

Vilken hjälp kan du få?

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.

GAPF-Riksföreningen
Glöm aldrig Pela och Fadime
08-711 60 32, 070-000 93 28

Terrafem
Stödtelefon för kvinnor med
utländsk härkomst: 020-52 10 10

Mansjouren
Samtalsstöd: 08-30 30 20

Somaya,
kvinno- och tjejjour: 020-81 82 83
www.somaya.se

TRIS tjejers rätt i samhället,
stödtelefon: 0774-40 66 00

Amelmottagningen för flickor och kvinnor som
har erfarenhet av könsstympning: 08-616 27 00

BRIS stödsamtal: 116 111

Kärleken är fri, stödchatt Rädda barnen:
stodchatt@rb.se



**Till dig som är utsatt eller
riskerar att utsättas för heders-
relaterat våld och förtryck**

Det finns barn, unga och vuxna som tvingas leva med **begränsningar**. Det kan handla om att du inte får umgås med vänner som du väljer, älska den du vill eller bestämma över din egen kropp och sexualitet. Det kan också handla om att du inte får välja vilka kläder du vill ha på dig eller att du får ta ett stort ansvar för hemarbete och småsyskon. Din familj kan ha kontroll över din mobil, dator eller sociala medier och du kan tvingas gifta dig med någon som familjen väljer.

Är du utsatt för **hot** och **påtryckningar**, **kontrollerad** eller är orolig för att utsättas för en oskuldskontroll, barnåktenskap, tvångs-åktenskap eller bli utsatt för könsstympning?

Till dig vill vi säga:

Du har rätt att bestämma över ditt eget liv, älska vem du vill, bestämma över din egen kropp och dina drömmar. Vi vill att du ska veta att mänskliga rättigheter och barns rättigheter också är **DINA** rättigheter.

*Du som är **flicka eller ung kvinna** kan bli begränsad genom att:*

- Du får inte vara med på alla skol- och fritidsaktiviteter.
- Dina vänner ska vara godkända av familjen.
- Du får inte ha pojkvän/flickvän.
- Du får inte ha sex innan äktenskap.
- Du tillåts inte ha en annan sexuell läggning eller könsidentitet.

*Du som är **pojke eller ung man** kan bli begränsad och tvingas kontrollera andra genom att:*

- Du får inte ha pojkvän/flickvän.
- Du tillåts inte ha en annan sexuell läggning eller könsidentitet.
- Du måste utöva kontroll mot dina systrar eller andra kvinnliga släktingar så att de inte bryter mot familjens normer och värderingar.
- Du kan bli utsatt för våld om du inte följer familjen och släktens normer och värderingar om du inte kontrollerar dina kvinnliga släktingar.

*Du som **vuxen kvinna** kan bli begränsad genom att:*

- Du inte får umgås ensam med andra vuxna av motsatt kön som inte tillhör familjen/slakten.
- Du får inte utbilda dig och arbeta.
- Du får inte ta körkort.
- Du får inte bestämma om du vill ha barn eller hur många barn.
- Du får inte cykla, simma eller träna.
- Du får inte skilja dig.
- Du får inte göra abort.

Ingen får kränka dig, hota dig, slå dig eller tvinga dig att göra något du inte vill göra. Det finns hjälp att få och samhället har ett stort ansvar i att skydda dig.