# FÖR DIG SOM ÄR UTSATT FÖR VÅLD:

Be om hjälp genom att kontakta till exempel Kvinnojour, Socialtjänst, Polis, Brottsofferjour, Vårdcentral, BVC, MVC, skolkurator, din lärare eller någon annan som du litar på och som kan hjälpa dig med kontakterna i ett första skede.

## Inför eventuell polisanmälan längre fram:

För dagbok. Det är lätt att glömma vad som hänt och när det hände.

Fotografera eventuella skador

Tvätta inte kläderna efter att du varit utsatt för våldsbrott

Spara eventuella e-mail eller sms.

Uppsök läkare för att få skador dokumenterade .

## Ha följande saker tillgängliga om du behöver fly akut,

Till exempel hos en bekant:

Pengar

Kreditkort

Mobiltelefon

Extra kläder

ID-handlingar

Pass

Nycklar

Viktiga handlingar (hyreskontrakt eller annat)

Viktiga mediciner

Om du har barn: kläder, favoritleksaker, nappflaska, välling, blöjor.

Prata gärna med någon i ditt nätverk om du kan komma dit i en nödsituation. Kom överens om hur ni säkrast når varandra.

## Råd och stöd

Behovet av att ha någon att prata med kan finnas oavsett om du lever i en våldsam relation just nu eller har gjort tidigare.

Vid behov av **samtalsstöd** kan du vända dig direkt till kommunens **Öppenvårdscentra (ÖVC), Kvinnojouren** eller **Vårdcentralens kurator** eller **psykolog.** Det kan även finnas möjlighet att delta i **gruppverksamhet** och få träffa andra som är liknande situation. Till gruppverksamhet ansöker du via **Socialtjänsten.**

Om du behöver stöd i din kontakt med andra myndigheter kan en **stödperson** eventuellt fås av **Brottsofferjouren, Kvinnojouren** eller **via Socialtjänsten.**

## Vid skador

Kontakta **Vårdcentralen** eller **Lasarettets akutmottagning** för att få behandling och få skadorna dokumenterade. Detta kan vara viktigt om du någon gång vill polisanmäla våldet.

## Skydd

Är du rädd och finns det risk för att du utsätts för allvarligt våld? Kontakta **Socialtjänsten** som gör en risk- och skyddsbedömning. **Skyddat boende** kan därefter eventuellt beviljas i jourlägenhet eller på Kvinnojour, utifrån skyddsbehov.

**Skyddade uppgifter** ansöker du om hos **Skatteverket** och hos **Polisen** kan du ansöka om ett **skyddspaket** med bland annat larmtelefon med gps och akustiskt larm. Hos polisen kan det också finnas möjlighet till informations- och säkerhetssamtal.

## Polisanmälan

Om du blivit slagen eller hotad av någon som du har en nära relation till är du utsatt för brott. Ring **Polisen** eller besök närmaste polisstation för att göra en polisanmälan.

Om du vill ha stöd i detta kan du via **Brottsofferjouren** få kostnadsfri hjälp som till exempel **personligt stöd** vid polisförhör eller rättegång. Via Polisen kan du också få ett **målsägandebiträde** som stöd i processen.

Brottsofferjouren kan även informera om hur polisanmälan, förhör och rättegång går till samt ge annan information kring till exempel målsägandebiträde och ersättning för skador, så kallad **brottsskadeersättning**.

## Frågor kring vårdnad, boende och umgänge:

Funderar du på dina rättigheter som förälder? Kontakta socialtjänstens **Familjerätt** som informerar, ger råd och utreder frågor kring vårdnad, boende och umgänge.

# FÖR BARN SOM BEVITTNAT VÅLD:

Barn som bevittnat våld mellan närstående vuxna far ofta mycket illa och kan behöva stöd i att bearbeta det som hänt.

På **ÖVC** finns möjlighet till **enskilda samtal** för barn och ungdomar samt **gruppverksamhet** för barn mellan 7-12 år. I grupp får barnen träffa andra i liknande situation. Du kan ta kontakt med ÖVC på egen hand eller via Socialtjänstens **Barn- och ungdomsgrupp.**

**Som förälder** kan du få stöd i din föräldraroll utifrån våldet och hjälp i hur du kan stötta barnet utifrån vad det upplevt.

# FÖR DIG SOM UTÖVAR VÅLD:

Om du vill få hjälp med att sluta utöva våld kan du kontakta **ÖVC** för **enskilda samtal** eller delta i **gruppverksamhet** som du ansöker om via Socialtjänsten.

# SOCIALTJÄNSTEN BJUVS KOMMUN 042-458 51 00

För övriga kontaktuppgifter se hemsidan.

