

## Här under finns mer kontakter

### Terrafem (telefonjour på olika språk):

020-52 10 10, [www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

**Infogeneratorn.se** (för dig inom kommun/landsting/idéburen sektor som vill hjälpa någon som blivit utsatt för våld, 20 olika språk)

**Qjouren** (för våldsutsatta kvinnor med erfarenhet av missbruk och prostitution):

08-644 20 32

### Kvinnofridslinjen:

020-50 50 50 (dygnet runt, du kan vara anonym och samtalet är kostnadsfritt)

**Ungarelationer.se** (för dig under 20 år. Här kan du chatta. Vänder sig dig som blir utsatt eller du som har en kompis som blir utsatt *och du som utsätter någon för våld. Chatten öppen mellan 20.00.22.00*)

**BOJ** (=brottsofferjouren. Riktad till dig som utsatts för brott eller är närstående. Finns även på engelska, har språkvolontärer och lättläst text):

0200-21 20 19, [www.boj.se](http://www.boj.se)

För våldsutövare:

[ungarelationer.se](http://ungarelationer.se)

[valjattsluta.se](http://valjattsluta.se) 020-555 666 (stödtelefon)

## Information om Våld i nära relationer

I samverkan med Föreningen Nationellt Nätverk för samordningsförbund (NNS) deltar samordningsförbundet Sundbybergs stad (tillsammans med flera andra samordningsförbund) i ett pilotprojekt för att hitta rutiner och metoder för att upptäcka våldsutsatta och våldsutövare och ge stöd.

Den här broschyren är del i vårt arbete. Den delas ut till all våra deltagare oavsett om den är utsatt för våld eller är våldsutövare.



**Samordningsförbundet**  
SUNDBYBERGS STAD



## Våld i nära relationer och det stöd som finns!

*Våld i nära relationer kan drabba alla.*

Det är ett samhällsproblem som berör många.

Hjälp och stöd finns att få för våldsutsatta och våldsutövare.



## Våld i nära relationer

Men en nära relation avses en närstående person såsom makar, sambor, partner, föräldrar, syskon, barn eller andra släktingar. Det kan även vara personer som den våldsutsatte har eller har haft en en förtroende relation till.

### Konsekvenser

Att ha varit utsatt för våld eller att leva med våld har mycket starkt samband med den fysiska och psykiska hälsan. likväl hos barn som hos vuxna.

### Vad är våld?

#### Psykiskt våld

Direkta eller indirekta hot eller förlöjligande. Våld eller hot om våld mot husdjur kan räknas in i denna form av våld.

#### Fysiskt våld

Det kan handla om knuffar, att bli fasthållen, dragen i håret, slagen eller sparkad.

#### Sexuellt våld

Våldtäkt eller andra påtvingade handlingar, alternativt sexuella handlingar som man inte vågar säga nej till.

### Social utsatthet

Frihetsinskränkningar som isolering genom att man blir hindrad från att träffa släkt och vänner eller delta i sociala aktiviteter.

### Materiellt eller ekonomiskt våld

Personliga tillhörigheter slås sönder eller förstörs avsiktligt.

Man får inte ha kontroll över sin egen ekonomi eller tvingas skriva under papper som kan få konsekvenser.

För den som är beroende av andra för vård eller omsorg i vardagen kan det handla om att man utsätts för vanvård eller försummelse t ex undanhållande av medicin eller inte får tillräcklig näringsriktig kost.

*Många som utsatts för våld besöker oftare hälso- och sjukvården på grund av diffusa fysiska eller psykiska symtom, ofta utan att vara medvetna om att ohälsan kan ha samband med det våld man utsatts för.*

*Barndomstrauman med upplevelse av våld i hemmet ger högre risk för självmord, ätstörningar, alkoholism men också för fysik och psykisk ohälsa generellt.*

## KONTAKTER

### AKUT -112

Polisen- 114 14

Sjukvårdsrådgivningen-1177

### Lokalt stöd i Sundbybergs stad Relationsvåldsteamet (för våldsutövare)

08-706 83 76

08-706 87 51

**Mottagningen** (mottagande socialsekreterare):

08-706 88 00 (Behöver du ekonomiskt stöd/skyddat boende? Hit kan du även ringa för att göra en orosanmälan om du är orolig om något barn far illa) 09.00-11.30. **Akuta ärenden som gäller dig själv, en anhörig eller granne 08-706 80 00**

### Kvinnojouren i Sundbyberg:

08-684 228 28

jour@kvinnojourenisundbyberg.com

**Socialjour Nordväst** (mån-tor 17.00-02.00, fre 14.00-02.00, lör-sön 16.00-02.00)

08-444 45 03

08-444 45 04 **Ungdomsmottagningen (12-22 år)**

08-706 81 44

ungdomsmottagningen@sundbyberg.se

**Stjärnjouren (unga tjejer och transpersoner)**

08-628 76 10 kontakt@stjarnjouren.nu