

Ta steget till nya möjligheter
Handbok för kvinnor som blivit utsatta för våld

Sirkka Perttu
Päivi Mononen-Mikkilä
Riikka Rauhala
Päivi Särkkälä

Det finska originalets titel:
Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja (1999).

Svensk översättning:
Anita Björkenstam-Granell

© Naisten kulttuuriyhdistys ry
Bulevardi 11 A 1
00120 Helsinki

Projekt för förebyggande av våld mot kvinnor
www.vakivalta.net

Att leva med någon som använder våld är farligt både för den psykiska och fysiska hälsan.

Ingen förtjänar att bli utsatt för våld.

Alla orsaker till att ta till våld är svepskäl.

- våld berättigas inte av att utövaren är berusad, stressad, svartsjuk, rädd att bli övergiven eller av att offret inte vill ha sexuellt umgänge, är otrogen eller vill ha skilsmässa och inte heller av att det grälas

Om våldet har börjat, så tar det inte slut av sig själv.

Ingen kvinna skall stå ut med våld, inte ens för att hålla ihop familjen.

Varje kvinna har rätt till ett liv utan våld.

INNEHÅLL

Till läsaren	4
Hurdan är en jämlik parrelation?	6
Vad är våld riktat mot kvinnor?	8
Visste Du hur vanligt våld mot kvinnor är?	11
Föreställningar och fakta om våld mot kvinnor?	13
Hur kan någon, som jag älskar, göra såhär mot mig?	16
Varför är det så svårt att frigöra sig?	18
Våldet bryter ner självkänslan	
Den ena dagen våld, den andra värme?	
Barnen	
Den osäkra framtiden	
Religiösa orsaker	
Omgivningens attityder	
Hur våld i parförhållandet inverkar på barnen	22
Hur kan man undvika en våldsam relation?	23
Att få hjälp	25
Reaktioner förorsakade av våld	25
Råd om trygghet	27
Läkarhjälp	31
Polishjälp	32
Skyddshem	34
Andra stödformer	36
Andra viktiga saker	38
Juridiska råd för kvinnor	40
Misshandels brott	
Sexualbrott	
Åtalseftergift	
Besöksförbud	
Skilsmässa och vårdnadsfrågor	
Medling i brottsmål och konflikter	44
Kvinnans grundrättigheter	47
Viktiga kontaktuppgifter	48
Litteratur	49

TILL LÄSAREN

Du håller nu i din hand, en bok skriven för kvinnor som blivit utsatta för våld. Vi skrev den för dig som är utsatt för våld av pojkvännen, sambon, mannen, en tidigare man eller dina barn. Vi skrev den för att hjälpa dig att känna igen våldet och lägga märke till vilket inflytande det har på ditt liv. Vi vill också ge dig verktyg för att ta dig ur våldsspiralen.

Denna handbok är skriven som ett samarbete mellan kvinnor som klarat sig ifrån våldet och yrkeshjälpare. Juristen, vicehäradshövding Terhi Eriksson har gjort den juridiska delen. Utbildare, HVD Sirkka Perttu har kompletterat handboken. Flera professionella inom social- och hälsovård har utvärderat boken och gett sina kommentarer. Vi har använt broschyrer utgivna i andra länder som modell för vår bok. Idén att skriva en överlevnadshandbok för finländska kvinnor föddes under diskussionstillfällen där kvinnor som varit utsatta för våld har fått dela med sig av sina erfarenheter och uppmuntra varandra att klara sig. Namnet på den ursprungligen finska boken "Päänavaus selviytymiseen" härstammar från dessa kvällar.

Vår utgångspunkt är att allt beteende som kuvar och kontrollerar någon annan, uppfyller kännetecknen för våld. Våld är inte alltid fysiskt. Det att den ena parten ständigt är tvungen att väga sina ord och överväga vad hon kan eller inte kan göra är våld som tär på offrets personlighet. Vi försöker belysa våldsproblematiken så mångsidigt som möjligt för att identifiera också de mest subtila former av våld. Förändringen startar ofta från att man blir medveten om sin situation.

Våra erfarenheter av vårdapparaterna är brokiga. Det värsta är om hjälparen skuldbelägger den hjälpsökande kvinnan genom fruktlösa funderingar om det beteende som lett fram till våldet. Vi anser också att situationen kan förvärras om förövaren och offret erbjuds parterapi i ett för tidigt skede. Det får inte vara ett självändamål att få ett förhållande att fortsätta. En bakomliggande orsak till våldet är inte kommunikationsproblem i parförhållandet. Det är alltid förövaren som ensam bär ansvaret för våldet denna utövar, inte offret. Både mannen och kvinnan behöver skraddarsydd hjälp för sin situation.

Syftet med den här handboken är att ge kunskap och hopp åt kvinnor, en förändring är möjlig. Vi vill verka för att inte en enda kvinna skall låta sig utsättas för våld. Boken kan dock inte ersätta en förstående och tålmodig medmänniska. Vi har märkt att de hjälpsökande och hjälparna ofta talar olika språk och att tid och arbetstimmar går åt till att bolla med sakerna. Vi hoppas att den här boken också skall hjälpa hjälpare att stöda och guida kvinnorna ut från våldsspiralen. Varje kvinna har rätt att vänta sig stöd, rättvisa och respekt. Inte en enda kvinna förtjänar eller är orsak till våldet.

I Finland har man förstått att hjälpa män som vill sluta använda våld, kontroll och kuvning. Det finns flera ställen och telefonlinjer där männen kan söka hjälp. Vi värdesätter detta arbete för många män har fått hjälp. För kvinnor som blivit utsatta för våld finns det inte ännu välutbyggd hjälp som är speciellt utformad för detta ändamål. De enda ställen där dessa kvinnor kan söka hjälp är skyddshemmen samt för kvinnor som blivit utsatta för sexuellt våld våldtäktskriscentret "Tukinainen" och några enstaka hjälpcenter. Kvinnor som blivit utsatta för våld behöver egna, för deras behov planerade telefonlinjer, där det verkar professionella yrkesmänniskor som specialiserat sig på stödande verksamhet, samt frivilliga stödpersoner.

Det är ett brott att använda våld i nära relationer. Det är ett brott som inte riktar sig enbart mot en enskild kvinna utan det är ett brott som raserar grunden för jämlikhetsutvecklingen och för demokratin i hela samhället. Tyvärr är det dock ofta så att våld i närförhållanden inte anses vara ett lika grovt brott som det våld (misshandel, våldtäkt o.dyl.) som är riktat mot ett okänt offer. Många av de kvinnor som hoppats på rättsliga påföljder för våldsförövaren har mött attityder som förringat våldet eller t.o.m. skuldbelägger offret. Vi önskar, att flera kvinnor kunde få ett rättvist bemötande även i rättsinstanserna..

Vi vill uppmuntra varje kvinna som utsätts för våld. Vi litar på Din överlevnadsförmåga och rådighet. Det är ändå viktigt att Du inte isolerar Dig i Din situation. Vi önskar att denna bok skall vara ett redskap för Dig. Vid Din sida finns det tusentals kvinnor som har upplevt samma sak och som har klarat sig ur våldet, till ett tryggt liv. Varje kvinna har rätt att tillsammans med sina barn få leva fritt och utan rädsla.

Helsingfors oktober 1999

Sirkka Perttu Päivi Mononen-Mikkilä Riikka Rauhala Päivi Särkkälä

HURDAN ÄR EN JÄMLIK PARRELATION?

Positiva och sunda människoförhållanden är en viktig del av ett lyckligt och fullödigt liv. Människan behöver kärleksfulla band till andra människor. Under vårt liv har vi många olika slags relationer. En del relationer upplever vi som givande medan andra kan vara otillfredställande och förorsaka mer eller mindre problem. Parförhållandet är en av de viktigaste relationerna i vårt liv. Jämlikhet är tecken på ett sunt och balanserat parförhållande.

Det är ofta svårt att definiera jämlikhet och jämbördigt kompanjonskap i ett parförhållande, eftersom kvinnans roll är präglad av olika ansvarstaganden och skyldigheter. Kvinnan anses ofta, även omedvetet, vara huvudansvarig för familjens och parförhållandets välfärd. Många kvinnor är därför tvungna att skjuta sina egna behov åt sidan, ofta till pris av sin egen välmåga. Följande bild (bild 1) hjälper dig att utvärdera ditt eget parförhållande och jämlikheten i förhållandet.

Bild 1. Baserar sig ditt förhållande på jämlikhet?

Källa: Pence E Paymar M. Power and Control: Tactics of Men Who Batter. Minnesota Program Development, Duluth, 1986. Övers. till finska S.Perttu

Diskussion och rättrådighet

- *söka lösningar på konflikter, så att båda är nöjda med lösningen
- *godkänna förändringar
- *vara villig till kompromisser

Icke-hotfullt beteende

- *tala och bete sig på ett sätt som gör att kvinnan känner sig trygg och väl till mods då hon uttrycker sig själv

Ekonomiskt partnerskap

- *göra ekonomiska beslut tillsammans
- *gemensam ekonomisk nytta

Respekt

- *lyssna utan att döma
- *ge andligt stöd och respekt
- *värdesätta sin partners åsikter

Delat ansvar

- *gemensamt komma överens om en rättvis arbetsfördelning
- *göra beslut som gäller familjen tillsammans

Tillit och stöd

- *stötta kvinnans målsättning i livet
- *respektera kvinnans rätt till egna känslor vänner, verksamhet och åsikter

Föräldra-ansvar

- *dela på ansvaret som föräldrar
- *fungera som positiv och icke våldsam modell för barnen

Ärlighet och tillit

- *godkänna att ta ansvar för sig själv
- *medvetandegöra tidigare använt våld
- *medge då man har fel
- *öppen och ärlig kommunikation

VAD ÄR VÅLD RIKTAT MOT KVINNOR?

Våld är ett beteende genom vilket man skaffar sig makt över en annan genom att väcka rädsla eller en känsla av hot. Det är också att kontrollera en annans beteende, tankar eller känslor. För att uppnå makt och kontroll kan man använda t.ex. förringande tal, hot, smädelse, skuldbeläggning, skrämnel och fysiskt, sexuellt och ekonomiskt våld som medel.

Med våld mot kvinnor avses våld som hänger ihop med kön, och det har många olika former. Våldet kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt. Också hot om våld, tvång och frihetsberövande är våld. Sexuella trakasserier, utnyttjande, ofredande och våldtäkt i parförhållandet, är också former av våld likaså omskärelse av kvinnor och flickor, att köpslå om kvinnor och att tvinga till prostitution. Kvinnor kan bli utsatta för våld på arbetsplatser, utbildningsanstalter och i hemmet. Våld i parförhållandet är den vanligaste formen av närståendevåld. Det är oftast män som gör sig skyldiga till våld mot någon bekant eller närstående. De flesta offer är kvinnor i alla åldrar. De kan vara barn, unga, medelålders eller åldringar.

Fysiskt våld:

Fysiskt våld kan vara allt från att hålla i eller lugga till örfilar, knytnävsslag, sparkar, struption, användning av olika vapen och brott mot liv. De skador kvinnorna får som följd av fysiskt våld är allt från blåmärken och bulor till bestående skador och invaliditet s.s. förlorad syn, hörsel eller rörelseförmåga. Misshandel under graviditeten kan dessutom leda till att kvinnan mister sitt ofödda barn.

Sexuellt våld:

Ofta hör det sexuella våldet ihop med det fysiska och våldet kulminerar i tvång till samlag eller våldtäkt. Sexuellt våld är också alla former av sexuell beröring och uppmärksamhet som kvinnan inte vill ha. Då det förekommer sexuellt våld i parförhållandet är det psykiskt mera nedbrytande och förnedrande än många andra former av våld. Den största delen av alla våldtäkter och allt övrigt sexuellt våld utövas av bekanta eller närstående män. Också barn kan bli utsatta för sexuellt våld.

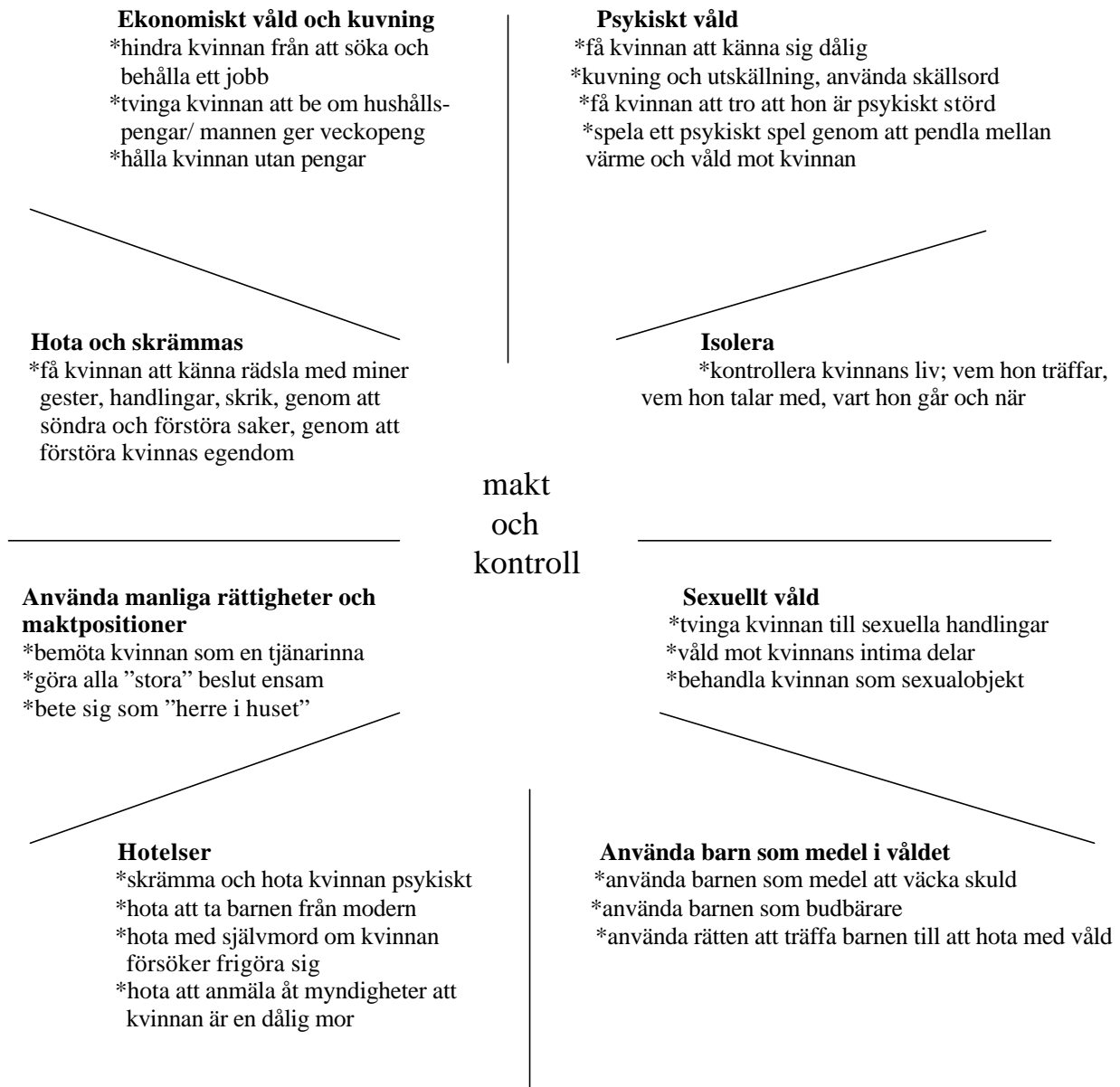
Psykiskt våld:

Psykiskt våld kan vara fortgående verbalt våld, tystnad, skrikande och smädelse, eller ordlöst hot. Det kan också vara trakasserier, spionerande och verbalt hot. Det är också psykiskt våld att förstöra saker som tillhör kvinnan eller grymhet mot hennes husdjur. Barn kan också användas som tillhygge vid psykiskt våld och kontroll. Psykiskt våld händer ofta i det fördolda. Avsikten med det är att smula sönder offrets tilltro till sig själv, sin tanke- och uppfattningsförmåga sin tillit till sina känslor.

Fysiskt och sexuellt våld eller hot om dessa är de vanligaste formerna av våld i parförhållanden. Typiskt är att de olika formerna av våld förekommer parallellt. Till det fysiska våldet hör ofta sexuellt våld och våldtäkter. Psykiskt våld förekommer som en del av alla andra former av våld. Många former av makt och kontroll är svåra att observera. Att känna igen våld i parförhållanden kan ofta ta väldigt lång tid, eftersom mannen våldsamma beteende i början kan vara nästan omärkbart manipulerande, kontroll och begränsande av kvinnans liv. Ofta kan våldet först senare förändras till fysisk misshandel. "Makt och kontroll"- cirkeln (bild 2) hjälper dig att känna igen våld.

Bild 2. Identifierar Du makt och kontroll i Ditt parförhållande?

Källa: Pence E & Paymar M. Power and Control: Tactics of Men Who Batter. Minnesota Program Development, Duluth, 1986. Övers. Till finska S. Perttu



VISSTE DU HUR VANLIGT VÅLD MOT KVINNOR ÄR?

Vilken kvinna som helst, oavsett ålder, kultur, etniskt ursprung, religion, livsstil, utbildning eller ekonomisk och samhällelig ställning, kan bli utsatt för våld. Det finns inget "typiskt" våldsoffer. Kvinnor löper den största risken att bli utsatta för våld i en nära relation. Enligt undersökningar är dock kvinnor mest rädda för att bli utsatta för våld av någon främmande man, detta trots att de flesta fall av misshandel, våldtäkt och annat våld mot kvinnor de facto sker i hemmet. Kvinnor åsamkas också mest skador av det våld som sker i nära relationer. Våldet i närrelationer är ett allvarligt samhälleligt problem med långtgående verkningar på hälsa och livskvalitet både för kvinnorna och deras barn.

Undersökningen "Usko, toivo, hakkaus" som gjordes av Statistikcentralen (Heiskanen och Piispa 1998) visade att det i Finland är vanligt att kvinnor blir utsatta för våld i parförhållandet eller andra närrelationer, eller av bekanta. Våldet är till största delen fysisk misshandel. Följande siffror visar att Du inte är ensam, om Du är utsatt för misshandel eller annat våld. Det kan hjälpa Dig att förstå att våldet inte beror på Dig eller Dina egenskaper.

- 40 % av alla 15 år fyllda kvinnor har någon gång blivit utsatta för fysiskt eller sexuellt våld eller hot om detta.
- 52 % av alla kvinnor har blivit utsatta för sexuella trakasserier och ofredande efter att de fyllt 15 år.
- Av flickor under 15 år har 29 % utsatts för våld, sexuellt hotfullt beteende eller tvång till sexuellt umgänge.
- 50 % av alla kvinnor har blivit utsatta för våld eller hot från sin nuvarande eller tidigare man eller sambo.
- Av de män som använde sig av våld under förhållandet fortsatte 36 % med våld efter skilsmässan.
- 22 % av de kvinnor som lever i ett parförhållande har utsatts för fysiskt eller sexuellt våld eller hot om våld av sin man eller sambo. Under ett år blir 112 000 finländska kvinnor utsatta för våld i parförhållandet och av dessa blir 90 000 utsatta för fysiskt våld.
- Varje dag blir sammanlagt 306 kvinnor, i ålder 18 till 74, utsatta för fysiskt eller sexuellt våld eller hot om våld i sina parförhållanden.
- Av dem blir 246 utsatta för fysisk misshandel i sina parförhållanden varje dag.
- I Finland blir en kvinna misshandlad av sin man eller sambo var sjätte minut.
- Varannan vecka dör en kvinna i Finland som följd av våld i närrelationen.

FÖRESTÄLLNINGAR OCH FAKTA OM VÅLD MOT KVINNOR

I vårt samhälle förekommer det många trosföreställningar och t.o.m. myter med vilka man förklarar våldet mot kvinnor. Felaktig kunskap och trosföreställningar upprätthåller våld och berättigar våldsförövaren att använda våld. Trosföreställningarna leder också till att våldet och dess betydelse, samt följderna av våldet, undervärderas och bortförklaras. Bakom trosföreställningarna finns brist på kunskap, en önskan att förstå våldsförövaren och negativa attityder mot de kvinnor som är offer för våldet. Vi skall här ta upp de tio vanligaste trosföreställningarna.

1. Våldet tar slut, då vi ”flyttar ihop”, ”gifter oss”, ”får barn”

Våldet fortsätter nästan alltid genom livsförändringar och trots att man ”stadgar” sig, om det förekommit medan man sällskapat. Våldet ökar och blir mera regelbundet och allvarligare då förhållandet befästs. Giftermål eller samboende, graviditet eller ett barns födelse kan vara tecken på äganderätt för misshandlaren. Man behöver inte mera vara så orolig att förlora sin kvinna, som en följd av sitt eget beteende. Detta medför att kontrollen på det egna våldsamma beteendet minskar. Då mannen första gången använder våld överskrider han den psykiska tröskeln för våld. Efter detta blir tröskeln att ta till våld lägre för varje gång. Av alla brott är våld i parförhållandet det brott som löper den största risken att upprepas.

2. Våld är gräl och maktkamp i parförhållandet

Det finns konflikter i alla parförhållanden och gräl i nästan alla. Det är naturligt och accepterat att två människor har olika åsikter och uppfattningar. Våld hör dock inte till gräl. I våldet finns ingen överläggningsprocess mellan två människor. Våldet är inte heller ett jämbördigt gräl mellan två personer, det är mannens metod att misshandla, hota, terrorisera eller underkuva kvinnan. Det är maktmissbruk, där den ena gör upp reglerna för hur man skall leva, vad man skall säga och göra genom att använda den rädsla som våldet eller hotet om våld väcker. Oftast föregås inte våldet av ett gräl. Våldsförövaren kan dock med avsikt orsaka att gräl för att kunna berättiga våldet och för att få offret att känna skuld och ansvar för våldet.

3. Kvinnan förorsakar våldet genom sitt beteende

Det här är den allmännaste trosföreställningen. Enligt denna föreställning är det kvinnan som förorsakar mannens våldsamma beteende genom att gnata, påpeka, klaga eller kräva. En liknande vanföreställning är att kvinnan ”lockar” mannen att våldta henne! Enligt detta synsätt är kvinnan orsak till våldet. Kvinnan får ta på sig ansvaret för att bli offer; hon har ju ”förtjänat” det med sitt eget beteende.

Ingen förtjänar att bli utsatt för våld. Kvinnor blir utsatta för våld för att de ber om pengar till mat, för att maten inte är färdig då mannen kommer hem från jobbet, för att maten inte föll mannen i smaken eller för att barnen inte lyder.

Ofta har också en "fel" fråga vid "fel" tidpunkt lett till våld. Faktum är att kvinnorna försöker ändra sitt beteende och hela sitt varande för att vara till lags och på det sättet förhindra våldet. Förr eller senare upptäcker kvinnorna att de inte med sitt beteende, genom att försöka uppfylla hans önskningar eller finna sig i hans krav, kan förhindra eller få slut på våldet. De lär sig att de varken genom att försvara sig mot, motsätta sig eller stryka mannen medhårs får slut på våldet. Våldet är inte beroende av offrets beteende eller av förändringar i offrets beteende.

4. Kvinnor stannar frivilligt kvar i våldsamma förhållanden

Våldet väcker hos offret känslor av skuld, skam och förnedring samt en paralyserande rädsla. Det är psykiskt nedbrytande att leva under hot om våld, speciellt då den våldsbenägna mannen också visar ömhet och kärlek. Att tåla om våldet och skyla över är en betydande del av våldet. Hemlighållandet av våldet ger mannen en chans att fortsätta med våldet och samtidigt upprätthålla en bild av sig själv som trevlig i omgivningens ögon. Kvinnorna skäms över sina mäns beteende och över sin egen undfallenhet. Dethär leder ofta till att kvinnorna isolerar sig från människoförhållanden och socialt liv. Det är en fälla som det är svårt att ta sig ur.

Den största orsaken till att stanna i ett våldsamt förhållande är rädsla: rädsla för förövaren, rädsla för hämnd, rädsla för att våldet aldrig tar slut, rädsla för att inte klara sig på egenhand eller ensam med barnen.

Förövaren orsakar och förstärker rädsor med sitt beteende. Oftast vill inte förövarna skilja sig eller gå med på skilsmässa. De vägrar ofta flytta från det gemensamma hemmet, vilket gör kvinnornas och barnens situation ännu svårare. Den kvinna som planerar skilsmässa, och ibland gäller det även hennes barn, svävar ofta i livsfara. Skilsmässotiden är den farligaste tiden för kvinnan, eftersom de allvarligaste skadorna åsamkas henne i dethär skedet och även mord förekommer. Ofta tar inte våldet ens slut vid skilsmässan utan fortsätter ännu i årtal. På grund av detta behöver kvinnorna och barnen stöd och skydd också efter skilsmässan. Beslutet att stanna kvar i ett våldsamt förhållande är alltså inte frivilligt och beror inte i första hand på kärlek.

5. De kvinnor som blir utsatta för våld är psykiskt störda

De kvinnor som blir offer för våld är inte störda eller avvikande, men lider på många sätt av våldets följder. Våld förorsakar alltid en mental kris hos offret och ett trauma, samt påverkar kvinnans självförtroende, jagbild, och hennes känsla av människovärde. Våldet förorsakar också många mentala svårigheter för familjens barn. Ofta försöker förövaren påvisa för kvinnan och för utomstående att hon är mentalt störd, för att hemlighålla sitt eget beteende eller för att berättiga sitt beteende. Det är också ett sätt att kuva och förringa sitt offer.

6. Våldet orsakas av drogmissbruk och/eller alkoholmissbruk

Alkohol eller droger kan inte ses som orsak till våldsamt beteende, även om missbruket kan sammanfalla med våldet. Alkoholens del i våld överbetonas, också nyktra män använder våld. Erfarenheten har visat att våldet inte nödvändigtvis upphör även om förövaren slutar använda alkohol. Mannen kanske slutar misshandla men fortsätter med det psykiska våldet och kontrollen över kvinnan. Våldet kan anta nya former.

I den finländska kulturen är våld i berusat tillstånd mer accepterat och förståeligt än våld i nyktert tillstånd. Berusningen ger lätt en socialt accepterad orsak att använda våld. Orsakerna till våldet sitter mycket djupare än i alkohol- eller drogmissbruket. Bakom våldet finns alltid ett behov av att visa makt och kontroll, att kontrollera kvinnan. De män som har alkohol- eller drogproblem och är våldsamma har två separata problem att reda ut: alkohol- eller drogmissbruket och det våldsamma beteendet.

7. Mannen använder våld för att han har haft svåra upplevelser i barndomen

Enligt den undersökning som utfördes av statistikcentralen (Heiskanen och Piispa 1998) hade 40 % av de män som nu betedde sig våldsamt mot sin partner sett samma mönster i sitt barndomshem. Föräldrarna är barnens identifieringsobjekt och rollmodeller. Då den lilla pojken iakttar sin fars beteende anammar han också uppfattningar om kvinnans roll, värde och ställning. Om beteendet är våldsamt, lär han sig att genom att använda våld kan han i ett förhållande få en ledande ställning och uppnå fördelar. Som vuxen kan han dock vara medveten om dethär och förändra sina uppfattningar och sitt beteende. En vuxen man är helt och fullt ansvarig för sitt beteende, sina val och för hur livet gestaltar sig. Svåra upplevelser eller fel modeller i barndomen kan inte anses vara orsaker som minskar ansvaret eller gör våldet mera accepterat.

De män som använder våld har haft många olika typer av barndom och en svår barndom leder inte automatiskt till att man blir en vuxen som använder våld. Våld förekommer i alla samhällsklasser, även i så kallade "goda" familjer. Våldet är inte ett mentalvårdsproblem eller en mental störning. Våldet är inte heller någon naturkraft som man inte kan rå på. På basen av sina barndomsupplevelser kan mannen bestämma sig för att hans hustru åtminstone inte skall behöva vara rädd så som hans mor var rädd, eller att hans barn inte skall behöva uppleva detsamma som han. Genom att ta ansvar för sitt liv och sitt beteende kan mannen ändra sig. Oftast behöver han utomstående hjälp.

8. "Knytnäven pratar" för att mannen inte kan prata

Det är inte klarlagt att män som använder våld skulle ha svårare att uttrycka sig än andra män. Dethär är en gammal myt som hänger ihop med en annan myt, den som säger att mannen slår för att kvinnan alltid är verbalt överlägsen.

Denna föreställning leder till en uppfattning om att kvinnan själv förorsakar våldet. På det viset behöver inte mannen själv ta ansvar för sina handlingar utan kan kasta över allt ansvar på kvinnan. En ytterlighet av dethär synsättet är att betrakta mannen som det egentliga offret. Detta innebär dock enbart att våldet accepteras, och förringas. Våld är inte ett kommunikations-problem. Knytnäven talar om makt och om att underkuva offret enligt förövarens vilja.

HUR KAN NÅGON, SOM JAG ÄLSKAR, GÖRA SÅHÄR MOT MIG?

Man har försökt förklara det att en del män slår sina kvinnor med många olika teorier och på många olika sätt. Våldet har förklarats med relationsproblem, otillräckliga kommunikationsfärdigheter, mannens stress, mannens åldrande, alkohol, missbruk av alkohol och läkemedel, mentala problem, arbetslöshet och ekonomiska problem. Dessa problem kan förekomma tillsammans med våld men de är inte orsaker till våldet. Våldet tar inte slut fast någon skulle ta tag i och hjälpa mannen med de andra problemen. Våldsamt är inte "att förlora kontrollen" utan ett effektivt medel för att uppnå och upprätthålla makt och kontroll. En våldsam man försöker kontrollera kvinnan genom att skapa rädsla.

En man som använder våld i parförhållandet tror att kvinnan är källan till hans välmåga och därför ansvarig för den. Därför måste han kontrollera sin partners beteende, tankar och känslor på alla sätt så att inte de egna problemen (beroendet av kvinnan och våldet) når upp till medvetandet. Många kvinnor har konstaterat att deras män har en dubbel "personlighet". De kan vara väldigt charmerande, varma och intelligenta i en utomståendes ögon. De kan ge en mycket självsäker och trygg bild av sig själv. Det är omöjligt att tro något illa om dem. De är kända som "trevliga" kompisar. Då det uppstår någonting som behöver förklaras får han alla på sin sida för i jämförelse verkar kvinnan hysterisk, osjälvständig, osäker och ur balans. Verkligheten begränsas till parförhållandet och hemmets väggar. Mannen är helt annorlunda hemma. Därför får ofta offret att bli väldigt osäker på sig själv, på sina tankar och känslor. Hon vet inte mera vad som är sant och vad som är lögn, vad som är rätt och vad som är fel.

Våld förekommer i alla samhällsklasser. Mannens utbildningsgrad spelar ingen roll. Män som har en samhällsrelig ställning, arbetar med människorelationer eller är kristna kan också bruka våld mot kvinnor. Skarpa könsroller och en patriarkalisk syn på familjen och parförhållandet är attityder som främjar våld och döljer det. Våldet anses då som ett berättigat medel att uppnå och befästa ledarskap med.

En man som brukar våld är extremt beroende av kvinnan. Kvinnan är objektet för hans behov, men han respekterar henne inte som kvinna. Han ser kvinnan som sin egendom och som den som uppfyller hans behov. Hon finns till bara för honom. Han förväntar sig lydnad, tjänster, behovstillfredsställelse och vid behov också sextjänster av sin kvinna. Ofta hör svartsjuka, själviskhet och ett behov av att äga ihop med våldet. Det är typiskt att mannen inte klarar av att ta ansvar för sina handlingar eller känslor. Han externaliserar (flyttar det utanför sig själv) våldet genom att skylla på omständigheter, stress, kvinnans beteende, "en dålig dag", alkohol eller någonting annat utanför sig själv. Beroendet till kvinnan är skrämmande. Därför omvandlar han beroendet och rädslan för att mista sin kvinna, till raseri som riktar sig mot henne. Han försöker med sitt beteende hålla kvar kvinnan i förhållandet, men det får istället henne att dra sig ur. Ett sätt att få kvinnan att stanna kvar är att försöka få henne att tro att det egentligen är hon som är beroende av honom, och att hon inte skulle klara sig utan honom.

Kvinnan kan inte med sitt beteende undvika eller få slut på våldet. Vanligen har de kvinnor som utsätts för våld gjort allt för att undvika våldsamma situationer. Våldet tar inte slut, förrän mannen tar ansvar för sina handlingar och slutar söka orsaker i kvinnan. Våldsbenägenhet, makt och kontrollbehov är som missbruk, någonting som man måste jobba med för att bli fri ifrån. Det bästa sättet att hjälpa mannen är att tvinga honom att ta sitt ansvar inför lag och samhälle, att vägra foga sig i våldet. I vårt samhälle kan vi ingripa mot våldet när hemlighållandet tar slut och våldet blir offentligt känt.

VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT FRIGÖRA SIG?

Alltför ofta ställs frågan "varför stannar hon kvar i ett våldsamt förhållande" på ett sätt som skuldbelägger offret. I bakgrunden finns tankar och attityder om att kvinnan "älskar för mycket", hon har "dåligt självförtroende", hon är så "van" eller hon är masochist och "tycker om" våldet. Orsakerna till att någon stannar kvar är mycket komplexa. Våldigt ofta är det också farligt att frigöra sig från ett våldsamt förhållande, eftersom mannen inte har något att förlora mera då kvinnan lämnar honom. Därför kan han vara beredd att agera desperat för att förhindra kvinnan att gå. Kvinnan är tvungen att leva med sin rädsla under långa tider. För kvinnan kan också följderna av att hon lämnar mannen vara omvälvande ifall han har en god social ställning och ekonomiska resurser. Hon kan mista sitt sociala nätverk, sin ekonomiska trygghet och vårdnaden om barnen.

1. Våldet bryter ner självkänslan

Upprepat våld kan med tiden förändra kvinnans upplevelse av sig själv och sitt sätt att tänka och känna. Att frigöra sig snabbt är svårt eftersom våldet har gjort att kvinnan mist sitt självförtroende, sitt människovärde, samt lett till en känsla av att vara stämplad, hjälplös, mentalt lamslagen, hopplös och stressad. På grund av stressen har många kvinnor också fysiska symtom som huvudvärk, ledvärk, illamående och rytmstörningar. Förtvivlan kan leda till missbruk av alkohol samt av sömn- eller lugnande medel som kvinnorna får för att dämpa följderna av familjevåldet. Självmordstankar och försök kommer eventuellt med i bilden. Allt dethär leder till en känsla av hopplöshet, en föreställning om att inte orka ta sig ur förhållandet, åtminstone inte på egenhand. Många experter har jämfört våldet med tortyr, där offrets vilja och uppfattning om sig själv raseras och underställs torterarens vilja och begreppsvärld.

2. Den ena dagen våld, den andra värme?

Att hela tiden vara på sin vakt och rädd, liksom svängningarna mellan mannens våldsamt och gottgörelser tär på kvinnans mentala krafter. De goda perioderna ger hopp om att våldet har upphört medan de dåliga tiderna av våld och hot för med sig besvikelser och hopplöshet. I början av förhållandet förälskar sig kvinnan i mannens goda sidor. Då våldet kommer in i bilden vill hon ännu tro att mannen fortfarande är den ömma och uppmärksamma partner hon lärt känna.

Kvinnan vill tro att det goda segrar. Växlingarna mellan goda och dåliga tider är mycket förvirrande och smärtsamma. Förtroendet raseras gång på gång och hoppet övergår i bitter besvikelse.

Väntan på de goda tiderna och hoppet om att mannen skall ändra sig kan räcka flere år. Om mannen har sökt hjälp kan kvinnan stanna kvar en lång tid och vänta på förändring. Ofta är det dock så att med tiden blir de goda tiderna kortare och perioderna av våld längre. Våldet blir värre hela tiden. Ofta förändras våldet t.ex. från att ha varit verbalt till att bli fysiskt eller till att rikta

sig även mot barnen. Den följande bilden (bild 3) som visar våldsspiralen hjälper dig att strukturera din livssituation och förändringarna i den. Den hjälper dig att strukturera dina förvirrade känslor och tankar, för de förändras från skede till skede allt efter mannens våldsamma beteende.

Bild 3. Våldsspiralen

Källa: van Lawick J. & Groen M. 1996. Suom. S. Perttu.

Romantiska förväntningar

Observera skillnader

Kvinnan talar direkt om sina iakttagelser och känslor

Mannen blir rädd och börjar skälla ut kvinnan.

Man-Kvinna
motsättningarna
förstärks.

Förhållandet söndrigt och
icke fungerande

Kvinnan upplever
sig ansvarig och
”räddar” situationen
genom att anpassa sig.

Kvinnans isolering ökar och känslorna
”fryses ner”. Kvinnan fjärmas allt mer
från sin kropp och sina egna känslor
och tankar. Relationen rivs ner och
splittras.

Mannen känner sig
lättad. De romantiska
förväntningarna åter-
vänder.

Mannen är rädd att förlora
förhållandet och samhörigheten.
Sorg och besvikelse.

Kvinnan är frustrerad
och arg på ett förtäckt
sätt.

Mannen är frustrerad och
våldsam.

Kvinnan har tystats, är lösryckt och isolerad.
Sorgeprocess orsakad av besvikelse.

3. Barnen

Oron för barnen är de flesta kvinnors stora sorg. De skulle önska att barnen skulle få behålla sin far. Kvinnan kanske tror att en våldsam far är bättre än ingen far alls eller att skilsmässa skulle vara värre för barnet än att leva med våldet. Barnen är för en del män ett mycket bra utpressnings medel. Mannen kanske hotar med att tala barnen över på sin sida och att ta dem av modern. Vårdnadstvisten kan bli mycket lång och utmattande långsam. För barnen är den ofta upprivande och förvirrande. Många kvinnor går med på alla mannens krav för att lugna ner situationen och för att få vara ifred för ofredandet och beskyllningarna.

Då våld är orsaken till skilsmässa, hör det ofta ihop med själva skilsmässoprocessen att förövaren fortsätter att använda hot och påtryckning mot modern kring allt möjligt som berör barnen och skilsmässan. Barnens mor är i dethär skedet ofta mycket trött och själsligt utmattad. Hon kanske har en känsla av att hon så fort som möjligt vill slippa situationen, där våldet fortsätter i form av utpressning eller försök till utpressning. Ibland går kvinnan med på helt orimliga krav t.ex. vad gäller barnens rätt att träffa sin far.

Gemensam vårdnad har ofta visat sig vara en svår lösning vid skilsmässor, som beror på våld, eftersom det mycket långt är mannen som har dikterat villkoren. Dessutom kan våldet mot kvinnan fortsätta i samband med barnens besök eller på annat sätt via barnen. Den gemensamma vårdnaden, som favoriseras i vårt samhälle, kan ge mannen en möjlighet att fortsätta att störa och pina kvinnan i oändlighet. Han kan neka kvinnan stödåtgärder som samhället erbjuder och göra varje sak som gäller barnen till en stor konflikt med påföljande rättegångar. Det är därför av största vikt att överenskommelsen om vårdnaden om barnen är en överens-kommelse som gäller arbetsfördelningen, där man så konkret och noggrant som möjligt slår fast allt som berör vårdnaden.

4. Den osäkra framtiden

Förhållandet är en pina, men att lämna förhållandet kan kännas ännu omöjligare. Mannens hotelser kan ytterligare försvåra det hela. Eftersom en man som brukar våld är väldigt beroende av sitt offer, är hans största rädsla att kvinnan skall lämna honom. Därför tar han ofta till hotelser. Han övertygar kvinnan om att han kommer att hitta henne var hon än gömmer sig och när han hittar henne kommer han att ta livet av henne.

Dethär gör kvinnan oerhört rädd och inger henne en känsla av att det är omöjligt att klara sig ur situationen.

Den ekonomiskt osäkra framtiden skrämmer också isynnerhet om kvinnan har varit hemmafru utan egen inkomst, arbetslös eller lågavlönad. För en äldre kvinna kan pensionen vara så liten att man inte kan klara sig ensam på så lite. Tanken på att klara sig med barnen och ensamheten skrämmer. Många kvinnor känner att det är bättre att vara i ett "helvete man känner än i en himmel som är främmande".

5. Religiösa orsaker

En skilsmässa är också svår för många kvinnor av religiösa skäl. I en del religiösa kretsar kan inställningen till skilsmässa vara mycket negativ, eller det kan finnas starka opinionsbildare som anser att skilsmässa är "synd". Skilsmässan kan bli kvinnans ansvar och "synd" våldet till trots. En hierarkisk syn på parförhållanden ökar risken för kvinnor att bli utsatta för våld. Om mannen anses vara familjens överhuvud med rätt att fatta beslut, är en kvinna som omfattar den synen fångad i en fälla. Det kanske krävs av henne att vara underdånig även mot en dålig auktoritet.

Det är också en biblisk god gärning att förlåta, vilket ofta ger våldsförövaren en möjlighet att fortsätta sitt beteende. Enbart ett oändligt förlåtande gör det sannolikare att hamna i våldsspiralen. Mannens upprepade "bot och bättring" och bön om förlåtelse utan någon djupare genomgång av sitt eget beteende och sina egna attityder förlänger situationen. Inte ens de mest uppriktiga böner om förlåtelse får slut på våldet eller får mannen att förändras. Man måste kräva av mannen att han söker hjälp för att ta sig ur sitt våldsamma beteende. För kvinnans del betyder det här kravet inte att hon inte kan förlåta.

6. Omgivningens attityder

Kvinnan är väldigt ensam i sin belägenhet. Vänner, släktingar och myndigheter ser inte alltid det till privatlivet begränsade helvetet. Kvinnan kan ha svårt att hitta utomstående stöd för sin strävan att lösgöra sig och skiljas från "den trevliga sällskapsmänniskan" eller "barnens goda pappa". Ofta får kvinnan också, då hon söker hjälp, råd s.s. "försök diskutera med honom", "försök undvika gräl", "du är ju inte heller felfri", "älska honom mera", "försök förstå honom han lever under svår press", "nog blir det bättre" osv., osv.. Dessa råd undervärderar våldet och gör kvinnan ansvarig för våldet. Dethär innebär att kvinnan underkuvas en gång till. Kvinnan får också ofta höra kommentarer s.s. " ta ut skilsmässa", "jag skulle i varje fall inte foga mig", "sätt hårt mot hårt", "hur kan du vara med ett sånt där monster" osv.. De som ger kommentarerna förväntar sig att kvinnan skall klara en snabb lösning, och då hon inte förmår det, tröttnar de utomstående och viljan att stöda tar slut. En del kvinnor kan frigöra sig snabbt, för en del är det en process som tar många år.

Kvinnan kan också uppleva skilsmässa som socialt stämplande och som ett personligt nederlag eftersom ansvaret för familjens välfärd i det finländska samhället ännu är kvinnans.

HUR VÅLD I PARFÖRHÅLLET INVERKAR PÅ BARNEN

En del kvinnor vill stanna kvar i förhållandet på grund av barnen. De känner att också en våldsam far är bättre än ingen far alls. Den ekonomiska tryggheten eller viljan att hålla barnens uppväxtmiljö så stabil som möjligt kan också vara orsaker till att hålla ihop förhållandet. Barn lider av att se våldet, även om det inte riktar sig direkt mot dem. De far psykiskt illa av vetskapen om situationen.

Enligt statistikcentralens undersökning (Heiskanen och Piispa 1998) har 40 %, av barnen vars mödrar blir utsatta för våld, sett våldsamma situationer. En betydande del av alla utsatta mödrar visste inte om barnen sett någonting eller inte. Barnen känner dock på sig den spända stämningen även om de inte ser direkt våld. De hör också ofta ljuden av våldshandlingarna och är tvungna att bete sig försiktigt. Dessutom hör de hur pappa förtrycker, undervärderar och förnedrar mamman. Många barn försöker skydda sin mamma och försöker ta ansvar över situationerna. De känner skuld, ångest och maktlöshet då våldet fortsätter. De kan också känna skuld över att de trots allt älskar sin pappa, fast han är våldsam.

Enligt undersökningar lider barn av precis likadana följder av våldet som de kvinnor som blir utsatta. De kan lida av olika smärtor s.s. mag- eller huvudvärk. Barnen kan också lida av inlärningssvårigheter, beteendestörningar, depression och aggressivitet. Speciellt pojkar kan identifiera sig med pappa och själv börja bruka våld mot andra. Risken finns att barnen, i familjer där det förekommer våld, anammar begränsande och negativa rollmodeller.

Många kvinnor som utsätts för våld är tvungna att bära allt ansvar för barnen ensamma. Detta ökar ytterligare stressen, förutom den stress som våldet för med sig. Detta kan leda till att mammans förmåga att ta hand om sina barn försvagas. Mammans toleransgräns vad gäller barnens beteende kan sjunka. Som en följd av att hon själv, under en lång tid ha blivit utsatt för våld, kan mamman bete sig otåligt och våldsamt mot sina barn eller vara sträng och krävande.

Det våld som mannen i första hand riktar mot kvinnan kan också småningom börja rikta sig mot barnen. Undersökningar har visat att om kvinnan blir utsatt för våld i parförhållandet, ökar också risken för att barnen skall bli utsatta för fysiskt våld av fadern märkbart. Varje våldshandling mot kvinnan, ökar med 12 % barnens risk att bli utsatta för våld. Detta borde beaktas i avgörandet av vårdnadsfrågor, i familjer där mannen brukat våld mot barnens mor.

Om inte mannen tar ansvaret för sitt våldsamma beteende och försöker förändra det, blir det kvinnans ansvar att lösa situationen. Att göra beslutet ensam är ofta tungt för kvinnan. Det är dock viktigt att frigöra sig från våldet också enbart för barnens skull.

HUR KAN MAN UNDVIKA EN VÅLDSAM RELATION?

Alltid kan man inte skönja drag hos mannen som skulle ge vinkar om dennas våldsbenägenhet. Oftast börjar alla parförhållanden med förälskelse, även de förhållanden där mannen senare börjar använda våld. Många män visar i början av förhållandet sina mest älskvärda sidor. De kan vara rena drömprinsar, som dyrkar och tjänar sin kvinna, åtminstone tills förhållandet har stabiliserats. Milstolpar för ett förhållande har är ofta då man flyttar ihop, förlovar sig, gifter sig, blir gravid och föder första barnet. Då kommer våldet som en fullständig överraskning för kvinnan. Ofta har dock kvinnorna lagt märke till vissa drag, som har förebådat våldet, i männens beteende. De har inte kunnat koppla ihop dessa drag med våld och har därför fortsatt förhållandet. Nedan finns en uppräknig av tecken som ofta uppträder innan det direkta våldet börjar. Tecknen kan vara vinkar om att våld kan uppstå.

- Är mannen svartsjuk, krävande och har ett behov av att äga dig? Svartsjukan riktas inte enbart mot män du känner utan också mot dina väninnor och släktingar.
- Började ert förhållande med en snabb känslotark passion? Blev du centrum för mannens känslor och förväntningar, som han inte kan leva utan? Har han orealistiska känslöförväntningar på dig? Bara du kan göra honom lycklig?
- Beter han sig kontrollerande? Vill han veta var du rör dig, vad du gör, vem du träffar eller vill att du alltid kommer direkt hem från jobbet?
- Förväntar han sig att du skall följa hans råd och regler?
- Får han dig att känna dig som om du hela tiden borde be om ursäkt för någonting eller ångra någonting du gjort. Ger hans reaktioner dig en känsla av att aldrig göra någonting rätt?
- Är du rädd för eller försiktig med att säga din åsikt?
- Skyller han alltid på andra om det uppstår problem?
- Har han sexuella krav på dig? Använder han kraftåtgärder för att få sexuell njutning?
- Har han rigida åsikter om könsroller? Har han starka uppfattningar om hur en man och en kvinna borde vara?
- Behandlar han dig grovt? Använder han fysisk kraft för att få dig att göra som han vill? Är du rädd för honom då han blir arg?
- Beter han sig helt annorlunda tillsammans med andra?
- "Skämtar" han på din bekostnad eller fäller han kommentarer om dig i sällskap så att du blir besvärad eller skäms?

- Är han grym mot husdjur?
- Har han söndrat saker i ert hem? Har han hotat med våld?
- Har han använt fysiska kraffttag under gräl s.s. ruskat dig?
- Har han sett våld i sin ursprungsfamilj? Har hans far varit våldsam?
- Har din man varit våldsam i tidigare parförhållanden?

Att få hjälp

REAKTIONER FÖRORSAKADE AV VÅLD

Det våld man upplevt väcker känslor. Känslor som alla människor som blivit utsatta för någonting negativt upplever. De vanligaste känslorna är skam och skuld. Också känslor av att ha blivit sårad, kuvad och förnedrad samt rädsla är allmänt förekommande. Dessa reaktioner är helt naturliga och normala. Det är bra för dig att vara medveten om att dessa känslor är typiska för alla människor och inte betyder att du är skyldig till det våld du blivit utsatt för. Dessa känslor beror på att människan har ett starkt psykiskt behov av att behärska situationer och att hitta förklaringar för det oförklarliga som hänt en. Alla dina känslor, också ilska och hat, är äkta och befogade. Våld är alltid orättvist, och ingen förtjänar att bli utsatt för det.

Då man blivit utsatt för våld är följden, antingen omedelbart eller efter någon dag, **en psykisk chockreaktion**, som innebär bl.a.:

- Känsla av överklighet
- Känslor av att vara utanför sig själv, distanserad från allt; en känsla av främlingskap
- Svårigheter att tänka eller handla klart
- Svårigheter att ta emot och förstå information
- En blandning av gråt och ilska
- Känslor av upprymdhet
- Förvirring
- Panikkänslor
- En känsla av total tomhet, ingenting känns
- Fullständig lamslagning

Till chockreaktionen hör ofta också fysiska symtom:

- En känsla av svaghet och kraftlöshet
- En pressande känsla över bröstkorgen och andningsbesvär
- Om du har blivit skadad kan smärtorna dyka upp först senare
- Aptitlöshet
- Mag- och andra smärtor
- Sömlöshet

Chockreaktionen kan vara allt från någon timme till några dygn. På grund av chocken har människor ofta nedsatt förmåga att ta in information och att komma ihåg händelser. Det är därför bra att beställa en ny tid t.ex. till läkaren om några dygn. Om våldet har fortgått länge och du inte har fått eller sökt hjälp och stöd, kan det hända att dina känslor av hjälplöshet, hopplöshet, depression, isolering, rädsla, skam över dig själv och din situation fördjupas.

Många kvinnor börjar också, med tiden, känna ilska mot barnen, för att den stressande livssituationen tär på de resurser som behövs för barnen. Ilskan och avskyn kan också rikta sig mot våldsförövaren. Du kan ha en känsla av att du inte längre duger till någonting och/eller att förövaren har rätt i vad han säger om dig. Det är dock fråga om det trauma och den utmattning som våldet har förorsakat, och det mål förövaren har att hålla dig kuvad. Många kvinnor klarar sig, utåt sett, bra i sin livssituation och sköter väl om hushållet och kan dessutom förvärvsarbeta. Situationen tär dock på kvinnans resurser och kan leda till psykisk utbrändhet och burn-out. Därför är det viktigt att söka hjälp så fort som möjligt.

RÅD OM TRYGGHET

Gör upp en trygghetsplan för kristillfällena, om du lever med en våldsförövare.

1. Om du behöver fly hemifrån snabbt, tänk på förhand ut en trygg väg ut. Vilka dörrar använder du? Finns det fönster som du i en nödsituation kan använda som flyktväg?
2. Vilket rum är det tryggaste, dit du kan flytta dig om du anar en våldssituation? Undvik rum du inte kan ta dig ur (badrum) eller rum där det finns eggvapen eller annat som kan användas som vapen (köket).
3. Finns det tecken hos din partner som förebådar våldet? Blir hans andning tätare, bleknar eller rodnar han? Knyter han nävarna? Försök komma undan innan våldet börjar!
4. Hur kommer du iväg? Kan du säga att du går ut med rosken, eller med hunden eller att du går och köper tobak åt honom? Lägg dig till med någon rutin som gör att du regelbundet går ut även under normala förhållanden.
5. Vart kan du gå och var finns närmaste telefon?
6. Skriv upp och spara anteckningarna om varje våldstillbud eller hot från din man, fastän du inte nu tänker göra en polisanmälan så är det viktigt bevismaterial.
7. Gör en lista över nödnumren (allmänt nödnr., polisens nödnr., skyddshemmen). Gör också en lista på de människors telefonnummer som kan hjälpa dig. Håll dem alltid med dig, för om du råkar i panik är det oerhört svårt att minnas ens det mest bekanta nummer.
8. Försök spara pengar för en eventuell kris då du måste sticka, för buss, tåg eller taxi.

9. Förvara en väska färdigt packad med det du behöver och viktiga papper, på ett lättillgängligt ställe. Du kan också ge det åt någon granne eller vän för upp bevaring.

I väskan är det bra att ha:

- pengar till taxi och nödvändiga utgifter
 - reservkläder till dig och barnen
 - hygienartiklar
 - viktiga telefonnummer
 - telefonkort
 - reservnycklar hem och till bilen
 - viktiga dokument (eller kopior); skatteintyg, löneintyg, bank dokument, anteckningar om tidigare våld, eventuella vittnes-skildringar, läkarintyg m.m.
10. Förklara för barnen, om de är tillräckligt gamla, att du kan vara tvungen att lämna hemmet snabbt och att du antingen tar dem med dig eller ordnar dem till dig senare.
 11. Lär dina barn att ringa antingen det allmänna eller polisens nödnummer vid behov.
 12. Om möjligt, berätta för dina grannar om våldet, och be dem ringa polisen om de hör misstänkta ljud från ditt hem. Du kan också komma överens med vänner och grannar om ett kodord, på basen av vilket de vet att det är fråga om en nödsituation.

Trygghet i en situation där du blir överfallen

Ring omedelbart till det allmänna nödnumret 112 eller till polisens nödnummer 10022 om det finns våld eller hot om våld. I alla situationer är det inte möjligt att själv ringa polisen. Alltid är det inte heller möjligt att förutspå våldet och på det sättet undgå det. Du har kanske redan hittat olika strategier för att skydda dig själv. Här följer några råd, som många kvinnor använder:

1. Då en våldssituation uppstår, försök flytta dig till ett ställe i hemmet där det finns så lite saker som kan användas som vapen (t.ex. knivar) som möjligt, och därifrån du har lättast att nå ytterdörren.
2. Då du blir attackerad försök skydda huvudet och magen genom att böja dig framåt med händerna på huvudet. Skrik ljudligt hela tiden. Du har inget att skämmas för, tvärtom. Förövaren är den enda som behöver skämmas.

Om du har tid att förbereda dig på att lämna hemmet

- Far iväg när förövaren inte är hemma
- Tag barnen med, annars kan mannen använda dem i utpressnings syfte. Det är viktigt också med tanke på vårdnadsfrågor, då de blir aktuella.
- Tag med dig alla viktiga papper s.s. pass, bank-,kredit-, sjukförsäkrings- och körkort. Förbered dig på att din man stänger eller överskrider era gemensamma konton.
- Ta med dig saker som har känslvärde för dig, s.s. foton och smycken. Tag också med dig barnens käraste leksaker. Kom ihåg mediciner!
- Om du senare måste åka tillbaka för att hämta någonting personligt eller barnens saker kan du vid behov (beroende på hur farlig situationen är) få poliseskort.

Om du redan har flyttat ifrån din partner, beakta följande

1. Skaffa hemligt nummer och skaffa en telefon som visar vem som ringer.
2. Om ni skall träffas, stäm träff där det finns andra människor, t.ex. på ett café.
3. Bokför och spara, försedda med datum och klockslag, alla hotelser och kontakter från din man vare sig de kommit per brev, e-post eller telefon (bandning), och alla våldshandlingar och minnesbilder som hör ihop med dem som bevismaterial, fast du inte nu har några planer på att göra en polisanmälan, eller söka besöksförbud. Det kan hända att du ändrar dig, isynnerhet om trakasserier och brotten upprepas.
4. Om det finns vittnen till händelserna, be att få deras kontaktuppgifter genast efteråt. De kan också vara viktigt bevismaterial.
5. Byt lås i din lägenhet om du misstänker att din expartner kommit över nycklar.
6. Tänk ut hur du kommer undan om din förra partner hittar dig.
7. Var inte ensam. Risken för våld mångdubblas då du lämnat honom.
8. Variera dina dagliga rutiner, vägval, tider osv..
9. Berätta om faran på din arbetsplats, på dagis, i skolan osv..

LÄKARHJÄLP

- Om du blir utsatt för sexuellt våld eller blir misshandlad, uppsök så fort som möjligt hälsocentralen eller en privat läkare.
- Tvätta inte bort spåren av misshandeln eller det sexuella våldet från dig själv eller från dina kläder innan du besöker läkare.
- Om du har hunnit tvätta dig, gå ändå till läkare. Inom tre dygn kan man ta prov som är av betydelse från din kropp. På kläderna finns fläckarna kvar ca tre veckor, även om du har tvättat dem helt normalt.
- Uppsök läkare även om dina skador inte är så allvarliga (rodnad, blåmärken, skråmor) att de skulle kräva läkarvård.
- Läkarbesöket ökar ditt rättskydd; du behöver journalanteckningar senare t.ex. för eventuell polisanmälan, eller om du ansöker om besöksförbud.
- Tala öppet om misshandeln och eventuellt sexuellt våld för läkaren.
- Se till att läkaren ser alla spår efter misshandeln, också det som döljs av kläderna.
- Se till att läkaren dokumenterar din berättelse och dina skador i journalen. Be om att få skadorna fotograferade om det är möjligt.
- Beställ en ny tid, helst till samma läkare om 1 till 3 dagar. Då kan man se och dokumentera skador som dyker upp senare s.s. blåmärken.
- Be att det ordnas fortsatt vård för dig på någon plats där du kan gå och prata om det som hänt. Det är bra att börja bearbeta våldsupplevelsen och din livssituation så fort som möjligt.
- Du har rätt att få läkarutlåtandet själv.
- Om våldsförövaren följer dig till läkaren och vill vara med dig hela tiden, kom ihåg att du har rätt att vara ensam med läkaren och/eller vårdpersonalen både i undersökningssituationen och i diskussionen.

POLISHJÄLP

- Kom ihåg att misshandel, sexuellt våld samt försök till dessa är straffbara handlingar. Våldtäkt och annat sexuellt våld är brottsligt även inom äktenskapet (blev kriminaliserat 1994).
- Genom att göra en brottsanmälan och genom att kräva straff åt förövaren kan du bryta våldsspiralen och hjälpa förövaren att ta ansvar för sina handlingar samt att söka hjälp för sig själv.
- Om du känner skuld och skam efter att ha blivit misshandlad eller utsatt för sexuellt våld, så låt det inte styra anmälandet av brottet. Våldigt många kvinnor känner på det viset. Det betyder inte att du skulle ha någon skuld till det som hände, och minskar inte brottsförövarens rättsliga ansvar.
- Gör en brottsanmälan även om misshandeln är lindrig.
- Om du är tvungen att göra din brottsanmälan vid polisens öppna mottagningsdisk, be om möjlighet att göra det i ett annat utrymme som bättre skyddar din integritet. Du kan också beställa tid på förhand för att göra din brottsanmälan.
- Om det skulle kännas lättare för dig att diskutera brottet med en kvinnlig polis eller med någon viss polis kan du be om det.
- Berätta för polisen om bevismaterial och om, tidigare våldsdåd utförda av samma förövare.
- I samband med att du gör din brottsanmälan frågar polisen dig om du yrkar på straff för förövaren eller skadeersättning eller (i klara fall) att åklagaren driver skadeersättnings krav. Om du inte är förberedd på dessa frågor, kan du be om betänketid och meddela ditt beslut senare. Dina svar på dessa frågor inverkar märkbart på hur behandlingen av din sak framskrider s.s. väckandet av åtal och erhållandet av ersättningar. Om du inte förstår polisens frågor eller svar, be dem förklara.
- Du kan komplettera din brottsanmälan senare.
- Ofta ber/kräver förövaren att du skall ta tillbaka din brottsanmälan och yrkan på straff, och lovar ”bot och bättring”, att han aldrig mera skall bruka våld mot dig samt att han skall söka vård, om du bara tar tillbaka din anmälan. Tänk noga efter: Har han tidigare svikit ditt förtroende?
- Om förövaren kräver att du skall ta tillbaka din brottsanmälan och be om åtals eftergift, eller hotar dig, bör du tala om det med polisen och/eller åklagaren. Berätta i detalj hur och med vad han hotar dig. Samla bevismaterial också kring dethär.

- Du har rätt att ta tillbaka en brottsanmälan gjord i ett sakägarbrottsmål, men efter det har du inte mera rätt att göra en brottsanmälan om det brottet.
- Ett brott där sakägaren dragit tillbaka brottsanmälan, beaktas inte då man dömer följder för ett motsvarande brott som samma förövare begår. Därför bör du tänka noggrant igenom saken innan du tar tillbaka en polisanmälan och ett krav på straff.
- Polisen förrättar en förundersökning på basen av din polisanmälan och ditt yrkande på straff om polisen på basen av anmälan har anledning att tro att ett brott begåtts. I förundersökningen går man igenom det som skett och bevismaterialet. Polisen kallar dig och brottets förövare samt eventuella vittnen till förhör, var och en för sig.
- På basen av förundersökningen görs det ett protokoll. Du måste med din underskrift bekräfta uppgifterna i protokollet. Kräv ändringar och tillägg om det är befogat. Du kan också göra dem senare, efter att du undertecknat protokollet.
- Förundersökningsprotokollet skickas åt båda parter, om man ber om det. I protokollet ingår automatiskt dina kontaktuppgifter. Om du inte vill ge dina kontaktuppgifter åt den åtalade, bör du kräva att de inte antecknas i protokollet. I sådana fall antecknas endast ditt namn och födelsedatum.
- Då brottet som begåtts mot dig är under åtalsberedning, kan du anhålla om att behandlingen sker bakom lyckta dörrar. Detta avgörs av åklagaren.
- Om åklagaren beslutar att inte väcka åtal, kan du själv väcka åtal. Ta på förhand reda på om din försäkring täcker rättegångskostnader m.m.. Detta för att du själv måste stå för omkostnaderna, ifall du förlorar målet
- Brottsoffer kan på grund av sin ekonomiska ställning få kostnadsfri rättegång. Om den åtalade redan erhåller rättegångshjälp från samma rättshjälpsbyrå är det viktigt att du vet att rättshjälpsbiträden från samma byrå inte kan företräda både den åtalade och offret. Då bör man hänvisa dig en privatpraktiserande jurist. Godkänn absolut inte samma jurist/rättegångsbiträde som den åtalade har!
- Du har möjlighet att få en frivillig stödperson (t.ex. från brottsofferdejouren eller våldtäktskriscentret Tukinainen) som stöd redan under förundersökningen. Detta avgörs av utredaren och utredningsledaren. Senare avgörs saken av domaren.
- Om du inte genast är beredd att göra en brottsanmälan och att yrka på straff för förövaren kan du diskutera din situation med en advokat och be om råd. Du kan ta kontakt med brottsofferdejourens juridiska rådgivare (tel. 0203-16117, må-to 17-19), Unionen Kvinnosaksförbundet i Finland rf:s juridiska rådgivning (tel. 09-642 461 ons 17-19) eller Våldtäktskriscentret Tukinainen:s juridiska rådgivning (tel. 0800-97895, må-to 14-17).

SKYDDSHEM

Efter en våldssituation behöver du tid att i lugn och ro tänka över ditt och dina barns liv. Därför är det bra att få distans till förövaren. Du behöver kanske också vila. Många kvinnor är väldigt trötta och utmattade t.ex. på grund av spänningen och bristen på sömn. Du kan bege dig till vänner eller släktingar, men det är inte alltid tillräckligt tryggt. I farliga situationer kan även dina vänner utsättas för fara. Ibland kan din situation också göra dina vänner rädda eller trötta ut dem. Skyddshemmet är då det bästa och tryggaste stället. Där finns yrkeskunnig personal som du kan diskutera dina våldsupplevelser med samt vilka resurser du har som hjälper dig att klara dig. Dessutom får du konkret hjälp med att ordna olika saker t.ex. att få olika slag av service. I många skyddshem arbetar man också skilt med barnen.

Det finns inte skyddshem i alla kommuner, men du kan söka dig till ett skyddshem i en annan kommun. I allmänhet får kvinnor en betalningsförbindelse från sin egen kommun för vistelsen i skyddshemmet. Om du inte är i en nödsituation, utan kan planera vistelsen på förhand, är det bra att diskutera ärendet med kommunens socialarbetare innan du åker till skyddshemmet. I många kommuner finns det också kris- och skyddslägenheter som man tillfälligt får bo i en situation då det finns våld eller hot om våld. Om dessa frågor får du information från kommunens socialkansli.

Kris- och skyddsbostäderna finns ofta i samband med någon institution s.s. ett barnhem. De kan också vara helt vanliga höghuslägenheter. Vanligen finns det ingen personal. Ta reda på om de olika alternativen och avgör om de är tillräckligt trygga för dig. Om förövaren t.ex. har hotat dig eller dina barn till livet så är de inte tillräckligt trygga. Om du använder kris- eller skyddsbostad skall du be om socialarbetar service s.s. stödsamtal och hjälp med att praktiska arrangemang för din situation.

- I skyddshemmen finns det personal dygnet runt. Du kan alltså söka dig dit vilken tid på dygnet som helst. Ring först, om det är möjligt (t.ex. för att höra hur de har med utrymme).
- Du kan åka direkt till ett skyddshem i en kris- eller nödsituation.
- Om polisen kallats hem till er, kan polisen följa dig till skyddshemmet.
- Du kan söka dig till skyddshemmet också då det är fråga om hot.
- I skyddshemmet har du rätt att låta bli att träffa eller ens diskutera i telefon med våldsförövaren.
- Du har rätt att låta bli att meddela var du finns och också rätt att be personalen låta bli att avslöja var du finns.

- Använd tiden i skyddshemmet till att klargöra din livssituation och de olika lösningsmöjligheter som finns. Personalen har specialkunskande i att hjälpa våldsoffer.
- Du har möjlighet att få rådgivning i praktiska ärenden s.s. att skaffa bostad, att sköta penningärenden, i juridiska frågor osv. i skyddshemmet eller via skyddshemmet.
- I många skyddshem kan man också få hjälp efter vistelsen där, för att förstärka att du klarat av den våldssituation du utsatts för.
- Man kan också ringa skyddshemmen för att diskutera och be om råd.

ANDRA STÖDFORMER

Det är aldrig för sent att söka hjälp. Tusentals kvinnor har klarat sig ur våldsfällan, som kanske pågått otaliga år, till ett fullödigt liv i trygghet. För att klara sig behöver man oftast någon form av utomstående hjälp och eget psykiskt arbete. Du kan söka hjälp för dig själv och för dina barn hos t.ex. någon kriscentral, psykiatrisk poliklinik, mentalvårdsbyrå, familjerådgivning, hälsocentral eller någon privatläkare eller terapeut. Du kan söka hjälp i form av enskilda samtal eller i form av samtal i grupp.

Under de senaste åren har det i många kommuner startat **diskussionstillfällen för kvinnor som blivit utsatta för våld samt stödgrupper för dem**, som ett samarbetsprojekt mellan social- och hälsovårdssektorn, familjerådgivningarna, församlingarna och olika föreningar inom denna sektor.

- Oftast är det yrkesmänniskor som har ansvaret för verksamheten, men tyngdpunkten är det stöd, de råd samt den förståelse och feed-back som kvinnorna kan ge varandra. Kvinnorna har ansett att dessa tillfällen är väldigt nyttiga.
- I de här stödformerna får kvinnorna hjälp att bryta den isolering och den förvanskade verklighet våldet fört med sig.
- De kvinnor som besöker diskussionstillfällena och stödgrupperna lever ofta i mycket olika livssituationer. För en del av kvinnorna är rädslan för våld och våldet som riktas mot dem mycket aktuellt. Då behöver de hjälp att identifiera våldet och våldets följder, samt råd om sätt att ta sig ur våldet. De får mycket värdefull hjälp av kvinnor vars våldsupplevelser tillhör det förgångna och som redan har distans till det.
- Vid diskussionstillfällena och i stödgrupperna är det också möjligt att få rådgivning i t.ex. lagstiftnings- och juridiska frågor eller om socialservice och förmåner.

Även om du bor med våldsförövaren och vill fortsätta ditt förhållande med honom, lönar det sig att gå och prata om din situation antingen med en professionell hjälpare eller i en stödgrupp. Det är viktigt att du söker hjälp, i första hand åt dig själv. Du behöver stöd just för din egen speciella situation. Ofta rekommenderas par- eller familjeterapi eller –utredningar tillsammans med förövaren. Par- eller familjeterapi tillsammans med förövaren är dock inte det bästa möjliga eller det tryggaste för dig, i en situation där det förekommer eller just har förekommit våld.

Oftast är kvinnornas upplevelser av dessa hjälpformer negativa, eftersom de inte känner att de kan tala öppet om sin situation och om sina känslor då de är rädda t.ex. att våldshandlingarna skall upprepas.

Våldsförövaren behöver också individuell hjälp, som går ut på att hjälpa honom att bli medveten om sitt våldsamma beteende och frigöra sig från det. Det finns ingen grund för par- eller familjeterapi om mannen inte är motiverad och villig att söka hjälp åt sig själv först. Par- och familjeterapi kan vara nyttigt senare, då våldet eller hotet om våld och det kontrollerande beteendet inte förekommer mera, då du kan känna dig fri från rädsla och våld och vill fortsätta ert gemensamma liv. Ofta förutsätter dethär att både du och din man och era barn först har fått separat stöd och hjälp.

ANDRA VIKTIGA SAKER

- Sök emotionellt stöd åt dig så fort som möjligt efter en våldshändelse.
- Isolera dig inte! Att be om hjälp är inte ett tecken på svaghet, utan ett tecken på att du kan sköta om dig själv.
- Om du har varit alkoholpåverkad då misshandeln ägde rum, minskar det inte på något sätt förövarens rättsliga ansvar eller din rätt att söka hjälp och också få hjälp.
- Du behöver inte hemlighålla eller skämmas över det våld du blivit utsatt för. Det är inte ditt fel och har inte hänt på grund av dig. Våld är helt och hållet förövarens ansvar.
- Berätta om våldet du upplevt för sådana människor du kan lita på. Om du inte får stöd eller om du inte blir trodd, skall du inte ge upp. Fortsätt att prata, du hittar säkert någon som tror på dig.
- Dina vänner och släktingar kan skydda dig om de vet vad som händer och vad de kan göra.
- Du kan, om det är tryggt, berätta för din man var han kan få hjälp. Det är dock inte på ditt ansvar om han söker hjälp eller inte, inte heller är det ditt ansvar att hjälpa honom.
- Gräl och våld är två helt skilda saker. Du har rätt att vara av annan åsikt och att uttrycka din åsikt. Ingenting ger din man rätt att använda våld mot dig.
- Du kan inte påverka din mans våldsbeteende, men du kan bestämma dig för hur du skall förhålla dig till det. Du kan söka skydd och göra dina egna beslut.
- Det är ingen lösning på våldet att börja använda alkohol, lugnande-, depressions- eller sömnmedel. Medicinerna hjälper dig att klara de svåraste situationerna, men på längre sikt kan de orsaka skada genom att du blir beroende av dem. Om du behöver medicinsk hjälp bör du alltid se till att du också får emotionellt stöd.
- Själv mord är ingen lösning på din livssituation och det våld du upplevt.
- Om du inte kan acceptera skilsmässa t.ex. av religiösa skäl kan det vara en bra lösning att flytta isär. Det kan också vara det bästa sättet att hjälpa mannen att sluta använda våld och det kan hjälpa honom att söka hjälp åt sig själv. Du är en värdefull skapelse. Det förutsätter att man tar hand om sig själv för att kunna se sig själv som någonting värdefullt.
- Om du är en kristen kvinna, kom ihåg, att det finns olika tolkningar för Bibeln lärar. Man får inte göra kvinnans frihet till ett fångelse. Om du inte blir rättvist behandlad i din församling bör du säga ifrån.

- Uppsök ställen och knyt sådana människokontakter som ger dig både andligt och praktiskt stöd. Välj dina vänner med omsorg. Undvik människor som försöker skuldbelägga dig.
- Öva upp din förmåga att försvara dig själv, speciellt mentalt och verbalt självförsvar. Lär dig att uttrycka och försvara dina åsikter, känslor och tankar. Öva dig att lyssna på dig själv och dina behov.
- Diskutera våldet, hotet och påtryckningarna med barnskyddsmyndigheterna och advokaten genast i början av skilsmäso- och vårdnadsprocessen, så att det kan beaktas i de praktiska arrangemangen.
- Skaffa en advokat, som du är säker på att förstår din situation och kan agera för dina rättigheter. Hör dig för om denna har skött liknande fall. Byt advokat om du inte litar på denna.
- I all service som du söker har du rätt att bli sakligt och respektfullt bemött.
- I situationer där du upplever att du har blivit osakligt bemött eller att din sak inte har blivit rätt behandlad har du rätt att besvära dig eller ge en reprimand hos social- och hälsovårdsdirektören, länsstyrelsen, social- och hälsovårdsnämnden, social- och hälsovårdsministeriet, rättsskyddscentralen för social och hälsovård, justitiekanslern eller riksdagens justitieombudsman. Du kan också ta kontakt med patientombudsmannen då det gäller sjuk- eller hälsovård. Enhetens personal är skyldig att hjälpa dig med besvärsförfarandet.
- Brottsoffer kan få ersättning från statskontorets brottsskadeavdelning för person-, föremåls- och för en del egendomsskador.
- För att få ersättning bör offret göra en brottsanmälan eller om brottet är under rättsbehandling, bör offret ha krävt skadeersättning av brottsförövaren. Domstolen behandlar skadeersättningen endast om offret eller åklagaren i dennas ställe har framlagt skadeersättningsanspråk (se de frågor som berör lämnandet av brottsanmälan på sid 36).

JURIDISKA RÅD FÖR KVINNOR

Misshandelsbrott

Misshandel på privat område började lyda under allmänt åtal den 1.9.1995. Nytt efter ändringen är att allmänna åklagaren i huvudsak är skyldig att väcka åtal, även om sakägaren, alltså offret, inte anmäler saken för åtal. Reformen innebar en förbättring av offrets ställning också genom att preskriberingstiden inte mera är den för sakägarbrottsmål tillämpade ettåriga preskriberingstiden, utan nu gäller den normala, längre preskriberingstiden.

Om du som offer för misshandel vill att förövaren skall bli straffad

- Ta omedelbart kontakt med polisen för att göra en brottsanmälan.
- Undvik att tvätta dig eller snygga upp dig. Blod- och andra spår är viktiga bevis för misshandeln.
- Uppsök också läkare så fort som möjligt för att få bevisen dokumenterade.
- Berätta i detalj för läkaren om misshandeln. Det är viktigt bevismaterial att förövarens identitet och händelsen i detalj framgår ur sjukjournalen.

Sexualbrott

De nya bestämmelserna om sexualbrott trädde i kraft den 1.1.1999. De nya bestämmelserna är betydligt klarare än de tidigare. Våldtäkter differentieras i tre olika kategorier: våldtäkt, grov våldtäkt och tvingande till sexuellt umgänge. Våldtäkt och grov våldtäkt lyder under allmänt åtal medan tvingande till sexuellt umgänge är ett sakägarbrott. Det innebär att offret bör väcka åtal eller framlägga anhållan om åtal inom ett år efter att hon fick vetskap om brottet eller dess förövare – i annat fall blir brottet preskriberat.

Om du är offer för sexualbrott

- Tag omedelbart efter brottet kontakt med polisen.
- Uppsök så fort som möjligt läkare, helst en rättsläkare. Gör det under poliseskort.
- Undvik att tvätta dig.
- Oftast finns det inga ögonvittnen till sexualbrott. Om någon har kommit till platsen genast efter brottet begåtts, har dennas vittnesmål stor betydelse som bevismaterial.
- Som vittne kan också höras en person, som offret kontaktat genast efter händelsen eller någon gång senare berättat om händelsen och förövaren för.

Då det rör sig om tvingande till sexuellt umgänge, får den allmänna åklagaren inte väcka åtal, om inte offret bett om det. Tidigare hade offret rätt att inom preskriberingstiden anhålla om åtal och ta tillbaka den upprepade gånger. Lagen om rättegångsförfarande i brottsmål (trädde i kraft den 1.10.1997) 1 kapitlets 16 §, ändrade detta så att om man en gång tar tillbaka sitt yrkande på åtal har man inte rätt att framlägga det på nytt.

Åtalseftergift

Även om vissa våldshandlingar som sker i hemmen lyder under allmänt åtal, kan åklagaren låta bli att väcka åtal. Enligt den brottsbalk som trädde i kraft den 1.9.1995, kapitel 21 §17 kan åklagaren låta bli att väcka åtal om offret ”av egen fri vilja” ber om det och om inte någon märkbar enskild eller allmän rätt talar mot detta. I praktiken innebär det ofta att åklagaren gör ett beslut om åtalseftergift, om offret under polisens förundersökningar har meddelat att han/hon inte kräver straff åt förövaren.

Därför är det viktigt att

- Noga överväg vad du säger i förundersökningen; om du inte kräver straff betyder det sannolikt att förövaren inte åtalas.
- Noggrant läsa igenom protokollet innan du undertecknar det.
- Du meddelar att du önskar kräva straff åt förövaren, även om du under förundersökningen meddelat att du inte yrkar på straff, men ändrar dig efter en tid. Gör anmälan, helst skriftligt antingen till polisen eller om saken redan gått vidare till åtalsprövning, till den berörda åklagaren.

Besöksförbud

Lagen om besöksförbud trädde i kraft den 1.1.1999. Det är möjligt att ansöka om besöksförbud vid tingsrätten antingen i grundform eller som utökat besöksförbud. I grundform betyder besöksförbudet att den person som tilldöms besöksförbud inte får träffa, ta kontakt med eller försöka kontakta, följa eller hålla uppsikt över den person som skyddas av besöksförbudet. Utökat besöksförbud innebär att det också är förbjudet att vistas i närheten av den skyddade personens hem eller arbetsplats. Tillfälligt besöksförbud kan utfärdas av polismyndighet.

1. I vilka situationer och vem kan söka besöksförbud

Besöksförbud kan man ansöka om ifall t.ex. ens före detta make eller sambo ständigt stör eller handlar kriminellt mot den som kräver förbudet. En förutsättning för att kunna söka besöksförbud är att den som ansöker om det och personen det söks för inte bor i samma hushåll. För att få besöksförbud krävs att det finns fog att tro att den person förbudet söks för kommer att handla brottsligt eller på annat sätt allvarligt stör den som ansöker om

besöksförbudet. I bedömningen tas hänsyn till förövarens tidigare våldshandlingar. Tidigare våldshandlingar väger tungt men är inte en förutsättning för besöksförbudet. Förutom den som känner sig hotad, kan också polis- och socialmyndigheter söka besöksförbud, om inte personen själv förmår eller vågar ansöka om det. Man anhåller om besöksförbud hos polisen eller tingsrätten.

2. Det behövs bevis som stöder besöksförbudet

I praktiken krävs det mer än bara den sökandes berättelse om händelserna för att få besöksförbud. Förutom den egna berättelsen kan man åberopa t.ex. gjorda brottsanmälningar, eventuella domar, läkarutlåtanden och vistelse på skyddshem. Man kan också åberopa hotarens skriftliga meddelanden, meddelanden på telefonsvararen som bandats och innehåller hot och störande beteende. Grannars, vänners, släktingars och arbetskamraters berättelser kan också vara vittnesmål.

3. Anmälan om brott mot besöksförbudet

Det är viktigt att alltid göra en brottsanmälan om överträdelser mot besöksförbudet, så att besöksförbudet verkligen fyller sin funktion och ger trygghet åt den som sökt det. Om man ser genom fingrarna på överträdelser mister besöksförbudet lätt sin betydelse. Eventuella osakliga telefonmeddelanden, textmeddelanden och annat motsvarande material bör sparas. De kan vara av avgörande betydelse vid en eventuell senare rättegång kring överträdelse av besöksförbud.

4. Problemsituationer

Enligt lagen gäller besöksförbudet inte kontakt som är saklig och klart nödvändig. På grund av detta är t.ex. kontakt om delning av egendom eller om att träffa barnen oftast tillåten. Det problematiska är att i samband med den tillåtna kontakten gör sig personen som förbudet skyldig till hot mot eller förnedring av den skyddade personen.

Det är därför viktigt att villkoren för de gemensamma barnens besök noggrant definieras i den av barnatillsyningsmannen styrkta överenskommelsen eller i domstolens domslut.

Skilsmässa och vårdnadsfrågor

Våld i familjen leder ofta till skilsmässa. Det kan bli aktuellt att ordna vårdnaden av de gemensamma barnen, boende, underhåll, umgängesrätt och avslutandet av det gemensamma livet samtidigt. Skilsmässa får man utan några motiveringar. Om makarna inte bevisligen har bott skilt de senaste två åren, måste de vänta den ett halvt år långa obligatoriska betänketiden. Den slutgiltiga skilsmässan kan träda i kraft efter en ny skilsmäsoansökan.

Det är möjligt att göra ett avtal gällande barnen som omfattar vårdnaden, boendet, underhåll och umgängesrätt, och fastställa avtalet hos kommunens barnatillsyningsman. Detta av barnatillsyningsmannen fastställda avtal är helt jämförbart med ett domslut från domstol och alltså verkställbar. Om föräldrarna inte kan enas i dessa frågor skall saken avgöras av en domstol. Det är lika svårt att ändra ett avtal fastställt av barnatillsyningsmannen som ett avtal uppgjort av domstol. Det är alltså skäl att noggrant överväga innehållet i avtalet, som fastställs av barnatillsyningsmannen, innan man undertecknar det. Avtalet skall vara så detaljerat och exakt som möjligt.

Om den förälder som inte bor med barnen underlåter att betala underhåll, har den förälder med vilken barnen bor möjlighet att få underhållsbidrag av kommunen.

Det är ändå viktigt att komma ihåg

- En förutsättning för att man skall få underhållsbidrag är att det finns ett av barnatillsyningsmannen fastställt avtal eller av domstol fälld dom om underhållsskyldigheten.
- Den förälder som bor med barnen bör inte gå med på ett avtal med den underhållsskyldige, där summan är mindre än underhållsbidraget (hösten 2002 är den 118 euro 15cent). Om den summa man kommit överens om sinsemellan är under summan för underhållsbidrag kan det innebära att man går miste om underhållsbidrag från kommunen.

Om kvinnan på grund av sin ekonomiska situation har rätt att få rättegångsbiträde från statens rättshjälpsbyrå, har hon också möjlighet att välja en privat advokat för såväl brottsmåls-, besöksförbuds- som skilsmässoprocessen (med de eventuella vårdnads- och andra tvister). Avgiftsfri rättegång med tillhörande biträde innebär i praktiken att advokatens arvode betalas av staten.

MEDLING I BROTTSMÅL OCH KONFLIKTER

Medling i brottsmål och tvister är ett förfarande, där personer utan juridisk utbildning som frivilliga medlare strävar till att genom förhandlingar medla till en överenskommelse mellan brottsförövaren och offret. I medling utfärdas inte, som i en domstol, något straff åt förövaren, utan i medlingen är målet att komma fram till ett avtal om t.ex. gottgörelse för offret. Den finländska tanken, att det trots våldet och misshandeln är det en bättre lösning att nå fram till en överenskommelse än att ha en straffrättslig process med de följder detta innebär för förövaren, syns i medlingsförfarandet.

Faran med medling är att det fördunklas att våldshandlingar är brottsliga handlingar. Det kan också hända att offret i medlingen är tvungen att tillsammans med förövaren försöka hitta lösningar till våldsproblematiken, en process som är enbart förövarens ansvar. Medling handlar i huvudsak om den anklagades rättigheter och rättsskydd. I många länder har man frångått användningen av medling i familjevåldsärenden. I England har man gett direktiv för medling, som går ut på att medlingen alltid måste inledas med skilda diskussioner för offret och förövaren.

En överenskommelse mellan offret och förövare kan vara en grund för att åklagaren väljer åtalseftergift. I praktiken leder det genom medling uppnådda avtalet ofta till att åtal inte väcks. Lagen om rättegång i brottsmål, som trädde i kraft 1.10.1997, ger åklagaren möjlighet att låta bli att väcka åtal, om rättegång och straff kan anses vara oskäliga eller utan syfte med beaktande av förövarens handlande för att hindra följderna av sitt brott, förövarens personliga omständigheter, övriga påföljder av brottet, social- och hälsovårdens åtgärder eller andra omständigheter.

Polisen kan föreslå medling i samband med förundersökningen och åklagaren kan göra det i samband med åtalsprövningen. Om man föreslår medling för dig, så är det viktigt att du vet följande:

- Man måste inte gå med på medling. Överväg om den misshandel du fått utstå är ett brott som lämpar sig för medling.
- Om våldet mot dig har varit upprepat skall du inte gå med på medling.
- Ett eller två medlingstillfällen räcker inte för att lösa våldsproblematiken i ditt parförhållande.
- Våldet tar inte slut av sig själv bara för att man kommer överens om saker.
- Se till att du har fått tillräckligt kunskap om och att du förstår avsikt, innehåll och betydelse med medlingen samt de juridiska konsekvenser medlingen har för dig och förövaren.
- Om du har gått med på medling, hör det till ditt rättsskydd att få diskutera enskilt med medlaren innan medlingen.

- Fundera noggrant på de villkor du ställer upp för att nå en överenskommelse. Ett av de viktigaste villkoren är att kräva att förövaren förbinder sig till vård.
- Man kan inte ställa villkor eller framföra önskemål till dig. Dessa skall ställas på förövaren – det är han som har förbrutit sig mot dina rättigheter och din integritet.
- Kräv att förövaren söker sig till och deltar i vård avsedd för våldsförövare. Våldet tar inte slut enbart genom att man kommer överens.
- Kräv en uppföljningstid på minst ett halvt år, så att du kan försäkra dig om att våldet eller hotet om våld inte fortsätter. Ge inte upp straffkravet innan uppföljningstiden är slut.
- Kräv vid behov att få ha en stödperson med dig i medlingen.
- Kräv ett skriftligt avtal, där förövaren går med på att sluta använda våld, hot och kontroll mot dig; i avtalet bör också ingå klart definierade påföljder ifall han bryter mot avtalet, förutom att avtalet upphör att gälla.
- Om förövaren inte går med på att betala de ersättningar man kommit överens om i medlingen måste man gå via domstol. Ersättningar går inte att utmäta direkt på basen av ett medlingsavtalet.

Innan du går med på medling fundera hur följande punkter uppfylls för din del:

1. Du litar på att din man är ärlig och öppen och berättar sanningen om t.ex. tidigare våldsdåd.
2. Du kan vara ärlig och öppen mot din man utan att behöva vara rädd.
3. Du tror att du med medlarens hjälp skall kunna prata och förhandla med din man.
4. Du känner att du kan prata med din man på jämlik basis.
5. Du känner dig trygg i samma rum som han.
6. Du kan fritt prata och förhandla med din man utan att vara rädd för att han hotar dig under eller efter medlingen.
7. Du har fått juridisk rådgivning så att du känner till dina rättigheter och din ställning.
8. Du vet vad som händer i medling och hur den framskrider.

9. Du har fått information om andra alternativ för utredandet av dein situation.
10. Du tror att medling är en bra lösning.

Om du inte kan svara positivt på alla dessa punkter, är det bra att du ber om betänketid. Kanske medling inte är det bästa alternativet för dig. Medling kan verka som en snabb och lätt lösning jämfört med andra lösningar. Det finns dock inga snabba lösningar för våldet. Ansvaret för att våldet tar slut är enbart våldsförövarens.

Kvinnans grundrättigheter

Du har rätt till ett tryggt liv

Du har rätt att leva utan rädsla

Du har rätt att älska och få kärlek

Du har rätt att bli behandlad med respekt

Du har rätt att vara dig själv

Du har rätt till din individualitet

Du har rätt till egna åsikter och till att uttrycka dem

Du har rätt att förändras och byta åsikter

Du har rätt att säga nej

Du har rätt till egna pengar och till att använda dem

Du har rätt att ställa frågor

Du har rätt att vara mänsklig – ej perfekt

Du har rätt att göra fel

Du har rätt att besluta i frågor som gäller dig

Du har rätt att inte behaga alla

Du har rätt att sätta dig själv främst

Du har rätt att göra förändringar i ditt liv

VIKTIGA KONTAKTUPPGIFTER *

Du får hjälp riksomfattande:

- Allmänna nödnumret 112
- Polisens nödnummer 10022
- Våldtäktskriscentralen Tukinainen
Kristelefon 0800 – 97899
 Må – to 14 – 17 och
 Fre, lö, sö, helger samt kvällen före helg 17 – 24
Juristdejour 0800 – 97895
 Må – to 14 – 17, juristerna kan också fungera som rättsbiträde
<http://www.tukinainen.fi>
- Nationella Kvinnojour i Finland *0800 0 2400*
 Rådgivning och stöd på finska må - to 16 - 20.
 På måndagar 16 - 20 rådgivning på svenska.
 Samtalet är avgiftfritt och konfidentiellt. Du kan även ringa anonymt.
<http://www.naistenlinja.com>
- Unionen för Kvinnosaksförbundet rf., juridisk rådgivning
 Ons 17-10, tel. 09-642 461. Om kvinnosaksförbundets övriga
 Verksamhet hittar du information på <http://www.naisunioni.fi>
- Brottsofferdejouren
Den hjälpande telefonen 0203 – 16116
 Må-ti 13 – 21 och on – fre 17 – 21
Juridisk rådgivning 0203-16117
 Må – to 17 – 19
<http://www.rikosuhripaivystys.fi>
- Föreningen för mental hälsa i Finland
 Riksomfattande kristelefon 0203 – 445566
 Ti – lö 15 – 06, sö – må 15 – 22, <http://www.mielenterveysseura.fi>

Ytterligare hjälper dig på din ort:

Kriscentraler – Hälsocentral – Socialbyråer – Familjerådgivningar – Kyrkans familjerådgivning – Mentalvårdsbyråer – Skyddshem – Kvinnornas stödgrupper (information får du på skyddshemmen, familjerådgivningarna, socialbyråerna och föreningar på området)

* Kontaktuppgifter 1.12.2002

Litteratur

Aaltio, S-L. 1999. Selonteko Naisten Tuki –projektin toiminnasta. Naisten Apu Espoossa ry.

Bowker, L.H, Arbitell, M, McFerron, J.R. 1988. On the relationship Between wife beating and child abuse. Kirjassa: Yllö, K. & Bgrad, M. (toim.): Feminist perspectives on wife abuse. Sage Publications. CA, U.S.A..

Furman, B & Ahola, T. 1992. Väkivaltakierteen katkaiseminen – uhri Tekijä ja verkosto. Duodecim 1992; 108 (3): 304-310

Germain S, Mattila K, Polkunen-Gartz M-L, Törnroth C. 1978. Väkivalta avioliitossa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hautamäki, J. 1997. Perheväkivalta. Käännekohta miehen elämässä. Miessakit ry. Helsinki.

Heiskanen, M. & Piispa, M. 1998. Usko, toivo, hakkaus. Kyselytutkimus miesten naisille tekemästä väkivallasta. Tilastokeskus. Tasa-arvoasiain neuvottelukunta. Oikeus 1998:12. Sukupuolten tasa-Arvo. SVT. Helsinki.

Hoff, L.A: 1990. Battered Women as Survivors. Routledge, London.

Husso, M. 1997. Heikkouden hetkiä parisuhdeväkivallassa. Teoksessa: Jokinen, E. (toim.) Ruumiin siteet. Vastapaino, Tampere.

Hyvinvointikatsaus – lehti 3/1998. Teemana väkivalta. Tilastokeskus, Helsinki.

Keskinen, S. 1996. Väkivaltainen avioliitto naisten omaelämäkerroissa. Naistutkimusraportteja 3/1996. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki

Kiviaho, P. 1998 (toim.) Puheenvuoroja naisiin kohdistuvasta väkivallasta. Tasa-arvojulkaisija 3/98. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Kjällman P. & Kehrävuori K. 1999. Väkivalta rikoksena. Julkaisematon moniste. Rikosuhripäivystys.

Kjällman P, Lahti P, Nurmi E-L, Pilkama A. 1996. Loukattu minuus. Tietoa ja tukea rikoksen uhreille. Rikosuhripäivystys.
Kuivaniemi, M. 1996. (Toim.) Väkivallasta vapaaksi. Naiset kertovat kokemuksistaan. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Lehtonen A. & Perttu S. 1999. Naisiin kohdistuva väkivalta. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.

- Melkas, T. 1998. Tasa-arvobarometri. Tilastokeskus. Tasa-arvoasiain neuvottelukunta. Elinolot 1998:1. Sukupuolten tasa-arvo. SVT.
- NiCarthy G. & Hutt J. (ed.) 1990. Getting free. A handbook for Women in Abusive Situations. Journeyman Press. London.
- Herrlin M. (toim.) 1998. Naisten ihmisoikeuksien käsikirja. Kauppakaari Oy, Lakimiesliiton Kustannus.
- Nousiainen, V 1993. Perheterapialiike ja feminismi. Perheterapia n:o 3/1993.
- Nousiainen, V. 1996. Onko naiselle tilaa – kokemuksia perheväkivallasta ja terapiasta. Perheterapia n:o 3/1996 Teemana perheväkivalta.
- Pekingistä Suomeen 1997. Suomen hallituksen tasa-arvo-ohjelma. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 1997:11. Tasa-arvotoimisto. Helsinki.
- Perheterapia – lehti 1996:12 (3). Teemana perheväkivalta. Suomen Mielenterveysseuran Koulutus- ja perheterapiakeskus.
- Perttu, S. & Söderholm, A-L. 1998. Väkivaltaa kokeneiden auttaminen. Opas ammattihenkilöstölle. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 1998:1.
- Perttu, S. 1999 Perheväkivalta auttamistyössä. Opas ammattihenkilöstölle. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 21. Helsinki.
- Ross S.M. 1996. Risk of Physical Abuse to Children of Spouse Abusing Parents. Child Abuse & Neglect, vol. 20, No 7, pp. 589-598.
- Sosiaaliturva – lehti 7/1999. Teemana perheväkivalta.
- Söderholm, A-Ö. 1996. Naisiin kohdistuva väkivalta. Suomen lääkäri-lehti 1996:51 (14).
- Varsa, H. 1993. Sukupuolinen häirintä ja ahdistelu työelämässä: Näkymättömälle nimi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja, Sarja A: Tutkimuksia 1993:1, Helsinki.