

## Varför frågar vi om våld?

*Vi ställer frågor om våld för att kunna ge råd och rätt hjälp.*

Våld och våldets konsekvenser är idag ett folkhälsoproblem, med många olika orsaker som grund. Vi vet att personer som blir utsatta för våld eller bevittnar våld som barn, ungdom eller vuxen löper större risk för ohälsa och sämre arbetsförmåga.

Att få kunskap om det starka sambandet mellan tidigare erfarenheter av våld och en senare psykisk och fysisk ohälsa innebär en möjlighet att få tillgång till skydd, stöd och behandling när detta är aktuellt.

## Det finns stöd att få

Här är sammanställning över olika stödinsatser som erbjuds för personer som blir utsatta för våld i nära relationer. En del av dem är kommunspecifika och några regionala eller nationella.

### Nationellt och regionalt

**AKUT nödsituation ring 112**

**BRIS, Barnens rätt i samhället** 116 111, [www.bris.se](http://www.bris.se)

**Kvinnofridslinjen dygnet runt:** 020-50 50 50, [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

**Manscentrum för män i kris** 08-643 11 83

**ORIGO Resurscentrum mot hedersrelaterat förtryck och våld** 020-25 30 00

**Polisen Norrort** 114 14

**Rise, stöd för vuxna som utsatts sexuellt som barn** [stod@rise-sverige.se](mailto:stod@rise-sverige.se)

**Socialjour** 010-444 05 00

**Terrafem** stöd på 44 olika språk 020-52 10 10

**Vill du sluta slå eller hota?** 020-555 666, [www.valjattsluta.se](http://www.valjattsluta.se)

### Sollentuna kommun

**Relationsvårdsteamet** 08-597 212 40

**Kvinnojour** 08-35 60 69

**Indra Queer, Trans och Tjejour** 073-577 49 51

**Akillesjouren** (våldsutsatta män) 08-29 63 99, 072-331 63 99

### Upplands Väsby kommun

**Relationsvårdsteam** 08-590 970 70

**Kvinnojour Mivida** 076-127 96 97

**Tjejour** [www.unizonjourer.se](http://www.unizonjourer.se)

**Akillesjouren** (våldsutsatta män) 08-29 63 99, 072-331 63 99

## Sigtuna kommun

Mottagningsenheten 08-591 263 16

Kommunens kontaktcenter 08-591 260 00

Kvinnojour Sigtuna 08-591 193 41, 070-509 11 00

## Visste du att våld kan vara...

### Psykiskt våld

Kränkningar som med ord eller handling riktas mot dig, dina ägodelar eller husdjur. Kränkningar genom isolering, könsstympning, tvångs gifte, hot eller kontroll.

### Fysiskt våld

Alla oönskade beröringar och handlingar som orsakar fysiska skador och smärtor. Att bli knuffad, fasthållen, dragen i håret, slagen eller sparkad.

### Hot om våld

När någon hotar med att skada dig, dina närmaste eller dina husdjur.

### Ekonomiskt våld

När du inte får bestämma över dina egna pengar, får uppvisa kvitton på inköp, tvingas att skriva under lånehandlingar eller blir ovetandes skuldsatt.

### Sexuellt våld

Att någon utför sexuella handlingar mot din vilja. Att du tvingas se på pornografi, tvingas till samlag eller digitala övergrepp.

### Materiellt våld

Att någon du lever med slår i väggar, dörrar eller förstör ägodelar som är viktiga för dig och på det sättet skapar oro och rädsla.

### Försummelse

Om du är beroende av andra personer för vård och omsorg i vardagen och utsätts för vanvård eller försummelse, som undanhållanden av medicin eller att du inte får tillräckligt näringsrik kost.

