

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

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

- Har du svårt att kontrollera din ilska?
- Blir du lätt svartsjuk och kontrollerande?
- Har du varit nära att använda våld mot någon närstående?
- Har du knuffat, slagit eller på annat sätt skadat någon i din närhet?
- Är du rädd att du ska gå över gränsen?

Det finns stöd att få. Om du har barn kan du även få stöd i din föräldraroll.

### Du kan få hjälp med:

- Stödsamtal
- Hjälp att se orsaker till våldet och vilka konsekvenser det får för din omgivning
- Kunskap om hur du kan hantera din ilska genom att hitta alternativ till våld

Kontakta oss så kan vi hjälpa dig. Du kan vara anonym om du vill.

Vid akut fara, ring alltid 112

### Kontakta:

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