varit med om när din partner slagit eller kränkt dig, kan detta vara svårt att läsa och ta till sig. Både för din egen skull och för ditt barns skull måste våldet upphöra.

Barn som upplever våld i hemmet lider ofta av psykisk ohälsa. De kan visa tecken på oro, ångest, nedstämdhet och aggressivitet i större omfattning än barn i allmänhet. Självkänslan skadas ofta och det är vanligt att skolarbete och andra aktiviteter påverkas. Att ha sett eller hört en förälder bli kränkt eller slagen, kanske så grovt att det kommer blod eller andra

skador på kroppen, är en mycket skrämmande upplevelse för barnet. Tankar om att föräldern ska dö eller att det på något sätt är barnets fel är vanliga. En del barn plågas

efteråt av återkommande minnesbilder av det hemska de har varit med om, till exempel när de ska sova. Våldet kan också sätta fysiska spår hos barn som kan få magont och huvudvärk.

Att uppleva våld skadar barns tillit till vuxna och deras känsla av trygghet. Det skapar ofta en känsla av ilska och ambivalens hos barnen, både mot den förälder som utsätts för våld och den som utsätter. Barnen kan känna sig mycket rädda för att berätta för någon om det som hänt, eftersom det ofta finns en rädsla för vad den som utövar våldet ska göra om den får veta att barnet har berättat. Barnet kan också ha en oro kring konsekvenserna för att våldsutövaren automatiskt hamnar i fängelse om barnet berättar.

PRATA OM DET SOM HÄNT

I familjer där våld förekommer är det vanligt att det blir väldigt tyst. Det pratas inte om det som händer hemma och var och en får hantera våldet på egen hand. Du kan hjälpa ditt barn med att prata med ditt barn. Ett barn som varit med om skrämmande eller hotfulla upplevelser mår ofta bättre efteråt om de får prata om det som hänt och få höra att det är en normal reaktion att se det hemska spelas upp i huvudet som en otäck film, att känna skuld, oro och hjälplöshet eller att ha ont i magen. Även om det inte tar bort känslorna och reaktionerna blir barnet bekräftat och behöver då inte känna att det är konstigt. Ibland kan det vara lättare för barnet att prata med någon annan som har specialkunskaper om hur våldsutsatta barn reagerar och hur man kan hjälpa dom. / Bris.se



Samma frågor till dig att besvara efter du läser häftet, ringa in rätt svar och jämför om dina svar har ändrats:

Anser du att du är i ett bra förhållande?	Ja	Nej
Känner du dig ibland orolig för framtiden och ditt förhållande?	Ja	Nej
Är din partner svartsjuk?	Ja	Nej
Har du blivit utsatt för någon sorts misshandel av din partner?	Ja	Nej
Får du träffa dina vänner och familj när du vill?	Ja	Nej
Brukar ni ofta bråka?	Ja	Nej
Har din partner hotat skada dig eller din familj?	Ja	Nej
Utövar din partner makt och kontroll mot dig?	Ja	Nej
Har du fysiska problem som kan bero på ditt förhållande?	Ja	Nej
Har du psykiska problem som kan bero på ditt förhållande?	Ja	Nej
Skulle du få ett bättre liv och bättre mående vid en separation?	Ja	Nej
Skulle du kontakta en kvinnojour om du behövde?	Ja	Nej

Kvinnojouren Nordvärmland erbjuder:

- Hjälp och stöd till kvinnor och barn som utsätts för våld i nära relationer.
- En fristad (akutboende) för en våldsutsatt kvinna för att kunna ta ställning till sin situation, ordna upp sitt liv och planera sin framtid.
- Stödsamtal genom telefon, e-post eller träffar.
- Hjälp i kontakt med myndigheter exempelvis polisanmälan, besöksförbud, tillfällig adressändring, uppehållstillstånd, skydd, sociala kontakter, skadestånd, framtida boende, ansöka om förtur samt olika typer av intyg.
- En stödperson som följer med på besök till läkare, advokat, socialtjänsten för att ge stöd.
- Föreläsningar/workshops om våld i nära relationer.

Kvinnojouren Nordvärmland

Telefon 070-638 94 90

måndag-fredag kl 9,00-15,00

kvinnojourennordvarmland@hotmail.com

Jourtelefon 070-523 81 40

alla dagar kl 16,00-20,00

Tjejjouren Torsby

Telefon 070-340 06 51

måndag-fredag kl 9,00-15,00

tjejjourentorsby@hotmail.com

Om vi inte svarar kan du istället ringa till Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50, som har öppet dygnet runt. Samtalet är gratis och numret syns inte på display eller telefonräkning. De skaffar inom 15 minuter fram en tolk på ditt språk om du har svårt att förstå eller göra dig förstådd på svenska.



Fakta tagna från Boken Våld i nära relationer av Eveliina Sinisala, Linn Moser Hällen, BRIS och från www.varningstecken.nu Bilder är från pixabay.