



Kriresenteret
RESSURSSENTER FOR MOLDE OG OMEGN

OM KRISENTERET

Kriresenterloven pålegger alle kommuner å sørge for et godt og helhetlig tilbud til kvinner, menn og barn som er utsatt for vold eller trusler om vold i nære relasjoner.

Kriresenteret for Molde og omegn IKS er et tilbud til innbyggerne i Aukra, Gjemnes, Hustadvika, Molde, Rauma, Sunndal og Vestnes.

Kriresenteret er døgnåpent, vårt tilbud er gratis; og ingen henvisning er nødvendig.



Det er aldri den som blir utsatt for vold som har ansvaret for volden.

HAR JEG BLITT UTSATT FOR VOLD I EN NÆR RELASJON?

Har du en partner som kontrollerer alt du gjør? Eller et familiemedlem som slår og truer deg? Er det noe du opplever nå, eller er det lenge siden det skjedde? Det finnes mange former for vold, og du lurer kanskje på om det du har opplevd er en eller annen form for vold?

Det er vanlig å tenke på vold som handlinger som etterlater synlige merker, som blåmerker, sår eller brudd. Vold er mer enn det.

Hvis du opplever at en du står nær får deg til å føle deg redd, kanskje får deg til å gjøre ting du ikke vil, hindrer deg i å leve livet ditt slik du ønsker, eller snakker nedsettende om deg, så er det også vold, selv om det ikke etterlater synlige merker. Å utsette andre for vold er ulovlig.

Hvis du lever i en slik relasjon nå, er det viktig at du oppsøker hjelp, slik

at volden stoppes. Du er ikke alene. Det finnes et hjelpeapparat som er der for deg. Ta kontakt med fastlegen, et krisesenter, overgrepsmottak eller politiet for å få hjelp til å endre situasjonen, bearbeide opplevelsen(e), forstå reaksjonene dine og eventuelt anmelde. I Norge har du rett til tre timer uforpliktende og gratis bistand fra advokat, før du bestemmer deg for om du vil anmelde vold i nære relasjoner til politiet.



Er vold en del av ditt liv?



PÅRØRENDE

Å være pårørende til noen som lever med eller har vært utsatt for vold, overgrep eller voldtekt, kan by på utfordringer og belastninger som gjør at du selv kan få behov for støtte og hjelp. Det finnes flere ulike tilbud til pårørende, både innen kommunehelsetjenesten, spesialisthelsetjenesten, frivillighetsfeltet og andre.

Pårørende kan møte forskjellige utfordringer, og for mange kan det være vanskelig å ivareta egne behov. Du ønsker kanskje å være til hjelp og støtte for andre, men kan også selv

trengje støtte, informasjon, råd og veiledning.

Pårørende kan slite med sårede følelser, skyldfølelse, sorg, usikkerhet eller psykiske og/eller fysiske problemer. Noen opplever at de får et begrenset sosialt liv og at det er vanskelig å hvile eller slappe helt av. For mange pårørende kan det å snakke med noen være til hjelp for å sortere hva som er hva.



Det finnes ingen belønning for å bli i et voldelig forhold

ER DU UTSATT FOR VOLD?

- Er det noen i din familie eller nære omgangskrets du er redd?
- Blir du hindret i å treffe familie og venner?
- Er du utsatt for sjalusi, isolasjon og kontroll?
- Trues du med vold?
- Blir du ydmyket?
- Er du tryggere i andre sammenhenger enn hjemme?
- Får du skylden for volden som utøves?

DERFOR KAN DET FØLES VANSKELIG Å FÅ GJORT NOE:

- Voldsutøver svinger mellom å være voldelig og kjærlig
- Manglende nettverk
- Dårlig økonomi
- Ingen steder å gå
- Skam og skyldfølelse
- Du blir fortalt at mishandlingen er din egen feil
- Redd for hevn med enda mer vold og plager
- Redd for vold mot barna
- Press fra familien
- Manglende kunnskap om rettigheter og muligheter

EKH GRAFISK miljømerket trykksak 2041 0690



ULIKE TYPER VOLD

Fysisk vold: Kan være å bli slått, lugget, sparket, bitt, tatt kvelertak på eller brent etc.. Drap/forsøk på drap er ekstreme former for fysisk vold.

Psykisk vold: Kan være å bli utsatt for latterliggjøring, taushet, avvising, truing med våpen, eller trusler om å ta ditt eller sitt eget liv.

Vitne til vold: Vitne til skremmende hendelser, som roping, fysisk eller psykisk vold.

Seksuell vold: Når du tvinges til seksuelle handlinger mot ditt ønske. Incest og voldtekt er ekstreme former for seksuelle overgrep.

Materiell vold: Den volden som skjer når det ødelegges ting i sinne for å skremme/kontrollere deg.

Økonomisk vold: Kontroll over andres økonomi; den ene partneren nektes å ha kontroll over egen eller felles økonomi.

Latent vold: Redsel for å bli utsatt for vold igjen, i kraft av at det har skjedd tidligere. Det vil si at muligheten for at

vold kan oppstå på nytt styrer noens handlinger og adferd for å unngå ny vold.

Vold i oppdragsesøyemed:

Fysisk og psykisk avstraffelse som en del av oppdragelsen for å endre adferden til barn og unge.

Nettovergrep og digital vold:

Trusler og trakassering via meldinger, overvåking og kontroll via mobiltelefon eller sosiale medier, eller stygge meldinger postet på nett. Innbefatter også trusler, trakassering og seksuelle overgrep som følge av kontakt etablert på nett.

Negativ sosial kontroll: Når noen krever kontroll over deg og livet ditt. Kontrollen kan dreie seg om tid, aktivitet, økonomi, informasjon, sosial kontakt, påkledning, atferd og vaner. Kontrollen skjer også ofte i form av utspørring eller «forhør».

Æresrelatert vold: Tvangsekteskap og kjønnslemlestelse.

Prostitusjon/Trafficking:

Handel med kvinner, menn og barn.

VI TILBYR

Et døgnåpent tilbud

Et gratis døgnåpent tilbud til personer utsatt for vold i nære relasjoner. Gjelder også voldsutsatte med utfordringer med rus, psykiatri eller funksjonsnedsettelse.

Telefon og samtaletilbud

Du kan ringe eller komme til samtaler der du får veiledning, og eventuelt bistand til å etablere et samarbeid med andre aktuelle instanser.

Botilbud

For deg og dine barn i en krisesituasjon. Samtaler, bistand til kontakt med aktuelle i hjelpeapparatet og andre viktige aktører under oppholdet hos oss.

Oppfølging

Etter utflytting/ved reetablering, bistår vi med samtaler/veiledning ved behov.

Juridisk bistand

Personer som oppsøker krisesenteret i forbindelse med at de har vært

utsatt for vold i nære relasjoner gis, etter avtale, mulighet for juridisk bistand.

Utadrettet virksomhet

I form av informasjon og undervisning til skoler, barnehager, organisasjoner, offentlige myndigheter og det øvrige hjelpeapparatet.

Hjelp til alle parter

Som ressursenter mot vold i nære relasjoner har vi et familieperspektiv i vårt arbeid. Det betyr at vi er opptatt av at alle parter i en voldsrelasjon skal få relevant hjelp. For å kvalitetssikre arbeidet som gjøres er kartleggings- og observasjonsarbeidet spesielt viktig. Samtidig med dette skal brukernes medvirkning i tiltak- og gjennomføringsfasen ivaretas ut ifra den enkeltes forutsetninger og ressurser.



 **Krisesenteret**
RESSURSSENTER FOR MOLDE OG OMEGN

**Krisesenteret
for Molde og omegn IKS**

📍 Fridtjof Nansens gate 5
6413 Molde

☎ +47 71 25 66 66 (døgnåpent)

@ post@krisesenteretmolde.no

🌐 www.krisesenteretmolde.no

📄 krisesenteretmolde

📍 krisesenteretmolde



*Når det er de trygge voksne
som gjør tilværelsen utrygg blir det
vanskelig å være barn*

UTØVER AV VOLD / OVERGREP

Både kvinner og menn, mødre og fedre, unge og gamle kan være voldsutøver.

Har du problemer med å kontrollere temperamentet ditt? Er du oppfarende og skremmer noen du egentlig er glad i? Hvis du slår, sparker eller kommer med trusler, ydmyker, krenker eller kontrollerer andre, utøver du vold. Heldigvis kan du få hjelp til å endre deg.

Å bruke vold er straffbart. Hvis du erkjenner at du har et volds-

problem, er du nærmere en løsnin Tyr du til vold, bør du søke hjelp. Du vil trolig ha nytte av profesjonell hjelp for å forstå hva som skjer, hva volden gjør med dine nærmeste og til å ta kontroll over og forhindre at du fortsetter å bruke vold.

Familievernkontoret, hos fastlegen, alternativ til vold og helsestasjonen er steder du kan søke hjelp.