

Har du utsatt någon annan för våld i en nära relation? - Finska

## Oletko kohdellut jotakuta väkivaltaisesti läheisessä suhteessa?

- Onko sinun vaikea hallita kiukkuasi?
- Oletko helposti mustasukkainen ja kontrolloiva?
- Oletko ollut lähellä käyttäytyä väkivaltaisesti läheistäsi kohtaan?
- Oletko tönäissyt, lyönyt tai muulla tavalla vahingoittanut läheistäsi?
- Pelkäätkö, että saatat joskus ylittää rajan?

Voit saada apua. Jos sinulla on lapsia, voit saada apua myös vanhemmuuteen.

### Voit saada seuraavanlaista apua:

- tukikeskustelua
- apua, jotta ymmärrät syyt väkivaltaan ja sen, millaisia seurauksia sillä on läheisillesi
- keinoja kiukun käsittelyyn löytämällä vaihtoehtoja väkivallalle.

Ota yhteyttä, niin voimme auttaa. Voit halutessasi pysyä nimettömänä.

Jos olet välittömässä vaarassa, soita aina numeroon 112.

### Yhteystiedot:

- **Toiminta:** Socialtjänsten
- **Puhelinnumero:** Växel 0687-161 00
- **Toiminta:** Centrum mot våld
- **Puhelinnumero:** 072-548 59 02, 072-548 53 46
- **Toiminta:** Nationell mansjour
- **Puhelinnumero:** 08-30 30 20