


# Våga bry dig!

TEMANUMMER AV HYRESGÄSTTIDNINGEN ENTRÉ, NR 2 2021

**Eidar**   
TROLLHÄTTANS BOSTADSBOLAG



En livsviktig  
tidning med  
information & råd  
om hur du agerar  
när någon far illa

***Det vanligaste våldet***

***sker i en nära relation*** / sid 4-6

**NÄR ETT BARN FAR ILLA**  
information och råd /  
sid 3

**VÅLDETS ANSIKTEN**  
Rätten till sitt liv /  
sid 7

**PSYKISK OHÄLSA**  
Så känner du igen tecknen /  
sid 2

## VÅGA BRY DIG!

Vi på Eidar tycker att det är viktigt att vi alla visar omtanke och vågar bry oss om varandra. Därför inför vi "Våga bry dig!". Tillsammans kan vi göra skillnad om vi vet hur vi ska agera om vi känner oro för att en granne far illa eller inte mår bra.

I den här tidningen får du information om hur du kan hjälpa till - och visa att du vågar bry dig. Under respektive rubrik får du tips om vart du ska vända dig om du misstänker att en granne inte mår bra, eller om du själv behöver hjälp eller någon att prata med.

Var tredje vecka mördas en kvinna av sin partner eller före detta partner. Var fjärde kvinna i Sverige har utsatts för våld i en nära relation. Under coronapandemin när många varit hemma istället för på arbetsplatsen har både våldet i nära relationer och våld mot barn ökat.

Statistiskt bor det kvinnor som utsatts för våld i varje Eidartrapphus. Enligt Rädda Barnen så lever 3-5 barn i varje svensk klass i stor otrygghet och rädsla hemma. När det psykiska och fysiska våldet ökar är det extra viktigt att vi vågar bry oss om varandra - och om oss själva, och söka hjälp. Det finns möjlighet både att ringa till exempel stödlinjer och socialjouren anonymt för att få råd och stöd.

Eidars personal får utbildning i hur man ska agera när man misstänker att någon hyresgäst far illa. Du kanske noterar att personalen bär en knapp på jackan med "Våga bry dig!". Det är vårt löfte till dig och till dina grannar, att vi vågar att bry oss!

Våga  
BRY  
DIG!

Källor: BRÅ, Rädda barnen



## Psykisk ohälsa

Förr var psykisk ohälsa något man pratade tyst om. Idag är det annorlunda. Statistik från Folkhälsomyndigheten visar att drygt 40 procent av Sveriges befolkning, 16 år och uppåt, upplevt psykisk ohälsa.

Det kan vara allt ifrån ångest, ensamhet som skapar nedstämdhet, begynnande demens, ätstörningar, självskadebeteende, tvångstankar/tvångssyndrom till missbruk, kraftig nedstämdhet, schizofreni och psykos.

Det är inte alltid lätt att upptäcka när någon lider av psykisk ohälsa, om det inte är allvarigare och mer synliga symptom. Som granne kan du göra skillnad och våga bry dig! Har du reagerat över något av följande?

- din granne avskärmar sig och går sällan eller aldrig ut
- du noterar en väldig röra i grannens lägenhet
- din granne har problem med sin hygien
- din granne verkar glömsk och virrig.
- din granne är högljudd, trots att du misstänker att hen är ensam hemma.
- din granne får sällan eller aldrig besök och verkar nedstämd eller överdrivet pratglad när ni möts
- din granne verkar ofta nervös och förvirrad

Detta kan vara tecken på till exempel demens eller på psykisk sjukdom, där det är viktigt att din granne får hjälp för att må bättre.

### Våga bry dig!

Gör en orosanmälan till Socialtjänstens mottagningsgrupp, **0520-49 58 00** eller kontakta Eidars Bosociala avdelning på **0520-877 00** och berätta om din oro. Personalen har tystnadsplikt och berättar inte vem som kontaktat Eidar.

Källor: 1177, Mindoktor.se, depression.se, demenscentrum etc



RING BRIS  
PÅ TELEFON  
**116 111**

CHATT OCH FORUM  
**BRIS.SE**

## NÄR ETT BARN FAR ILLA

"Var och en som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla detta till socialnämnden." Socialtjänstlagen 14 kap 1c §

Att anmäla sin oro över ett barn till socialtjänsten kan av många ses som en sista utväg men för barnet kan det vara den enda vägen till hjälp. Ju tidigare socialtjänsten kan ingripa och erbjuda skydd och stöd desto bättre.

I Sverige är det förbjudet för föräldrar och andra vuxna att slå ett barn. Trots det har nästan vart sjunde barn någon gång blivit slaget av en vuxen.

Oavsett om ett barn försummas, kränks, misshandlas fysiskt, psykiskt eller sexuellt så ger det ofta allvarliga känslomässiga och psykiska skador. Om du misstänker att ett barn far illa, våga bry dig! Prata med barnet och försök ta reda på hur barnet har det. Visa att du ser, bryr dig om och vill hjälpa.

Och kom ihåg, ditt modiga samtal till socialjouren kan förändra eller rädda liv.

### Om du vet eller misstänker att ett barn far illa

- Vid akut oro ring 112 polisen. Då kopplas även socialtjänsten in.
- Kontakta socialtjänstens mottagningsgrupp, telefon 0520-49 58 00 och gör en orosanmälan. Du kan rådgöra med socialtjänsten anonymt.
- BRIS – Barnens Rätt i Samhället. Vill du ha hjälp av eller rådgöra med Bris, ring till BRIS vuxentelefon om barn 0771-50 50 50. Alla vardagar kl 9-12.

# BRIS

BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET  
Bris är en av Sveriges största barnrättsorganisationer som varje dag kämpar för ett bättre samhälle för barn.

Med barnkonventionen som grund stöttar BRIS barn i utsatta situationer, mobiliserar samhället och påverkar beslutsfattare för ett samhälle där varje barn känner till sina rättigheter och där barnets rättigheter tillgodoses.

Ring BRIS på nummer 116 111. Du ringer anonymt. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. På hemsidan [bris.se](https://www.bris.se) finns chatt, mail och forum där du kan få hjälp.

# Camilla och Sara öppnar dörren för dig som utsätts för våld

**I trollhättan finns en särskild enhet på Arbetsmarknads- och socialförvaltningen som arbetar mot våld i nära relationer. På enhetens samtalsmottagning arbetar kuratorerna Camilla Lundgren och Sara de Blanche.**

De blir kontaktade av personer som är eller har varit utsatta för psykiskt, fysiskt och/eller sexuellt våld. De träffar också personer som använder våld eller har problem med till exempel ilska, aggression och svartsjuka.

Men vem som helst kan kontakta dem, oavsett om du är utsatt för våld, eller om en oro gnager över att relationen börjar bli destruktiv eller om du är granne eller anhörig till någon du misstänker utsätts för någon form av våld.

Våld i nära relationer är mycket vanligare än många tror. Och det syns inte utanpå, varken på den som utsätter någon för våld eller den som blir utsatt för det. Rent statistiskt har vi både offer och förövare i vår bekantskapskrets.

## **Bättre att överreagera än att inte reagera alls**

Både Sara de Blanche och Camilla Lundgren uppmuntrar personer att kontakta dem om de känner oro för att en granne, vän eller anhörig skulle kunna vara utsatt för våld. Som granne krävs det mod att ringa på och kolla läget när man hör dunsar och skrik, både när man är osäker på ifall det är våld och när man är säker på att det är våld.

– Vi kan aldrig tvinga en vuxen person att lämna en våldsrelation men vi är enligt lag skyldiga att hjälpa barn som bevittnar eller utsätts för våld, säger Camilla Lundgren.

## **När barn bevittnar våld**

I Trollhättan kan den som utsätts för våld och är i akut fara erbjudas skyddat boende. Där finns plats för kvinnor, med eller utan barn, som lever med risk för allvarlig skada. För att komma till skyddat boende krävs ingen polisanmälan. Men om en person vill polisanmäla ett brott som den varit utsatt för hjälper vi på enheten mot våld i nära relation till att komma i kontakt med polisen om personen vill.

För barn kan det vara lika illa att bevittna våld mellan vuxna som att bli utsatt för våld själv. Och det är alltid viktigt att reagera om man känner oro för att ett barn far illa. Socialtjänsten har en skyldighet att se till att barn lever ett liv fritt från våld.

## **Ta varningstecknen på allvar**

Det förekommer ofta varningstecknen i en relation innan det fysiska våldet tar sin början. När varningsklockorna börjar ringa, även om de till en början ringer lite tyst, så är det bra att ringa kuratorerna.

– Känns det inte bra så är det inte bra, säger Sara de Blanche. Det finns många varningssignaler som nästan alltid är desamma innan våldet eskalerat i en relation och vi känner till dem. Vi finns här som stöd för den som vill ha en samtalspartner för att kunna leva ett liv fritt från våld.

Trots att våldsutövarna skiljer sig åt vad gäller klass, kön, etnicitet, sexuell läggning, kultur och så vidare så är tillvägagångssätt

– Känns det inte bra så är det inte bra. Och då är man välkommen att kontakta oss, säger Sara de Blanche som arbetar som kurator på Enheten mot våld i nära relationer.



Kuratorerna Camilla Lundgren och Sara de Blanche möter både människor som utsätts för våld eller övergrepp och människor som söker hjälp för att hantera sin ilska eller svartsjuka.

Våga  
BRY  
DIG!

och varningssignaler ofta väldigt lika.

– Om du är utsatt för våld i nära relation så tveka inte att ringa oss! Vi tar din berättelse på allvar. Och vi gör ingenting mot någons vilja. Detsamma gäller dig som har problem att hantera din ilska eller svartsjuka. Vi lyssnar, ger råd men vi dömer inte, avslutar Camilla Lundgren.

Det måste inte vara att man är utsatt för fysiskt våld för att söka hjälp. Ibland handlar det istället om att man är utsatt för till exempel hot, kraftigt ekonomiska begränsningar, kränkningar och psykiskt våld.

– Man kan alltid ringa oss när man misstänker våld. Vi är jätteglada om någon som känner oro för en anhörig eller granne hör av sig, säger Camilla Lundgren och förtydligar det med att det är mycket bättre att kunna utesluta våld än att det pågår våld som skulle kunna stoppas.

– Men hör du någon ropa på hjälp, tveka inte att ringa 112! Då kan det vara akut fara för någons liv, fortsätter Camilla.

## **Alla har rätt till ett tryggt boende**

Våld i nära relationer sker nästan uteslutande i hemmen bakom stängda dörrar. Det förekommer inom alla samhällsklasser, etniciteter, kulturer, utbildningsnivåer och inom alla sorts parrelationer, oavsett sexuell läggning. Våldet mot kvinnor är dock kraftigt överrepresenterat, men våld mot män förekommer också.

Sara de Blanche och Camilla Lundgren hjälper främst kvinnor, men även män, som är utsatta för våld. De har stödsamtal, krisbearbetning, de lyssnar utan att döma – och för den som är i akut fara ordnar de även skyddat boende.

– Vi gör en riskbedömning under samtalen om faran är akut eller inte. Finns det barn med i bilden är läget än mer akut.

CAMILLA OCH SARA LISTAR

## 10 varningstecken

*på att din partner kan vara våldsam:*

1. Tycker inte om dina vänner och vill begränsa ditt umgänge med dem.
2. Förväntar sig att du alltid ska vara tillgänglig, men är inte tillgänglig tillbaka.
3. Vill gifta sig/förlova sig/flytta ihop/bilda familj tidigt i relationen.
4. Håller dig vaken om nätterna och klandrar dig om du vill sova.
5. Jämför dig med före detta flick/pojkvänner.
6. Kontaktar dig ofta, även på arbetet. Blir arg och/eller misstänksam om du inte kan prata.
7. Kräver/tjatar att du ställer upp på sex när hen vill - och som du inte är bekväm med.
8. Skuldbelägger dig.
9. Får vredesutbrott.
10. Knuffar dig.

Ta dessa varningstecken på allvar så snart du märker dem.

Är du granne eller anhörig? Våga bry dig!

## Våga bry dig!

*Vi människor är alla olika med de flesta av oss har ofta under någon period i livet gått igenom svårigheter. Att du vågar bry dig kan göra stor skillnad för din granne, som inte verkar må bra.*

**Enligt Rädda Barnen** lever över 200 000 barn i Sverige i en miljö där de tvingas uppleva våld mot en förälder. Det motsvarar ungefär 15 % av alla barn i Sverige, eller 3-5 barn i varje klass.



**Våld i nära relationer** drabbar såväl kvinnor som män, oavsett om man är hetero-, homo-, bi- eller transperson, och inbegriper allt från sexuella övergrepp, psykiskt våld till dödligt våld.



**Varje år dödas cirka 20 personer** av sin nuvarande eller tidigare partner och rent statistiskt förekommer våld i nära relation bakom en femtedel av alla stängda dörrar.



**Drygt 40 procent** av Sveriges befolkning från 16 år och uppåt har upplevt psykisk ohälsa, enligt statistik från Folkhälsomyndigheten.



**Under år 2020 dog 1 168 människor** av säkert fastställda suicid i Sverige, enligt Folkhälsomyndigheten. Av dessa var 839 män och 323 kvinnor och 6 var barn under 15 år.

## Ny lag om barnfridsbrott

För att stärka barns straffrättsliga skydd har riksdagen beslutat att införa ett särskilt barnfridsbrott som innebär att det blir straffbart att utsätta ett barn för att bevittna vissa brottsliga gärningar, som vålds- och sexualbrott, i nära relation. Lagändringen gäller från den 1 juli 2021.



Våga  
BRY  
DIG!

## Våld finns i många olika former

**Alla har rätt att bestämma över sitt eget liv, älska vem man vill, bestämma över sin egen kropp och sina drömmar. Mänskliga rättigheter och barns rättigheter är allas rättigheter. Ingen får kränka dig, hota dig, slå dig eller tvinga dig att göra något du inte vill göra. Det är förbjudet. Det finns hjälp att få. Svenska samhället är skyldigt att stötta och skydda dig oavsett vem du är och var i landet du bor.**

### FYSISKT VÅLD

Det kan handla om slag, sparkar, örfilar, kraftiga knuffar, strypgrepp och användande av tillhyggen och vapen.

### PSYKISKT VÅLD

Våldsutövaren till exempel hotar sin partner att man ska slå eller tvinga sig på den sexuellt eller hotar att ta livet av sig själv, sin partner eller partnerns barn eller föräldrar, att hindrar partnern att trösta sina barn eller hindra denne att söka vård för dem eller sig själv. Den som utövar våld kontrollerar och bryter ner sin partners personlighet genom att använda nedsättande och kränkande ord.

### MATERIELLT VÅLD

Den som utövar våld kan förstöra familjens saker, partnerns ägodelar och barnens leksaker. Våldsutövaren kan särskilt välja ut saker som är viktiga, för att hota, kränka och sårta. Det kan även handla om saker som partnern behöver för att få sin vardag att fungera, som en bil eller mobiltelefon.

### EKONOMISKT VÅLD

Våldsutövaren kontrollerar familjens ekonomi, där partnern måste be om pengar till inköp. Det kan också vara tvärtom, att partnern får betala för allt nödvändigt medan våldsutövaren använder sina pengar till nöjen och investeringar.

### SEXUELLT VÅLD

Den som utövar våld kan bland annat kräva av sin partner att få ha sex eller tvinga partnern att utföra förnedrande sexuella handlingar. Det kan även handla om våldtäkt samt våld riktat mot bröst och underliv. Från och med 1 juli 2018 säger lagen att sex måste grundas på samtycke. Detta innebär att den som blivit utsatt för sexuellt våld inte uttryckligen måste ha sagt nej för att det ska räknas som en brottslig handling. Det är vanligt att bli tyst, stelna eller inte säga något för de som blir utsatta för sexuellt våld och att man inte kan säga emot även om man vill.

### DIGITALT VÅLD

Våldsutövaren skickar till exempel hotfulla mejl/sms eller sprider rykten på sociala medier eller kapar sin partners Facebook- eller Instagramkonto, att ladda ner en app till mobilen och kontrollerar var dess parter person befinner sig, för att alltid ha koll. Digitalt våld är särskilt vanligt bland unga.

### Tänk också på att:

En person som har en funktionsnedsättning kan vara beroende av sin partner för att klara av vissa saker i vardagen. Exempelvis om man har svårt att förstå, se, höra eller gå. Om partnern lämnar den funktionsnedsatta partnern ensam, trots vetskapen om behovet av stöd och hjälp, handlar det om en allvarlig kränkning och en våldshandling.

TILL DIG SOM  
UTSÄTTS FÖR  
HEDERSFÖRTRYCK

Det finns ett stort antal personer i landet, oftast flickor och kvinnor, vars frihet och möjlighet att leva som andra kraftigt begränsas av hedersförtryck. I Trollhättan finns det hjälp och stöd för den som utsätts.

**Resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck stödlinje 0520-49 68 08,**  
[www.trollhattan.se/startsida/omsorg-och-hjalp/vald-i-nara-relationer/heder/](http://www.trollhattan.se/startsida/omsorg-och-hjalp/vald-i-nara-relationer/heder/)  
[www.hedersfortryck.se](http://www.hedersfortryck.se)



## OM DU KÄNNER ORO FÖR DIN GRANNE

### **Ring på hos grannen**

Fråga hur hen mår. Ta gärna hjälp av andra grannar om du vill ha stöd.

### **Kontakta Trollhättan Stad**

Ring 0520-49 58 00 för att komma i kontakt med socialtjänstens mottagningsgrupp för rådgivning eller orosanmälan. Du får vara anonym.

### **Ring Eidars Bosociala avdelning,**

0520 -877 00 så hjälper vi dig att hitta rätt instans.

## VID PÅGÅENDE VÅLD

### **Larma polis på 112**

Ring alltid polisen vid akuta eller hotfulla situationer!

### **Stör situationen**

För att störa det pågående våldet kan du tex knacka i väggen eller ringa på dörren för att störa situationen. Du behöver inte vänta kvar tills någon öppnar.

**Tänk på att aldrig utsätta dig själv för fara!**



## Livsviktiga telefonnummer

POLIS/AMBULANS

**112**

TROLLHÄTTANS STAD

**Socialtjänstens mottagningsgrupp, 0520-49 58 00**

**Socialjouren** (kväll och helg) 0522-69 47 44

(orosanmälan, stöd och råd)

**Enheten mot våld i nära relationer, 0520-49 54 00**

**Resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck Fyrbodalen, 0520-49 68 08**

STÖDLINJER

**Välj att sluta, 020-55 56 66**

(för dig som riskerar att skada den du älskar)

**Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50**

(gratis och syns inte på telefonräkningen)

**BRIS - Barnens rätt i samhället, 116 111**

(gratis och syns inte på telefonräkningen)

**MIND - självmordslinjen, 90101**

EIDAR

**Bosociala avdelningen, 0520-877 00**

(råd, stöd och hjälp till rätt instans)



TROLLHÄTTANS BOSTADSBOLAG