



AKUTTE SITUASJONAR

Ved alvorlege truslar og/eller fysiske skader, ring **politiet 112!**

Kontakt **overgrepsmottaket** eller legevakt for undersøking og sporsikring. Unngå kroppsvask før undersøkinga.

Ved halsgrep bør valdsutsette alltid ha legetilsyn.

Tilby den valdsutsette å kontakte **Krisesenteret for Sunnmøre**.

Avvergeplikt

Alle har ei personleg plikt jf. straffelova § 196 til å anmelde eller på annan måte avverge og hindre straffbare forhold. Dette er eit personleg ansvar og det overstyrar teieplikta.

KVA GJER DU?

Rådføring

Er du usikker på kva du skal gjere kan du drøfte saka med krisesenter eller politi, enten anonymt eller med samtykke.

Informasjon om hjelpetilbod

Hjelp den valdsutsette med å komme i kontakt med hjelpeapparatet. Du finn ei oversikt i handlingsplanen ved å scanne QR-koden.

Krisesentertilbodet

Utsette for vald i nære relasjonar kan få tilbod om beskyttelse, sikkerheit, råd og rettleiing. Ein treng ikkje vere i akutt krise for å få hjelp. Tenesta er gratis og tilgjengeleg heile døgnet. Du kan ta direkte kontakt og treng ikkje tilvising.

VIKTIGE TELEFONNUMMER

Døgnopne telefonar

Politi: 112 eller 02800

Krisesenter for Sunnmøre:

- 70 16 33 33
- 94 53 99 45

Legevakta: 116 117

Barnevernvakta: 91 57 60 20

Overgrepsmottaket: 116 117



For more information
and other languages:

Illustrasjonar Liza Hasan.
Design og trykk: Hustrykkeriet, Ålesund kommune
Tiltak i handlingsplan mot vald i nære relasjonar - Sunnmøre 2026-2030

Kva gjer du

VED MISTANKE OM VALD I NÆRE RELASJONAR?



Krisesenter for
SUNNMØRE

Eit interkommunalt samarbeid mellom

Fjord | Giske | Haram | Hareid | Herøy | Sande | Stranda
Sula | Sykkylven | Ulstein | Vanylven | Volda | Ørsta | Ålesund



SJÅ*

- Sår og blåmerke
- Brann- og kuttskade
- Sjølvskading
- Konsentrasjonsvanskar
- Søvn- og spisevanskar
- Uro og utagerande åtferd
- Endring i sinnsstemning
- Avtalar blir ofte endra
- Familien motsett seg innsyn
- Hyppige legebesøk med diffuse symptom
- Reaksjonar ved kroppskontakt
- Bruk av rusmiddel



Lista er ikkje
uttømmande

Ikkje all vald
synast utanpå

SPØR

Prøv å få til ein dialog.

Start gjerne med:

- *Eg har lagt merke til at...*

Beskriv det du ser:

- *du er ofte borte frå jobb*
- *du virkar sliten*
- *du har blåmerke på armen*

Fortsett med:

- *Det gjeld kanskje ikkje deg, men mi erfaring er at mange som ikkje har det greit heime kan få slike plager.*
- *Korleis har du det eigentleg heime?*

TIPS

- Still opne spørsmål
- Hugs bruk av tolk bed behov
- Bruk aktiv lytting som - *hmmm...fortell meir om det..*
- Gjenta nøkkelord i det som blir sagt
- Unngå vurderingar av det som har skjedd:
- *Oi, så forferdeleg*
- Skrivlogg og tidslinje
- Dokumenter eventuell skade, ta bilete om mogleg

AVKLAR*

Korleis artar valden seg?

- Slag, spark, biting, lugging
- Seksuell tvang
- Trua, audmjuka eller latterleggjort
- Manglande råderett over eigen økonomi
- Sosial og digital kontroll
- Øydelegg ting vedkomande er glad i
- Mishandling av kjæledyr
- Æresrelatert vald

Kor alvorleg er valden?

- Er det fare for liv og helse?
- Er du redd noko skal skje i framtida?
- Har du tidlegare vore i kontakt med politi eller krisesenter?

OBS! Kan barn ha vore vitne til valden?

Send bekymringsmelding til barnevernet. Å vere vitne til vald kan vere like skadeleg som å sjølv bli utsett.

Risikofaktorar

Samlivsbrot, tidlegare valdsepisodar, tap av ære, rus og tilgang til våpen kan gi auka risiko for grov vald og partnerdrap.

