



# Hva gjør jeg VED MISTANKE OM VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP MOT VOKSNE I NÆRE RELASJONER? - som helseansatt eller kollega

Volden kan ha mange  
ansikter— den kan være  
fysisk, psykisk, seksuell,  
økonomisk eller omsorgssvikt.

**Følg intuisjonen din!**

## SE

- Sår og blåmerker
  - Brann- og stikkskader
  - Svimmelhet
  - Konsentrasjonsproblemer
  - Søvn- og spiseforstyrrelser
  - Uro og utagerende adferd
  - Unnvikenhet
  - Depresjon
  - Irritabilitet
- 
- Avtaler endres ofte
  - Personen motsetter seg hjelp som krever innsyn i familien
  - Partner er ofte med på avtalene
  - Hyppige legebesøk med diffuse symptomer
  - Reaksjoner ved berøring
  - Bruk av rusmidler
  - Mye dusjing

## SPØR

Prøv å få til en dialog slik at volden erkjennes.

### Start gjerne med:

-“Jeg er bekymret”

### Beskriv så det du ser:

-“Det virker som du ofte er mye borte fra jobb”

-“Du virker sliten”

-“Jeg ser du har blåmerker på armen”

### Fortsett med:

-“Dette gjelder kanskje ikke deg, men min erfaring er at mange som ikke har det så greit hjemme kan få sånne plager. Hva tenker du om det ?

-“Hvordan har du det hjemme`”?

### TIPS!

-Prøv å unngå å bruke ordet “vold” og “overgrep”

-Still åpne spørsmål (ikke ledende)

-Benytt aktiv lytting— som “hmm... fortell mer om det ... beskriv, hva gjorde du, hvor var du, hvordan opplevdes det” osv.

-Gjenta nøkkelord

-Unngå vurderinger av det som har skjedd som

“Oj, så forferdelig” osv.

### Hvordan arter volden seg:

-slag, trusler, seksuell tvang

-lugget, brent, ydmyket eller latterliggjort

## AVKLAR

-Manglende råderett over egne penger

-Nektes kontakt med familie og venner

-Ødelegge ting som vedkommende er glad i.

-Kjæledyr som mishandles

-Tvangsekteskap

### Hvor alvorlig er den:

-Når skjedde dette siste gang

-Beskriv hva som skjedde

-Er du redd noe skal skje fremover?

-Er det fare for liv og helse for deg selv eller barna dine?

-Har du tidligere vært i kontakt med politiet eller kriesenter?

### Risikofaktorer:

Samlivsbrudd, tidligere voldsepisoder, tilgang til våpen, arbeidsledighet, økonomiske vansker, sykdom og rusavhengighet kan bety økt risiko for grov vold og partnerdrap. Politi og kriesenter bør kontaktes.

**Be den voldsutsatte skrive ned hva som har skjedd og skjer, med angivelse av tid og sted.**

## AKUTTE SITUASJONER

Ved alvorlige trusler eller fysiske skader etter vold og overgrep

- ⇒ **Ring Politiet** for å forhindre nye akutte overgrep! Fortell hva du har sett og hvorfor du er redd for nye overgrep (avvergeplikten) Den voldsutsatte kan anmelde overgrepet eller politiet kan ta ut offentlig påtale.
- ⇒ Ved mistanke om voldtekt kontaktes: **Overgrepsmottaket i Østfold** eller **Legevakta** for undersøkelse og sporsikring.
- ⇒ Tilby den voldsutsatte å kjøre henne/ham til **Krisesenteret i Sarpsborg** hvor man kan bo trygt. Krisesenteret har rutiner for risiko-vurdering og uthenting av eiendeler.



### HANDLE

## HVA GJØR DU?

Målet er å motivere den voldsutsatte til å kontakte hjelpeapparatet slik at volden stopper.

- ⇒ **Anonyme drøftinger**  
Er du usikker på hva du skal gjøre, kan du drøfte saken anonymt med krisesenter eller politi. Ring og avtal en time for en samtale med fagpersoner på krisesenteret.
- ⇒ **Informasjon om hjelpetilbudet til den voldsutsatte**  
Hjelp den voldsutsatte med å finne informasjon om hjelpeapparatet!  
Egen brosjyre om tilbudene kan lastes ned fra [www.rakkestad.kommune.no/motvoldogovergrep.no](http://www.rakkestad.kommune.no/motvoldogovergrep.no) eller kontakt: Servicekontoret i Rakkestad Rådhus for mer informasjon og materiell.
- ⇒ **Veiledningssamtale på krisesenteret**  
Inviter den voldsutsatte med til en samtale på krisesenteret. Krisesenteret kan hjelpe til med å vurdere sikkerheten, om forholdet skal anmeldes og gir råd og veiledning om veien videre for å stoppe volden..

Ikke *alle* trenger bo på krisesenteret. Voldsutsatte kan få jevnlig veiledningssamtaler i en periode etter eget ønske.

Du kan også som ansatt i hjelpeapparatet invitere krisesenteret med i møter der den voldsutsatte deltar.



### AVVERGEPLIKT:

Alle har en personlig plikt til å anmelde eller på annen måte avverge og hindre alvorlige forbrytelser

## VIKTIGE TELEFON-NUMMER:

POLITI: **112** eller **02800**  
KRISESENTER I SARPSBORG:  
**69 10 87 00**

OVERGREPSMOTTAKET I ØSTFOLD:  
**474 62 100** (over 14 år)  
[Helsehusetfredrikstad.no](http://Helsehusetfredrikstad.no)

SOSIALPEDRIATISKE SEKSJON:  
**23 01 55 10 / 23 01 55 00** (under 14 år)

LEGEVAKTA: **116 117**  
KOMPETANSESENTER FOR  
TVANGSEKTESKAP OG  
KJØNNSLEMLESTELSE:  
**478 09 050**  
[Bufdir.no/vold](http://Bufdir.no/vold)

