



Kostnadsfritt telefonnummer  
0200-120 145 (dagtid)  
centrummotvald  
@ostersund.se

# Känner du igen dig?

Är din pojk/flickvän elak, jobbigt svartsjuk eller anklagande? Får du höra att du är värdelös? Försöker hen bestämma vem du ska träffa, vad du ska göra eller inte göra? Ställer du upp på sex fastän att du inte vill? Gör hen dig fysiskt illa?

Det är aldrig ditt fel att den du är ihop med gör dig illa, även om det ibland kan kännas så.

## Det finns hjälp att få!

På Centrum mot våld kan du som fyllt 15 år och som bor i Jämtlands län träffa en vuxen som är van att prata om relationer som inte är bra eller där det finns våld.

- Du kan komma själv eller träffa andra i grupp
- Vi finns i Östersund, nära till centrum och bussar
- Det kostar inget
- Det är frivilligt
- Vi har tystnadsplikt och får inte berätta det du säger till någon annan
- Om du är yngre än 18 år och vi blir orolig för hur du mår och hur du har det måste vi kontakta socialtjänsten så du kan få mer hjälp

När du går i grupp träffar du andra unga som har eller har haft relationer som inte är bra eller där det finns våld. Vi träffas en gång i veckan under några veckor och pratar om relationer, vad som hänt och varför. Gruppen leds av två gruppleddare och på träffarna tar vi upp olika ämnen som har med relationer att göra.

