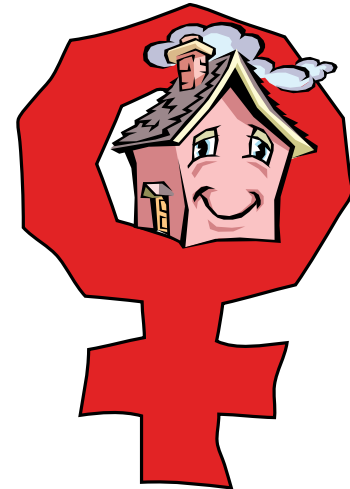


Kvinnojouren i Mark är en ideell förening som är politiskt och religiöst obunden

Kvinnojouren ställer upp för kvinnor som blivit utsatta för fysiskt eller psykiskt våld eller känner sig hotade och behöver någon att tala med.

- Vi som är med i föreningen är kvinnor i olika åldrar och yrken
- Vi är inga experter utan främst medsystrar
- Vi försöker inte påverka dig, men stöder dig i de beslut du själv fattar
- Vi arbetar under tystnadsplikt och du får gärna vara anonym
- Vi informerar gärna om vår verksamhet i skolor, föreningar och på arbetsplatser

Kvinna/tjej, blir du misshandlad? Råd & Tips



Om du lämnar hemmet

Det absolut viktigaste är att du själv och barnen är i säkerhet.
Se till att ha dina barn med dig, såvida du inte måste fly väldigt snabbt.

Kom ihåg att polisen inte kan besluta om vem som ska ha barnen.
Oftast har man gemensam vårdnad.
Om du måste fly snabbt -ha en flyktväska packad i förväg med

- ID handlingar
- Nycklar till hemmet, bilen, bankfack och så vidare
- Körkort, pass, eventuella dokument från invandrarverket
- Bankböcker, kreditkort
- Mediciner



Vart ska du ta vägen?

- till en vän, släkting, granne och kvinnojouren
- Kvinnojourens boende är en säker plats, där du kan vila upp dig och planera för framtiden
- Du kan få stanna kortare eller längre tid, beroende på när du hittar annat boende
- Hos kvinnojouren får du tillsammans med oss all hjälp du behöver
- Du får möjlighet att träffa andra kvinnor som varit i samma situation som du själv
- Även om du inte planerar att lämna ditt hem, kan du ringa till oss för att prata om din situation

Om du är skadad eller rädd - ring polisen 112

Om du inte ringer till polisen - uppsök läkare

- Berätta för läkaren vad som hänt
- Se till att få dina skador dokumenterade
- Det har du nytta av framöver.

Om du stannar...

Om du beslutar dig för att stanna kvar hos din partner och försöker lösa problemen – sök utomstående hjälp. Dock inte gemensamma samtal, då dessa innebär en stor fara för dig.

- Kontakta kvinnojouren, sjukvården eller socialtjänsten för rådgivning
- Du får vara anonym
- Förbered en säkerhetsplan
- Planera vad du ska göra och vart du ska ta vägen vid fara

Det kan vara farligt att tala med barnen om att du planerar att fly, pappan kan få veta.

- Göm extra nycklar på en säker plats
- Göm alltid extra pengar för oväntade utgifter i samband med att du lämnar hemmet
- Ha alltid en lista med viktiga telefonnummer gömd tillsammans med pengarna



Om du lever i ett misshandelsförhållande och ännu inte bestämt dig för att lämna förhållandet ska du veta att oavsett vilka skäl du har för att stanna, förtjänar du inte att bli misshandlad.

Spara pengar

Spara så mycket pengar du kan på ett bankkonto för att ha reservpengar tillhands.

- Hemlighet är till skada

Skäms inte för att diskutera dina problem med personer som anser att misshandel är oacceptabelt.

- Du behöver allt stöd du kan få

Det finns fortfarande många människor som felaktigt tror att det är okej för en man att misshandla sin partner och tycker att det är hennes eget fel om hon blir misshandlad.

- Mannen är ansvarig för sina handlingar
- Kom ihåg att hans handlingar inte är ditt ansvar

Skäms inte för att berätta för någon att han misshandlar dig.

Det är inte ditt fel

Om han misshandlar dig är det han som har problem.

- Uppmana honom att söka hjälp

Om han inte anser att han behöver hjälp innebär det att han inte vill förändra er relation.

- Han vill behålla makten och kontrollen över dig

Var försiktig

En våldsam partner är farlig



Om du vill arbeta aktivt i Kvinnojouren kan du ringa eller skriva till oss!

För att öka kunskapen om samlevnadsproblem, misshandel och våldtäkt anordnar vi studiecirklar. Cirkelverksamheten fungerar även som förberedelse för kvinnor som vill arbeta aktivt i jouren.

Vi finns till för dej

Kvinnojouren i Mark
Box 52
511 22 KINNA



0320 351 51
Telefontider: Måndag-Söndag 08.30-21.00
Mailadress: kvinnojourenimark@telia.com

