

# Känner du igen dig?

Om du utövar våld mot någon kan du få stöd av oss.

Har du barn kan du även få stöd som hjälper dig att vara en bra förälder.

Våld kan vara på många sätt. Här är några exempel:

- Har du svårt att styra ditt humör och blir lätt arg?
- Blir du lätt svartsjuk och vill bestämma över andra?
- Har du varit nära att använda våld mot någon familjemedlem eller vän?
- Har du knuffat, slagit eller på annat sätt skadat någon bland dina vänner eller din familj?
- Känner du att du måste bestämma över din tjej eller kille eller dina barn?
- Är du rädd att du ska göra något mot någon annan som du egentligen inte vill?

## Du kan få stöd och hjälp

Här är några exempel på stöd och hjälp:

- Du kan få hjälp att förstå vad ditt våld beror på.
- Du kan få hjälp att förstå hur våldet påverkar dina vänner eller din familj?
- Du kan få lära dig hur du ska göra istället för att utöva våld.

Kontakta oss så hjälper vi dig. Du behöver inte berätta vad du heter eller vem du är.

### Kontakta oss:

- **Verksamhet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-post:** centrummotvald@ostersund.se
- **Telefonnummer:** 0200-120 145
- **Hemsida:** www.ostersund.se

# Du kan alltid kontakta följande organisationer för hjälp:

## **Kvinnofridslinjen 020-50 50 50**

Nationell stödtelefon för dig som upplevt hot eller våld. Du kan ringa även om du inte pratar svenska. Samtalen kostar inget och syns inte på telefonräkningen. Du kan vara anonym.

[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

## **BRIS 116 110**

Stödtelefon för dig som är ung. Det går även att chatta eller mejla. Du kan vara anonym.

[www.bris.se](http://www.bris.se)

## **RFSL:s brottsofferjour 020-34 13 16**

Stödtelefon för dig som är homosexuell, bisexuell, transperson eller queer och utsatt för brott eller våld.

[www.rfsl.se/brottsoffer/](http://www.rfsl.se/brottsoffer/)

## **Terrafem 020-52 10 10**

Stödtelefon för dig som är utsatt för våld. Du kan få stöd på många olika språk. Samtalen kostar inget och syns inte på telefonräkningen. Du kan vara anonym.

[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

## **Brottsofferjouren 0200-21 20 19**

Stödtelefon för dig som utsatts för brott. Du kan ringa även om du inte pratar svenska.

[www.boj.se](http://www.boj.se)

## **Kontakta oss:**

- **Verksamhet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-post:** [centrummotvald@ostersund.se](mailto:centrummotvald@ostersund.se)
- **Telefonnummer:** 0200-120 145
- **Hemsida:** [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)