

An illustration featuring a red hand and a yellow hand holding a dark blue heart. The background is a light blue sky with a white dove in flight and a faint silhouette of a landscape with trees and buildings. The entire scene is framed by a thick blue border.

Jag bryr mig

OM HUSKURAGE

HUSKURAGE FÖR TIMRÅBO

Timråbo har antagit policyn Huskurage. Den handlar om att alla som bor hos Timråbo ska kunna känna sig trygga. Huskurage är en vägledning till hur du och jag ska göra om vi ser eller hör något som gör oss oroliga. Det kan vara oro för våld inom en familj, men det kan också handla om att uppmärksamma en granne som verkar må dåligt eller någon som är ensam.

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Därför uppmanar vi dig och alla dina grannar att visa omtanke och omsorg om du tror att någon far illa.

Om vi är fler som bryr oss, som ingriper och agerar, som ringer på dörren när vi misstänker att någon utsätts för våld och frågar hur det står till, så hjälper vi barn och vuxna till ett liv fritt från våld.

Huskurage handlar om att bry sig om och agera. Visa omsorg när du hör eller ser något som gör dig orolig. Att ringa på där du tror att något inte står rätt till kan räcka för att stoppa våld. Att visa omtanke kan rädda liv.

Om det visar sig att det var något helt annat än det du föreställde dig när du gick till grannens dörr är ingen skada skedd. Du kan alltid få en trevlig pratstund med grannen istället!

Micael Löfqvist
Vd, Timråbo



HEMMET SKA VARA DEN TRYGGASTE PLATSEN PÅ JORDEN

HUSKURAGE
– EN POLICY VID ORO FÖR VÅLD I NÄRA RELATIONER

Våld i nära relation klassas som ett globalt folkhälsoproblem. Nationella trygghetsundersökningar visar att de allra flesta som utsätts för våld i nära relation inte anmäler förövaren. Många lever därför med våld varje dag. Varje år dödas över 20 personer av våldet som används mot annan part i nära relation, majoriteten är kvinnor, men även barn och män dödas av närstående. I Sverige anmäls varje dag 50 fall av våld i nära relation. Det är våld som sker av en närstående, oftast i hemmet, som borde vara den tryggaste platsen på jorden.

I Sverige beräknar Rädda Barnen att var tionde barn lever i hem med våld. Det är minst 200 000 barn i Sverige.

Det vi känner till om de här barnen är att de löper tio gånger så stor risk att senare i livet vara de som själva utsätts för fysiskt våld och många gånger också utsätter andra. Vi kan stoppa den här kedjan av våld och vi behöver därför hjälpas åt för att möjliggöra ett bättre liv för de här barnen.

Det kan handla om att erbjuda barnen en fika när vi vet att de vuxna inte förmår ta hand om varken sig själva eller barnen. Det kan vara att erbjuda barnen en fristad när de inte får lugn hemma och det kan vara att göra en orosanmälan till Socialtjänsten för att barnen ska bli synliggjorda och hjälpta. Vad vi också vet är att minst 100 våldtäkter begås varje dag. Av dessa anmäls 17. Majoriteten av alla våldtäkter (framförallt de som förblir oanmälda) sker av någon en har en relation med.

Vi kan tillsammans förhindra våldtäkterna som sker i nära relation. Forskning visar att de som utsätts vågar göra mer motstånd om de vet att hjälp finns att få. De kommer alltså att våga göra större motstånd (sådant som hörs och syns) om de vet att grannar kommer till deras undsättning. Den vetskapen ger oss möjlighet att tillsammans hjälpa våra medmänniskor.

Genom att grannar tillsammans beslutar sig för att agera kan liv räddas och barn bli hjälpta till en ljusare framtid.

Agera genom att ringa på hos grannen du är orolig för, hör efter hur allt är och kontakta polisen om det är en akut eller hotfull situation.

Kom ihåg att ingen kan göra allt – men alla kan göra något!

**Genom att grannar tillsammans
beslutar sig för att agera kan liv
räddas och barn bli hjälpta till en
ljusare framtid.**





VID ORO FÖR VÅLD OCH AV OMTANKE BER VI DIG

1.

Knacka på hos grannen.

2.

Vid behov hämta hjälp av andra!
Fler grannar kan bidra till att skapa mer trygghet.

3.

Ring polisen, 112. Kontakta alltid polisen i första hand
vid situationer som upplevs akuta eller hotfulla.

Vid oro för att barn utsätts för våld
eller att vårdnadshavare på annat sätt brister
i sin omsorg gentemot barn;
kontakta socialtjänsten och gör en orosanmälan.

DET KAN VARA LIVSAVGÖRANDE ATT KNACKA PÅ!

Vill du inte stå kvar själv, hämta hjälp och ring polisen.
Att knacka på kan räcka för att stoppa pågående våld. Du kan rädda liv!



VÄLKOMMEN TILL KVINNOJOURN

Du når oss dygnet runt på 060-12 69 90

Kvinnojouren i Sundsvall är en ideell förening som finns för att stötta våldsutsatta kvinnor och deras barn.

På Kvinnojouren finns två anställda och ett flertal volontärer som får verksamheten att fungera.

Telefon:
060 12 69 90

Hemsida:
www.kvinnojourensundsvall.se

Facebook:
Kvinnojouren Sundsvall

Instagram:
Kvinnojourensundsvall

DET HÄR ERBJUDER KVINNOJOURN

Beredskapsjouren

En resurs som finns för alla kvinnor som söker stöttning. Beredskapsjouren når du dygnet runt på tel 060-12 69 90. Du kan också kontakta oss via mail: info@kvinnojourensundsvall.se

Skyddat boende

Vi har skyddat boende för kvinnor och barn. Här erbjuds samtalsstöd under kontorstid, kl. 8:00-16:30, och efter det finns volontärer tillgängliga på beredskapstelefonen.

Stöd vid myndighetskontakter

Om kvinnan själv vill, följer en representant för Kvinnojouren med till möten med Migrationsverket, socialtjänsten, banken, polisen, vårdcentralen, osv, för att stötta och ge en trygghet i att hon inte är ensam.

Utbildning

Vi håller löpande interna utbildningar i kvinnojourskunskap där deltagarna får lära sig om normaliseringsprocessen, våldets olika sidor, uppbrottsprocessen och mycket mer.

Vill du bli medlem?

På www.kvinnojourensundsvall.se kan du läsa om hur du blir medlem i Kvinnogemenskap och vad du som medlem kan göra.

POLISEN STÖDJER HUSKURAGE

– Ring polisen om du misstänker att någon i din omgivning blir utsatt för brott i en nära relation. Du behöver inte uppge ditt namn när du larmar polisen. Genom att ringa 112 kan du rädda liv, säger Josef Wiklund, lokalpolisområdeschef.

Polisen stödjer Timråbos satsning på att använda Huskura som metod att förebygga brott i nära relation.

– Det här är brott som är svåra att upptäcka och att förebygga. Men om vi blir fler som bryr oss om våra medmänniskor och agerar enligt Huskurametoden kan antalet brott i hemmen minska och mycket lidande förhindras, menar Josef Wiklund.

Huskura uppmanar till att visa omtanke genom att knacka på hos grannen om man är orolig för att allt inte står rätt till. Knacka på och fråga hur det står till. Ta gärna hjälp av fler grannar om det känns obehagligt – eller ring polisen.

Kan det inte vara farligt att knacka på en dörr om jag hör att det bråkas där inne?

– Om du tycker att det är obehagligt behöver du inte stå kvar vid dörren. Men genom att knacka på finns det en möjlighet att du avbryter det som pågår. Om du upplever det hotfullt ska du ringa polisen istället för att själv knacka på och vid akuta situationer ska du självklart alltid larma polisen.

Vad händer om jag larmar polisen och det visar sig att det inte är ett bråk som pågår?

– Då är ingen skada skedd. Det är bättre att polisen rycker ut en gång för mycket än att en människa inte överlever för att ingen vågade agera. Du som har larmat har gjort rätt.



Fotograf: Eva-Lena Olsson,
Sundsvalls Tidning



HYRESGÄSTFÖRENINGEN OM HUSKURAGE

Huskurage, det är detsamma som civilkurage grannar emellan och något som Hyresgästföreningen i Timrå gärna vill samverka för och bidra till att lyfta fram.

Om det börjar brinna vet de allra flesta vad man bör göra: rädda, larma, släcka. Hur du ska göra om en granne verkar fara illa är inte lika självklart. Hyresgästföreningen stödjer till 100 % Timråbos satsning på Jag bryr mig - Huskurage. Hyresgästföreningens gemensamma mål är att stärka känslan av samhörighet och att alla som bor hos Timråbo verkligen bryr sig om varandra och om den trygga boendemiljö som alla vill ha.

Det finns mycket du som hyresgäst kan göra för att påverka bostads-området och göra det tryggare för alla boende. Vill du veta mer om hur du och dina grannar kan agera för att skapa en tryggare boendemiljö? Hyresgästföreningen hjälper gärna till med mer information. Som medlem kan du få stöd och råd i de allra flesta frågor som rör din trygghet som hyresgäst.



TIMRÅ KOMMUN



Hyresgästföreningen



Polisen