

Kva gjer eg

VED MISTANKE OM VALD ELLER SEKSUELLE OVERGREP?

-For deg som er familiemedlem, ven, kollega eller nabo

Sjå

- Sår og blåmerke
- Brann- og stikkskadar
- Svimmelheit
- Konsentrasjonsvanskar
- Søvn- og eteforstyrningar
- Uro og utagerande åtferd
- Er unnvikande
- Depresjon
- Virkar irritabel
- Endring i åtferd
- Avtalar blir ofte endra
- Personen vil ikkje ta imot hjelp som krev innsyn i familien
- Partner er ofte med til avtalar
- Hyppige legebepesøk med diffuse symptom
- Reaksjonar ved berøring
- Bruk av rusmiddel

Vald har mange ansikt. Vald kan vera fysisk, psykisk, seksuell, økonomisk eller omsorgssvikt.

Spør

Prøv å få til ein dialog slikt av valden kan bli erkjent.

Start gjerne med:

- Eg er bekymra

Skildra kva du ser:

- Det verkar som du er ofte borte frå jobb
- Du verkar sliten
- Eg ser at du har eit blåmerke på armen

Fortsett med:

- Dette gjeld kanskje ikkje deg, men mi erfaring er at mange som ikkje har det så greitt heime kan få slike plager. Kva tenkjer du om det?
- Korleis har du det heime?

Tips:

- Prøv å unngå å bruke ordet "vald"
- Still opne spørsmål (ikkje leiande)
- Lytt aktivt - sei *Hmm.. fortel meir om det. Beskriv, kva gjorde du? Kor var du? Korleis opplevde du dette?*
- Gjenta nøkkelord
- Unngå vurderingar av det som har skjedd, som *Oi, så forferdeleg!*
- Tilpass spørsmåla til alder og forståing

Avklar

Korleis artar valden seg?

- Slag, truslar, seksuell tvang
- Lugging, brenning, audmjuking eller latterleggjering
- Manglande råderett over egne pengar
- Blir nekta kontakt med familie og vener
- Ting vedkomande er glad i blir øydelagde
- Mishandling av kjæledyr
- Tvangsekteskap

Kor alvorleg er valden?

- Når skjedde dette sist?
- Beskriv det som skjedde
- Er du redd for at noko skal skje framover?
- Er det fare for liv og helse for deg sjølv eller barna dine?
- 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 partnardrap. Poli og krisesenter bør kontaktast.

- **Be den valdsutsette skriva ned kva som har skjedd og skjer, kor og når det har skjedd**
- **Informer den valdsutsette om kva du vil gjera med det du no har fått vita.**