



TIL KOMMENDE FORÆLDRE

Sammen uden vold



Projekt // God start på familielivet

Sammen uden vold

Vi tilbyder hjælp

På Amager og Hvidovre Hospital hjælper vi kommende forældre, som lever med voldsomme konflikter og vold i familien. Derfor spørger vi alle gravide, om de oplever utryghed eller er udsat for vold af nogen, som står dem nær.

Vi opfordrer jer til at være åbne om jeres udfordringer – også selvom det kan være svært at sætte ord på det, I udsættes for eller udsætter den anden for.

Til både den gravide og partner

Hvis du oplever at blive udsat for nogen former for vold af din partner, eller hvis du er i tvivl om, hvorvidt det, du oplever, er vold, så kan du sige det til din jordemoder. Det samme gælder, hvis du udsætter din partner for vold.

Det gør jeres jordemoder

Oplever I voldsomme konflikter eller vold, vil jeres jordemoder møde jer med forståelse og omsorg. Jordemoderen er vant til at tale om svære emner og kan hjælpe jer videre til et tilbud i Familieambulatoriet, hvor personalet kan tilbyde hjælp og rådgivning, som kan støtte jer til at være forældre *sammen uden vold* og give jeres kommende barn en tryk opvækst.



Tillykke med jeres graviditet

Kære kommende forældre

Forældreskabet bringer nye tider med sig, som for de fleste forældre vil være fyldt med både glæde, bekymringer, håb og drømme. Lige som alle andre forældre er I sikkert optagede af, hvordan I kan skabe de bedste betingelser for, at jeres barn får et godt og trygt liv.

Vi har alle en rygsæk fyldt med erfaringer, som vi har oparbejdet gennem livet. Nogle af disse ønsker vi at give videre til vores børn, andre ønsker vi at lægge bag os.

I partnerskabet *Sammen uden vold* arbejder vi for, at alle børn skal have en tryk begyndelse på livet. Det gør vi, fordi alle børn har ret til en opvækst uden vold.

Vi ved, at ingen familier ønsker at leve med vold, og at alle forældre ønsker det bedste for deres barn. Vi ved også, at det kan være vanskeligt at række ud og bede om hjælp. Men jeg håber inderligt, at hvis I lever med vold, vil I række ud nu, hvor I står på tærsklen til et nyt kapitel i jeres liv.

Chefjordemoder Dorte Dahl

Sammen uden vold

Måske venter I jeres første barn, måske har I større børn og venter en lillebror eller lillesøster. Uanset hvad, så kan det til tider være udfordrende at leve i et parforhold eller i en familie. Alle familier oplever konflikter, skænderier og uenigheder. Nogle gange kan vrede og afmagt føre til eksplosive konflikter og vold, og u hensigtsmæssige mønstre i parforholdet kan opstå.

Vold og uhensigtsmæssige mønstre kan udvikle sig i alle typer af familier og mærkes af alle i familien – også det ufødte barn. Hvis den gravide er bange eller har voldsomme følelser, kan det påvirke det ufødte barns udvikling. Vi ved, at børn, der vokser op i hjem med vold, præg es af frygt, uro og bekymring, og at det påvirker både deres trivsel og udvikling.

Det er aldrig for sent at skabe nye rammer for familielivet. Der er hjælp at hente, og rigtig mange familier, som har levet med vold og voldsomme konflikter, har rakt ud og skabt store forandringer.



4-8 %

Jordemoderforeningen vurderer på baggrund af internationale undersøgelser, at 4-8 % af alle gravide kvinder i Danmark udsættes for vold.

Vold kan se ud på mange måder

Mange er ikke klar over, at det, de er udsat for eller udsætter andre for, kan betegnes som vold. Vold kan vise sig på forskellige måder, og ofte sker volden som en blanding af de forskellige former.



Fysisk vold er slag, spark, skub og angreb, som påfører fysisk smerte og skade. Fysisk vold kan også være at blive holdt isoleret, fastholdt eller forhindret i at spise eller sove.



Økonomisk vold er at få frataget retten til at styre sin egen økonomi. Det kan være at blive nægtet adgang til sin egen konto, blive frataget sin løn eller tvunget til at stifte gæld.



Psykisk vold er gentagne handlinger, som nedgør, ydmyger, krænker, manipulerer eller kontrollerer. Psykisk vold kan ske gennem ord, som at blive talt grimt til eller truet. Men det er også vold at blive isoleret socialt, eller hvis ens partner bruger lange perioder med tavshed og kulde som straf.



Digital vold foregår online eller via telefon. Det kan være trusler om vold via digitale eller sociale medier, at få delt nøgenbilleder mod sin vilje eller at få hacket sin telefon, så ens partner får adgang til opkald, sms'er og GPS.



Stalking er at forfølge, overvåge eller chikanere sin partner eller eks-partner. Gentagne sms'er og opkald, hærverk og rygtespredning kan også være stalking.



Materiel vold er at få ødelagt sine ting. Det kan være, hvis ens partner i forbindelse med et skænderi smadrer ting, der har stor betydning og værdi for én, river i og ødelægger ens tøj, eller smider ens ejendele ud.



Seksuel vold er seksuelle handlinger, som den udsatte direkte eller indirekte tvinges til at udføre.

24 timers anonym rådgivning:

Lev Uden Volds nationale hotline, tlf.: **1888**

Her kan du få anonym rådgivning:

- > Hvis du bliver udsat for eller udøver vold, eller hvis du er pårørende til nogen, som lever med vold
- > Hvis du er i tvivl, om du er udsat for vold eller udsætter andre for vold
- > Hvis du har behov for oplysning om, hvor og hvordan du kan få hjælp, fx ambulante tilbud eller krisecenterophold

Ved behov for akut hjælp:

- > Ring **112**
- > Opsøg de sociale myndigheder i din kommune, hvis du har hjemmeboende børn under 18 år



SAMMEN UDEN VOLD ER ET SAMARBEJDE MELLEM
AMAGER OG HVIDOVRE HOSPITAL, MARY FONDEN,
DIALOG MOD VOLD OG ØSTIFTERNE.
