



Bra  
partner?

# Checklista

## En bra partner...

...är någon som du mår bra tillsammans med, och som:

- Stärker ditt självförtroende
- Tycker din kropp är vacker som den är
- Lyssnar på dig och ser dig
- Är en bra vän
- Tror på dig när du misströstar

...är stolt över dig och

- Låter dig veta att hen är lycklig med dig

...uppskattar och uppmuntrar din självständighet och

- Peppar dig att träffa andra människor, både tjejer och killar
- Respekterar dina åsikter även om ni inte är överens
- Respekterar dina vänner och familj
- Ger dig komplimanger, både när ni är ensamma och bland andra
- Bekräftar dig och stöttar dig i dina beslut
- Läser inte dina SMS
- Kräver inte att få inloggningsuppgifter till mejl eller facebook

...har en positiv syn på sina medmänniskor och

- Pratar respektfullt om andra i allmänhet oavsett kön, sexuell tillhörighet, etnicitet och religion.
- Kan kontrollera sitt humör när hen blir arg
- Kan erkänna när hen har fel
- Är ärlig mot dig och spelar inga spel
- Är trygg som person och vågar visa känslor
- Tycker inte att man måste vara på ett speciellt sätt bara för att man är kille eller tjej
- Inte kontrollerar dig och vad du gör

... har en jämställd syn på förhållande och

- Ser er som jämställda partners i förhållandet, med både rättigheter och skyldigheter

# Rött ljus!

## Stanna upp tidigt i ett förhållande när...

Partnern är fokuserad på att äga – äganderätt.

- Vill göra allt bara tillsammans med dig
- Vill att du ska sluta göra saker som inte inkluderar hen
- Visar att hen inte tycker om dina vänner eller din familj

Svartsjuka förekommer – kan inledningsvis verka smickrande, men övergår smygande till destruktiv svartsjuka. Din partner är överkontrollerande.

- Vill veta var du är hela tiden
- Ringer, smsar, mailar ofta, kan vara vänlig och omtänksam men har ständig kontroll
- Skyndar på förhållandet, vill snabbt få in dig i ett fastare förhållande

Hen ljuger om både stora och små saker, förändrar berättelser så du inte riktigt vet vad som är sant.

Hen är hemlighetsfull och opålitlig.

Du blir påtvingad hens åsikter, blir avbruten och korrigerad när du säger vad du tycker.

Din partner har ett omotiverat dåligt humör. Hen visar aggressivitet mot andra personer. Hen är periodare, storförbrukare av alkohol och/eller droger.

Din nya kärlek är charmerande – för bra för att vara sann – allt du drömt om... fast för mycket.

# Är du i ett förhållande där det förekommer våld eller hot? Det finns stöd och hjälp!

## Kontakta Centrum Mot Våld

Kostnadsfritt telefonnummer	0200-120 145 (dagtid)
Trappan	063-14 32 00
Samtal om våld	072-548 59 02/ 072-548 53 46

## E-post

centrummotvald@ostersund.se

trappan@ostersund.se

## Andra viktiga telefonnummer

Vid omedelbar fara 112

*För polis, sjukvård eller social beredskap*

Sjukvårdsupplysningen 1177

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50

Kvinnojouren 063-13 25 00

Brottsofferjouren 063-51 24 00

## Kommunernas socialtjänster

Berg: 0687-161 00, Bräcke: 0693-161 00, Härjedalen: 0680-161 00, Krokoms: 0640-161 00, Ragunda: 0696-68 20 00, Strömsund: 0670-161 00, Åre: 0647-161 00, Östersund: 063-14 30 00

