

Våld i nära relationer är ett av våra vanligaste folkhälsoproblem och det är många som varit utsatta eller är utsatta. Det går oftast inte att se på utsidan att någon är eller har varit utsatt men statistik visar att 1 av 4 kvinnor någon gång har varit utsatt av en tidigare eller nuvarande partner.

Du kan få stöd och hjälp

Det kan kännas svårt att söka hjälp när du har blivit slagen, hotad, kontrollerad, illa behandlad eller haft sex mot din vilja. Det finns flera alternativ att vända sig till om du vill ha stöd från personer som är vana att prata med människor i din situation.

Du kan få enskilt samtalsstöd eller gå i grupp med andra som varit utsatta och få hjälp att förstå och sätta ord på det du varit med om. Det finns även stöd och hjälp för barn och unga som upplevt våld i nära relation som anpassas efter deras ålder. Även den som utövar våld kan få stöd och hjälp.

Mer information

Vill du ha mer information kan du fråga personalen. Du kan också ringa 1177, gå in på www.1177.se eller ta kontakt med någon på listan här. Ingen av dem som du ringer till på listan får berätta för någon annan om vad du säger till dem.

Viktiga telefonnummer

För barn och unga

Bris 116 111
www.bris.se

Kärleken är fri

Stödchatt för unga utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck.
www.karlekenarfri.se

Knas hemma 070-946 66 43

För unga i åldrarna ca 13-30 år, som antingen bor i eller har bott i familjehem, HVB eller annat boende för samhällsplacerade barn eller unga.
www.knashemma.se

Eleonorgruppen 013-12 99 30

Linköping. Samtalsstöd för barn och unga från 4 år.

Frideborg 011-15 54 69

Norrköping. Samtalsstöd för barn och unga 4-25 år.

Viktiga telefonnummer

Vid omedelbar fara	112
Polis	114 14
Sjukvårdsrådgivning	1177
Kvinnofridslinjen Här finns tolk.	020-50 50 50
Terrafem Stödtelefon för kvinnor med utländsk härkomst.	020-52 10 10
Mansjouren Samtalsstöd för män om relationer.	08-30 30 20
Preventell Hjälpplinjens vid önskad sexualitet.	020-66 77 88
Brottsofferjouren	0200-21 20 19

Kvinnohälsan 010-105 91 70
Norrköping, Finspång, Kolmården, Valdemarsvik, Söderköping

Kvinnohälsan 010-105 98 80
Linköping, Kisa, Mjölby, Motala, Åtvidaberg, Österbymo

Finspång

Relationsvåldsteamet	0122-850 00
Socialtjänsten	0122-850 00
Stödsamtal och mottagning. Kvällstid och helger ring Norrköpings socialjour.	

Linköping

Kvinnojouren Ellinor	013-13 43 84
Stödsamtal våld	013-20 52 10
Socialtjänsten Mottagning	013-20 60 00
Socialtjänsten Socialjour	013-20 75 26

Mjölby

Familjeteamet	0142-36 62 00
Socialtjänsten	0142-852 20
Rådgivning och socialsekreterare. Kvällstid och helger ring Linköpings socialjour.	

Motala

Vuxencentrum	0141-22 57 75
Socialtjänsten Mottagning	0141-22 53 00
Socialjour Kvällar och helger.	0141-22 53 56
Kvinnjour	0141-512 00

Norrköping

Socialtjänsten Mottagning	011-15 26 15
Socialtjänsten Socialjour	011-15 22 83
Frideborg stödsamtal	011-15 54 69
Kvinnojouren Frideborg	011-15 63 64
Tantjouren	0720-45 45 61

Besök 1177.se
för mer information
om våld i nära
relationer.



Broschyren är framtagen som ett led i regionens strategiska arbete med våld i nära relationer 2020.

Våld i nära relationer

Lever du i en relation där du blir kontrollerad?

Bestämmer din partner vad du ska göra och vem du ska umgås med?

Har det hänt att någon slagit eller hotat dig?

Blir du illa behandlad av någon i din närhet?

Har du blivit slagen, hotad, kontrollerad, kränkt eller haft sex mot din vilja? Eller har du på något annat sätt blivit illa behandlad av någon som borde vara rädd om dig? I så fall kan det påverka ditt liv på olika sätt.

Den som blir utsatt kan känna sig maktlös och frustrerad. Det är också vanligt med känslor av skuld och skam. Blir du utsatt för våld i nära relation så är det dock aldrig ditt fel. Våld är aldrig ett uttryck för kärlek.

Många som blir utsatta kan känna sig nedstämda eller ångestfyllda. Det kan också leda till sömnstörningar, huvudvärk, magbesvär eller andra hälsoproblem.

Här följer några exempel på vanliga reaktioner som kan vara bra för dig och din omgivning att känna till:

- Känsla av överklighet
- Kroppsliga reaktioner såsom kraftlöshet, huvudvärk, magbesvär, andningspåverkan
- Oro, rastlöshet och koncentrationssvårigheter
- Sömnstörningar
- Känsla av att leva på helspänn, inre stress
- Känsla av maktlöshet, självförebåelse, skuld och skam
- Känsla av irritation, otålighet eller aggressivitet
- Plågsamma tankar eller minnesbilder av händelsen både i vaket tillstånd och i form av mardrömmar
- Dra sig undan kontakt med andra
- Motsägelsefulla känslor

Råd till dig:

Prata med någon som du har förtroende för om din situation. Det kan vara en vän eller anhörig men också någon som arbetar inom hälso- och sjukvården eller socialtjänsten.

Du kan till exempel vända dig till någon som arbetar på din vårdcentral eller annan plats där du söker vård. Du kan få hjälp med att sätta ord på och bearbeta det du varit med om. Om det behövs kan personalen också hjälpa dig att komma i kontakt med andra som ger stöd till personer som varit utsatta för våld. En läkare kan även dokumentera din berättelse och dina skador.

Du har rätt att leva ett liv utan våld

Ansvar ligger alltid hos den som utövar våldet. Den som utövar våld kan få hjälp med att ändra sitt beteende. Det är viktigt att prata med någon om hur det är eller har varit. Du är inte ensam och du kan få stöd och hjälp.

Att hota eller använda våld mot någon är förbjudet enligt lag. Du kan därför alltid vända dig till polisen för att få hjälp i en utsatt situation.

Hen är egentligen så snäll!

Vad ska andra tänka om mig?

Till dig som har barn i din närhet:

Om du har barn och har blivit utsatt av din partner vet barnen ofta vad som har hänt även om du inte tror det.

Tänk på att barnen behöver stöd. Barnen kan behöva prata med en person som inte är en i familjen, det kan till exempel vara en pedagog, skolkurator eller en annan vuxen i barnets närhet.

Händer detta mig?

Barn behöver få kunskap om vanliga reaktioner av att vara utsatt för våld, anpassat efter sin mognadsnivå.

Barn kan reagera olika när de har sett eller hört en förälder bli utsatt. Det är ofta bra för barnen att följa sina rutiner. Till exempel att vara i förskolan eller skolan som vanligt även om de mår dåligt efter att ha sett eller hört en förälder bli utsatt för våld.

Barn behöver vuxna som finns där för dem och tar ansvar.