

Råd till anhöriga som vill hjälpa

- Lyssna
- Visa att du vill ge stöd
- Bekräfta den som är utsatt
- Hjälプ till att förstå att den utsatte inte är ansvarig för partnerns beteende
- Uppmuntra att söka stöd
- Ta ställning mot våld
- Anmäl till polisen om brott begåtts och till socialtjänsten om barn far illa
- Ge inte upp, det du gör är betydelsefullt



www.lomma.se/valdinara

Vi är många som vill hjälpa



Är du utsatt för våld?

Våld används för att få en person att göra något mot sin vilja, eller från att avstå något hon/han vill. Den som utsätts känner sig ofta rädd, kränkt, hotad eller utsatt. Våld kan se olika ut:

- Använder din partner nedsättande namn eller förnedrar han/hon dig?
- Håller han/hon koll på dig genom att ringa, följa efter eller spionerar han/hon på dig?
- Hotar eller förödmjukar han/hon dig?
- Slår till eller knuffar han/hon?
- Hindrar han/hon dig från att sova, äta eller uppsöka vård?
- Slår hon/hon näven i väggar, slå i dörrar eller slår sönder saker?
- Kontrollerar hon/han dina pengar och vad du gör med dem?
- Pressar han/hon dig till sex, när du säger nej?
...och lovar att det aldrig kommer att hända igen.

En relation ska bygga på ömsesidig respekt. Ingen ska behöva tolerera våld. Barn ska alltid skyddas från våld.

Om du känner igen dig bör du ta kontakt med någon och tala om din situation. Det är aldrig för sent att ta sig ur en relation där våld eller andra kränkningar förekommer. Många bryter upp och börjar på ett nytt liv. Ett telefonsamtal kan vara första steget.

Här kan du få hjälp

Du är inte ensam, det finns många som kan hjälpa.

Kriscentrum för kvinnor	046-35 50 71
Kriscentrum för barn	046-35 68 87
Kris centrum för män	046-14 39 72
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Kvinnojouren	046-12 19 60
Tjejjouren	020-51 01 50
Terrafem(olika språk)	020-52 10 10

Socialförvaltningen, enhetschef Li Djurfeldt 040-641 12 23

Läs mer på vår hemsida: www.lomma.se/valdinara