

Czy jesteś ofiarą przemocy ze strony bliskiej osoby?

Przemoc ze strony bliskiej osoby może oznaczać różne rzeczy. Czasami przemoc stosuje partner. Czasami są to inni członkowie rodziny. Zdarza się również, że dzieci stosują przemoc wobec swoich rodziców. Przemoc może być psychiczna, fizyczna lub seksualna. Może polegać na przykład na tym, że:

- Ktoś używa wobec Ciebie obraźliwych określeń lub mówi Ci, że jesteś do niczego
- Popycha, bije, kopie lub krzywdzi Cię w jakiś inny sposób
- Kontroluje i ogranicza Cię, zmusza Cię do robienia rzeczy wbrew Twojej woli
- Zmusza Cię do dostosowania Twojego zachowania lub stylu życia
- Zmusza Cię do jakiejś czynności seksualnej
- Przejmuje kontrolę nad Twoimi finansami

Masz prawo do ochrony i wsparcia

Przemoc ze strony bliskiej osoby może spotkać kogokolwiek. Jako jej ofiara masz otrzymać informacje, ochronę i wsparcie oraz traktowanie z szacunkiem i empatią. Masz do tego prawo. Jeżeli masz dzieci, również one mają prawo do wsparcia.

Możesz otrzymać następującą pomoc:

- Doradztwo
- Ochrona i tymczasowe mieszkanie
- Pomoc finansową
- Pomoc w kontakcie z innymi organami, np. policją

Skontaktuj się z nami, a pomożemy Ci. Jeżeli chcesz, możesz zachować anonimowość.

W razie nagłego zagrożenia zawsze dzwoń pod numer 112.

Skontaktuj się z:

- **Jednostka:** Socialtjänsten
- **Numer telefonu:** Växel 0687-161 00
- **Jednostka:** Kvinnojouren Östersund
- **Numer telefonu:** 063-13 25 00
- **Jednostka:** Centrum mot våld
- **Numer telefonu:** 0200-120 145