

Regionala kontakter

Akut situation, ring 112

Polis, rådgivning/anmälan 114 14,

Socialtjänsten i din hemkommun,
nås via kommunens växel.

Kommunens socialtjänst har det övergripande ansvaret gällande skydd för våldsutsatta vuxna och barn. Socialtjänsten kan bistå med rådgivning och praktiskt stöd. Om du har ett kontrollerande eller våldsamt beteende kan du också få hjälp.

Det är vanligt att problem i relationen påverkar hälsan, oavsett ålder – är det så också för dig?

Vårdcentral där du är listad, se 1177.se

På din vårdcentral kan du få en samtalskontakt.

Har du en annan vårdkontakt kan du prata med personalen om din situation och få stöd och hjälp.

Ungdomshälsor, se UMO.se

Kvinnojurerer

Kvinnojouren Frideborg 011-011-15 54 69

Kvinnojouren Ellinor 013-13 43 84

Motala Kvinnojourn 0141-512 00

Alla, oavsett ålder och könstillhörighet, är välkomna att kontakta kvinnojouren för stöd och vägledning.

Nationella stödverksamheter

- **Kvinnofridslinjen** 020-50 50 50
- **Storasyster.org**
(stödchatt vid sexuella övergrepp)
- **Ungarelationer.se**
(stödchatt för dig under 20 år)
- **Killar.se**
(stödchatt för killar 10–20 år)
- **Terrafem** 020-52 10 10
(stödtelefon olika språk, terrafem.org)
- **Välj att sluta** 020-55 56 66
(för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende)
- **Preventell** 020-66 77 88
(vid oönskad sexualitet)

När du ringer eller chattar kan du vara anonym och få rådgivning och stöd.

Checklista för en bra relation

vägledning för stöd och hjälp när det inte känns bra

1177

 Region
Östergötland

I en bra relation...

- får du höra att du är ok som du är
- respekteras dina åsikter även när ni inte tycker likadant
- känner du dig trygg
- är det ok att umgås med andra människor
- respekteras dina vänner och familj
- behöver du inte visa dina sms, mail eller lämna ut lösenord till sociala medier
- kan båda kontrollera sitt humör, kompromissa och erkänna egna fel och brister
- är båda jämställda gällande rättigheter och skyldigheter
- har båda möjlighet att påverka den gemensamma ekonomin



Om du istället lever i en relation där...

- någon kontrollerar dig
- din partner eller annan bestämmer vad du ska göra, vad du inte får göra eller vem du får umgås med
- någon kallar dig nedvärderande ord eller kränker dig på annat sätt
- någon hotar, knuffar, håller fast, sparkar eller slår dig
- någon tvingar eller tjuvar på dig att ställa upp på sexuella handlingar
- någon tar på dig mot din vilja
- någon förstör dina personliga saker
- du är beroende av andra personer för vård och omsorg, men får inte den hjälp som du behöver

Om du...

- är kontrollerande mot dina närstående
 - har svårt att kontrollera ditt humör
- ...finns det hjälp att få!**

Att be om hjälp

Prata med någon som du känner förtroende för. Det kan vara någon i din bekantskap, på skolan, på arbetsplatsen eller en utomstående kontakt. Se nästa sida för kontaktuppgifter.

Du hittar mer information på 1177.se, sök på våld i nära relationer.

Det är vanligt att den som lever i en kontrollerande eller våldsamt relation känner sig både rädd, maktlös och frustrerad. Det är också vanligt med känslor av skuld och skam.

Kontroll, svartsjuka och våld är aldrig ett uttryck för kärlek. Om någon utsätter dig för det är det aldrig ditt fel.

1177

1177 är en tjänst från Sveriges regioner. Vi finns alltid med dig när du vill må bättre.



Läs mer på 1177.se/Ostergotland