




**Hur har du det i din relation?  
Utsätter din partner eller någon annan i din  
närhet dig för hot, kränkningar, fysiskt våld  
eller annat nedvärderande beteende?**

Kanske känner du att din frihet begränsas av din partner eller någon annan i din närhet? Används nedsättande ord eller kränkningar mot dig? Har din partner eller någon annan skrämt dig, hotat dig eller skadat dig fysiskt på något sätt?

Allt sådant våld har starka samband med människors hälsa. Man mår ofta dåligt, både fysiskt och psykiskt, utan att det syns utanpå. Ta kontakt med hälso- och sjukvården, de kan hjälpa dig.

## **Här är några andra råd om du tycker att du lever i en relation som inte är bra för dig:**

- Du kan kontakta socialtjänsten. Det är deras ansvar att hjälpa dig om du far illa i en nära relation.
  - Ring 1177, socialtjänsten i din kommun eller RFSL:s brottsofferjour. Där får du möjlighet att diskutera din situation och kan vara anonym.
- 

- Berätta för någon. Våga lita på att dina närmaste vill att du ska ha det bra.
- För dagbok, det är en bra hjälp för minnet.
- Om du har fysiska skador, uppsök sjukvården (jour- eller akutmottagning vid vårdcentral eller sjukhus) så att de kan dokumentera dina skador. Det är viktigt om du någon gång vill polisanmäla.
- Ett våldsamt beteende upprepas ofta. Det kan vara viktigt för dig att veta.
- Finns det barn i ditt liv, tänk på att även barnen är utsatta. Varken du eller barnen mår bra av att leva i våld.
- Våld och övergrepp i nära relation är ett brott. Kontakta närmaste polisstation om du vill göra en anmälan.



Ring 1177 eller surfa in på [www.1177.se/valdirektion](http://www.1177.se/valdirektion) - här hittar du bland annat mer information om vart du kan vända dig i din kommun samt kontaktuppgifter till hälso- och sjukvården.

Du kan alltid ringa Kvinnofridslinjen på 020-50 50 50 om du vill tala med någon om dina upplevelser eller om det är något du vill fråga om. De har öppet 24 timmar om dygnet och samtalet är gratis så det syns inte på telefonräkningen.

Genom Socialtjänsten i din kommun kan du få kontakt med bl a anhörigstöd, kvinnojouren eller kriscentrum. Gäller det utanför kontorstid ringer du socialjouren på 112 för Laholm, Halmstad, Hylte, Falkenberg och Varberg eller 031-365 87 00 för dig som bor i Kungsbacka kommun (Socialjouren i Göteborg). Annars ringer du:

Laholm Mottagningsgruppen

Tfn: 0430-265 59

Halmstad Socialförvaltningens mottagningsenhet

Tfn: 035-13 78 88

Hylte IFO-vuxen

Tfn: 0345-182 66

Falkenberg Familjegruppens mottagningsteam

Tfn: 0346-88 52 39

Varberg Mottagningsgrupp

Tfn: 0340-885 00

Kungsbacka Kriscentrum, mottagningstelefon

Tfn: 0300-83 39 80

Polisen: Anmälan 114 14, akut 112. Mer information om hur polisen kan hjälpa dig hittar du på [www.polisen.se/komtilloss](http://www.polisen.se/komtilloss).

Kvinnojourerna kan hjälpa dig med allt från stöd vid polisanmälan, kontakt med socialtjänsten och akut boende till att bara finnas där om du behöver prata med någon. Du bestämmer själv. I Halland finns tre kvinnojourer du kan ringa till.

Varbergs kvinnojour: 0340-105 11

Falkenbergs kvinnojour: 0346-822 50

Halmstad, Kvinnojouren Viktoria: 035-12 88 88

Kvinnojouren i Kungsbacka: 0708-458 553

RFSL:s brottsofferjour har specialistkunskap inom våld i samkönade relationer. Ring dem gratis på 020-34 13 16.

