



*Bli*r du  
*för* arg?

”Samtal om våld” är en behandlingsform som kan vara aktuell för den som är minst 16 år gammal och:

- använder eller har använt våld och/eller hot mot någon närstående
- har svårt att hantera sin ilska och/eller aggressioner
- frivilligt söker hjälp till förändring

Våld kan vara psykiskt, fysiskt, ekonomiskt, latent eller sexuellt. Det kan innehålla olika former av hot, svartsjuka, ekonomisk kontroll etc.

Det vanligaste våldet är mäns våld mot kvinnor, men vi vänder oss även till kvinnor och personer i samkönade relationer som utövar våld.

Insatserna är kostnadsfria.

## **Innehåll**

Genom "Samtal om våld" vill vi, tillsammans med dig:

- klargöra problem och öka medvetenhet om vad som är våld i en nära relation
- hitta alternativa handlingsmönster och strategier
- förändra tankar, känslor och handlingar som leder till våld eller hot om våld
- prata om ditt föräldraskap (om du har barn)
- inom ramen för behandlingen tas kontakt med din partner/före detta partner

## **Tystnadsplikt**

Vi har tystnadsplikt. Vi får alltså inte prata om det som kommer fram vid våra samtal med någon utomstående.

# Vill du veta mer?

Centrum Mot Våld

0200-12 01 45

Samtal om våld

072-548 53 46

[www.ostersund.se/centrummotvald](http://www.ostersund.se/centrummotvald)

