2016-03-01

**Innan- första slaget/psykisk misshandel/förföljelse, trakasserier, kränkningar, hot och förnedring.**

**Var uppmärksam på hennes syn på män**

Lyssna när din partner talar om män i allmänhet, om hon kommenterar hur män klär sig och hur hon värderar manliga kollegor. På så vis kan du tidigt lägga märke till hennes attityd mot män.

**Har hon förändrats?**

Upplever du att din partners personlighet ändrats sedan ni inledde er relation? Humöret har blivit sämre, ”kortare stubin”, och hon blir alltmer missnöjd och kontrollerande.

**Hon klagar ofta på dig**

Din partner är ständigt missnöjd med ditt beteende och dina åsikter. Hon kan tycka att du klär dig fult, har fel vänner eller inte ger henne tillräckligt med uppmärksamhet.

**Se upp med svartsjuka**

Kvinnor som visar överdriven svartsjuka har ett starkt kontrollbehov. Var särskilt vaksam om du till exempel känner dig tvungen att stanna hemma från firmafesten eller killträffen på grund av hennes attityd i saken. Då är det hennes behov som styr ditt beteende och du blir isolerad från andra.

**Övervakar hon dig?**

Brukar din partner läsa dina sms- eller e-postmeddelanden? Var även uppmärksam på om hon brukar gå igenom din väska eller dina fickor. Det tyder på att hon är svartsjuk och har svårt att kontrollera sina känslor.

**Våldsamhet mot saker och djur**

Får din partner raserianfall och slår sönder saker i hemmet. Ger hon sig på husdjur eller t om barn. Hotar hon dig? Detta är våldshandlingar som är ämnade att skrämma dig.

**Har hon börjat bli hårdhänt eller måttat/markerat slag mot dig?**

Det är en markering om vad hon ”kan” göra mot dig. Nästa gång kanske hon tar i ännu hårdare med tillhyggen av olika slag eller träffar dig på riktigt med tillhyggen hon kommer åt.

**Sexuella trakasserier**

Förnedrar hon dig omkring er sexualitet, förför eller brister hon ut i gråt för att få sin vilja igenom? Hotar hon med polisanmälan för våldtäktsförsök utan att ngt sådant hänt. Hotar hon med att ta barnen från dig. Överbrukar hon alkohol?

**Vad säger lagen?**

Definitionen är:

”*Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom*

*denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker,*

*får en person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill*”. Så nu *är även örfilar, sparkar, knuffar, hot, allt tvång till sex, tilltal i form av fula ord som kränker, är alla olika former av misshandel och därmed är de alla enligt lag förbjudna kriminella, brottsliga & straffbara handlingar!*

**När du blivit slagen och eller utsatt för psykisk misshandel/förföljelse, trakasserier, kränkningar, hot och förnedring.**

**Berätta för någon**

Tala om för någon du litar på vad du blivit utsatt för. Det kan vara en vän, släkting eller arbetskamrat. Även om du inte orkar göra något åt saken just då så finns det i alla fall någon som vet vad du är utsatt för och vad som hänt.

**För dagbok**

Anteckna varje gång hon slår eller kränker dig. Datera dina anteckningar. Då har du något att gå tillbaka till och kan lättare komma ihåg vad som hänt och när det hände.

**Dokumentera skadorna**

Skriv upp och fotografera skadorna själv. Vid läkarbesök ska du kräva att läkaren dokumenterar skadorna både i text och fotografier. Även om du inte vill göra något åt situationen direkt så finns bilder och dokumentationen kvar om du en dag vill göra en anmälan.

**Ring Akillesjouren**

Här kan du få prata med någon som direkt tror på dig utan att vara influerad av traditionella manlighetsnormer som. Ex att män inte kan bli slagna av en kvinna. Du kan även kontakta socialkontoret där du bor. Det spelar ingen roll vilket du kontaktar först, det viktiga är att du söker hjälp och blir trodd.

Du kan nå Akillesjouren på telefon:

08-29 63 99 alternativt SMS 0723 31 63 99, Telefontid torsdagar 18:00-20:00 övrig tid svarar vi om vi har möjlighet. Det går även bra att lämna meddelande med telefonnummer så ringer vi upp dig.

Du kan även nå oss via Messenger på vår Facebooksida eller via mail [info@akillesjouren.se](mailto:info@akillesjouren.se) .

**Tro inte på att det aldrig ska hända igen**

Kvinnor som slagit en gång gör det nästan alltid igen. Även om hon ångrar sig direkt efteråt och ber om ursäkt, eller försöker gottgöra dig, så kommer hon med största sannolikhet att bli våldsam eller kränka dig igen i framtiden.

**Har du någonstans att ta vägen?**

Ordna en utväg så att du kan ge dig av om hon börjar slå igen. Ta reda på vart du kan vända dig när som helst på dygnet t ex socialjouren, en vän eller en släkting. Kanske kan du be någon närstående om nyckel till deras bostad så att du alltid har någonstans att ta vägen utifall en akut situation skulle uppstå.

**Gör en polisanmälan**

Våld är brottsligt i alla dess former alltså även kvinnors våld mot män är ett brott varje gång! Det är viktigt att polisanmäla misshandeln, både för din egen skull och även så att din partner ska inse att det är en kriminell handling som inte accepteras av någon. Akillesjouren eller socialtjänsten kan hjälpa dig att göra en polisanmälan.

**Råd till dig som misstänker att någon i din närhet blir fysiskt o/e psykiskt misshandlad/kränkt/förföljd/ trakasserad, hotad o/e förnedrad.**

**När bör du fatta misstankar?**

Tecken på att en person i din närhet blir misshandlad kan vara att han ofta har blåmärken och skrubbsår. När du frågar hur de uppkommit kanske han svarar undvikande eller försöker skämta bort det. Om du märker att beteendet förändras, t ex att han inte dyker upp på avtalade möten eller att han blir mer isolerad, så kan det vara tecken på att han har en partner med stort kontrollbehov eller som misshandlar honom. Samtliga nämnda gärningar i rubriken här ovanför är brottsliga och jämförs alla med misshandel och dess olika straffsatser.

**Fråga honom**

Prata direkt med mannen om du misstänker att han blir utsatt för någon typ av misshandel av sin partner. Ställ raka frågor som ”Slår hon dig?”. Årata d’remot inte med hans partner eller när hon är i närheten.

**Om han berättar**

Lyssna på hans berättelse utan att ifrågasätta. Avfärda inte det han beskriver. Om han själv normaliserar och förringar misshandeln är det viktigt att inte följa med i detta. Försök inte hitta ursäkter och förklaringar till kvinnans beteende. Markera tydligt att det är fel att kränka, förnedra, slåss, hota och utnyttja någon sexuellt. Säg också till om du misstänker att situationen är farlig för honom och upplys honom om att den inte kommer att bli bättre så länge han stannar i relationen. Visa att du finns där för honom och att du stöttar honom i hans egna val och att det hans partner utsätter honom för räknas överlag som kriminella övergrepp och är därmed straffbara.

**Om han inte vill berätta**

Var tydlig med att om han inte vill prata just nu, så kan han alltid komma till dig och prata senare. Du kan inte fatta några beslut åt honom, men låt honom veta att du gärna hjälper och stöttar honom om och när han vill förändra sin situation och sin livskvalitet till något bättre.

**Peppa och stötta**

Det viktigaste är att du försöker få honom att söka hjälp. Men det kan vara en lång väg dit. Därför är det viktigt att någon finns där under tiden. Det är viktigt att inte döma honom för att han inte lämnar relationen. ”Visa istället att han är värd något annat” något bättre. Finns barn med i familjesituationen är det helt andra krav med i bilden, det är socialtjänstlagen som gäller och ibland är tvingande om man misstänker eller vet att barn far illa.

**Ring polisen eller socialtjänsten**

Ring själv polisen eller socialtjänsten om du upplever att situationen är akut, t ex om fara för liv förekommer eller om barn far illa. Misshandel av alla de slag är ett brott enligt brottsbalken och polisen är skyldig att ta din anmälan. Socialtjänsten är skyldig att göra en polisanmälan mot gärningsmannen vid misstanke om våld som kan antas ge minst 1 års fängelse, detsamma gäller Hälso- och sjukvårdspersonal får och bör bryta sekretessen för att anmäla dylika brott. Gällande misstanke om att barn far illa så har socialtjänsten, hälso- och sjukvårdspersonal anmälningsskyldighet. Du kan även kontakta Akillesjouren för att få råd och tips om hur du ska göra.

**Kontakta kvinnofridslinjen – öppet dygnet runt, året om, för våldsutsatta män och kvinnor i nära relation**

**Kvinnofridslinjen har telefonnummer: 020-50 50 50**