

Hvor kan du få hjælp?

Der er mange steder, hvor du kan få gratis hjælp og rådgivning, hvis du nu eller på et senere tidspunkt har brug for hjælp.

Fødestederne i Region Syddanmark tilbyder

- Gratis rådgivningssamtaler med jordemødre
- Gratis tolkning til samtalerne med Tolkecenter Syddanmark
- Du kan altid spørge din jordemoder, hvis du ikke kender til tilbuddet eller får lyst til at modtage hjælp senere i graviditeten

Lev Uden Vold (Rådgivning)

Ring anonymt døgnet rundt på tlf. 1888

Læs mere på: levudenvold.dk

LOKK Krisecentre (ophold på krisecentre)

I Region Syd er der krisecentre i Esbjerg, Fredericia, Sønderborg, Haderslev, Kolding, Odense, Aabenraa, Vejle.

Læs mere på: www.lokk.dk

RED Center (Rådgivning og safehouse mod æresrelaterede konflikter)

Ring døgnet rundt på tlf. 70 27 76 66

Læs mere på: red-center.dk

Sikkerhedskonsulenter (Rådgivning om æresrelaterede konflikter og social kontrol)

Læs mere på:

nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent

Søstre mod vold og kontrol (Rådgivning om social kontrol)

Send et hjerte i en privat besked på Messenger eller Instagram.

Kontakt via email:

kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk

Røde Kors (Sundhedsklinik eller netværk for voksne/børn efter voldsudsættelse)

Netværket "Qnet": Kontakt via email på

qnet@rodekors.dk

Læs mere på: www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken



STOP
MINO VOLD

Projekt "Stop MinoVold" er støttet af Sundhedsstyrelsen og Styrelsen for International Rekruttering og Integration

SØSTRE
MOD VOLD OG KONTROL


BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar


Region Syddanmark

SDU 
Syddansk Universitet

Støtte til dig som venter barn

STOP VOLD

Støtte til dig som venter barn

Vi er her for hjælp, hvis du oplever udfordringer med din partner, familie eller netværk.

Du vil blive spurgt af din jordemoder

Din jordemoder vil gerne støtte dig bedst muligt under graviditeten. Derfor spørger hun – som en del af omsorgen – ind til, hvordan du har det derhjemme, og om du oplever konflikter eller vold i dine nære relationer. Alle gravide bliver spurgt, enten gennem et spørgeskema eller direkte i samtalen. Det gør vi, fordi det kan have stor betydning for din og dit barns sundhed. Din jordemoder er her for at lytte og hjælpe dig – ikke for at dømme.

Du er ikke alene

Mange kvinder i Danmark oplever problemer i parforholdet, i familien eller med andre i deres liv. Nogle lever i et forhold med vold eller voldsomme konflikter. Det kan påvirke både dit helbred og dit barns udvikling – f.eks. ved at øge risikoen for for tidlig fødsel, lav fødselsvægt eller psykiske problemer. Hvis du har det svært, er det vigtigt at tale om det. Vi kan hjælpe dig – både under graviditeten og efter fødslen.

Her kan du læse om, hvad vold er. Der står også, hvor du kan få hjælp, og hvem du ellers kan tale med – helt anonymt.

Hvad er vold?

Vold er ikke kun slag, skub og spark, der giver smerter, blå mærker og andre skader på kroppen. Vold kan også være ord, trusler og kontrol. Det er aldrig din skyld, hvis du er udsat for vold. Her kan du læse om forskellige former for vold og eksempler på, hvordan det kan se ud.

Psykisk vold

- Det er, hvis du gentagne gange bliver nedgjort, ydmyget, truet, kontrolleret eller isoleret fra kontakt med andre.
- Det kan være, at du bliver kaldt en dårlig kone, en uduelig mor eller en luder. Eller du får at vide, at ingen elsker dig, og du ikke er noget værd.
- Det kan være trusler om at miste dine børn, om at miste din opholdstilladelse, hvis ikke du gør, som den anden siger.
- Det er også psykisk vold, hvis du bliver kontrolleret og isoleret, og fx ikke selv må bestemme, hvad du har på, og hvem du ses med.
- Psykisk vold er ofte svært at opdage – også for den der oplever den.

Seksuel vold

- Det er, hvis du bliver presset og truet til sex, selvom du ikke har lyst. Husk du har lov til at sige nej til sex, selvom I er gift.
- Det er også seksuel vold, hvis du får at vide, at du er skyld i din mands utroskab eller hvis du ikke tilbyder sex, når han vil have det.

Fysisk vold

- Det er slag, spark, skub, lussinger, kvælningsforsøg, at blive revet i håret, angrebet med kniv eller andre genstande.
- Fysisk vold giver dig smerter og skader på kroppen. Men det vil ofte også påvirke dig psykisk, hvor du fx bliver bange, ked af det eller angst.

Økonomisk vold

- Det er, hvis du ikke må have adgang til din bankkonto, og din partner bestemmer over, hvordan dine penge bruges eller kun giver dig lommepenge.
- Det kan også være, at du ikke har adgang til dit eget MitID eller andre bruger det uden dit vidende og tilladelse.
- Det er også økonomisk vold, hvis andre stifter gæld i dit navn.

Negativ social kontrol og æresrelaterede konflikter

- Det er, hvis din partner, familie, svigerfamilie eller netværk overvåger, begrænser eller straffer dig for ikke at leve op til bestemte normer og værdier. Det også være familie fra ens oprindelsesområde i udlandet, der udfører kontrollen.
- Det kan fx være, at du ikke selv må bestemme, hvilket tøj du går

med, din seksualitet, hvem du taler med og ses med, eller om du må have et arbejde eller tage en uddannelse.

- Det kan også handle om strenge krav til, hvordan du opfører dig, fordi du skal passe på familiens omdømme. Fx at du ikke må blive set tale med andre mænd eller grine højt på gaden.
- Det kan også være et ufrivilligt udlandsophold eller blive tvunget til at blive gift med en mod sin vilje eller fastholdelse i et uønsket ægteskab.
- Æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol kan opstå i familier, hvor fællesskab og patriarkalske værdier er vigtige, og hvor dine rettigheder bliver begrænset for at beskyttet familiens ære og omdømme.

Du har ret til hjælp og beskyttelse – også hvis du er familiesammenført

I Danmark har vi forskellige love for at beskytte og hjælpe voldsudsatte.

I Danmark har man ret til beskyttelse og hjælp, hvis man er voldsudsat. Du kan søge hjælp i sundhedsvæsenet eller ved kommunen. De har pligt til at hjælpe dig og dine børn. Du har også ret til beskyttelse på et krisecenter, hvis du er udsat for vold eller frygter din partner og/eller familie.

Er du familiesammenført, og er du udsat for vold? Så har du kan du søge selvstændig opholdstilladelse i Danmark (Udlændingelovens §19 stk. 7).

Læs mere om lovgivningen her:

- levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivningen/
- levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporgsmaal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/

