



LÄTTLÄST

Hot och våld i nära relationer



Bergs kommun
Bierjen tjielte

www.berg.se

Svenska

Lättläst

Blir du hotad eller slagen av någon du känner väl?

Du är inte ensam. Här kan du läsa om vilken hjälp som finns.

Om du inte är trygg

- Tänk ut säkra platser nära dig. Dit kan du gå om du inte är trygg hemma.
- Tänk ut personer du litar på. Lär dig deras telefonnummer och adresser så att du snabbt kan kontakta dem.
- Ha viktiga saker packade, till exempel id-kort eller pass, pengar och nycklar. Då kan du snabbt ta med dem om du måste lämna hemmet.
- Kontakta kommunens Individ- och familjeomsorg eller någon annan och berätta. Det finns telefonnummer och adresser på sista sidan.



Om du behöver akut hjälp

1. Ring 112 om du behöver polis eller ambulans.
2. Om du har ont eller har skador ring din hälsocentral (dagtid) eller ring sjukvårdsupplysningen, 1177.
3. Behöver du någonstans att bo? Ring 0687-16100 och fråga efter Individ- och familjeomsorgen. Är det kväll eller helg kan du ringa 112 och fråga efter Bergs kommuns socialjour.



Kontaktlista

Telefonnummer och adresser

Polis och ambulans: 112

Om det inte är akut, ring 11414.

Individ- och familjeomsorgen (Socialtjänsten): 0687-16100

Ängesvägen 4, Svenstavik

Centrum mot våld: 0200-12 01 45, mailadress:

centrummotvald@ostersund.se

Socialjouren: 112, fråga efter Bergs kommuns socialjour

Kvinnofridslinjen: 020-50 50 50

Kvinnojouren: 063-13 25 00

