



**Våld och våldets konsekvenser är ett folkhälsoproblem,** med många olika orsaker som grund. Vi vet att du som blir utsatt för våld eller bevittnar våld, oavsett om du är ung eller vuxen, löper större risk för ohälsa och sämre arbetsförmåga.

Genom att du får kunskap om det starka sambandet mellan tidigare erfarenheter av våld och psykisk och fysisk ohälsa får du också möjlighet till skydd, stöd och behandling om du behöver det.



# Det finns olika sorters våld

## Psykiskt våld

Kränkningar som med ord eller handling riktas mot dig, dina ägodelar eller husdjur. Kränkningar genom isolering, könsstymning, tvångsgifte, 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, måste visa kvitton på inköp, tvingas att skriva under lånehandlingar eller ovetandes blir 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 att du inte får ta din medicin eller att du inte får tillräckligt näringsriktig kost.



## Här kan du få hjälp och stöd

**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

**Socialjour** 010-44 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**

Relationsvåldsteamet 08-591 212 40

Kvinnojour 08-35 60 69

Indra Queer, Trans och Tjejjour 073-577 49 51

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

### **Upplands Väsby kommun**

Relationsvåldsteam 08-590 977 74

Kvinnojour Mivida 076-127 96 97

Tjejjour chatt måndagar 19.00–21.00 [www.unizonjourer.se](http://www.unizonjourer.se)

### **Sigtuna kommun**

Mottagningsenheten 08-591 263 16

Kommunens kontaktcenter 08-591 260 00

Kvinno- och tjejjouren 08-591 193 41, 070-509 11 00



**Samordningsförbundet**

Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna