

Är du utsatt för våld i en nära relation?

Vem som helst kan drabbas av våld i nära relationer.

Våld i nära relationer kan se ut på olika sätt. Ibland är det någon man är ihop med som är våldsam. Ibland är det familj eller släktingar.

Det kan också vara barn som är våldsamma mot sina föräldrar.

Det är olagligt att utsätta någon för våld.

Våld kan innebära olika saker.

- Psykiskt våld = våld mot själen
- Fysiskt våld = våld mot kroppen
- Sexuellt våld = sexuell kontakt mot sin vilja

Exempel på våld:

- Någon kallar dig för något fult och elakt.
- Någon säger att du är dålig och jobbig.
- Någon knuffar, slår, sparkar eller skadar dig på annat sätt.
- Någon kontrollerar och begränsar dig, och tvingar dig att göra saker du inte vill
- Någon tvingar dig att vara på ett visst sätt eller leva på ett visst sätt.
- Någon tvingar dig att ha sex på något sätt
- Någon börjar kontrollera din ekonomi och dina pengar.

Det är vanligt att våldet ökar mer och mer. Det är också vanligt att en person som blir utsatt för våld känner att det är personens eget fel.

Men kom ihåg att det aldrig är ditt eget fel. Du har rätt att leva ett liv utan våld.

Du har rätt att få skydd och stöd

Du som är utsatt för våld har rätt att få information, skydd och stöd.

Exempelvis kan du få någon att prata med. Även dina barn har rätt till stöd.

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

Målgrupp: Vuxen utsatt för våld - Lättläst svenska

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

BRIS 116 110

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

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/

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

Brottsofferjouren 0200-21 20 19

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

www.boj.se

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