



**Hur har du det i dina relationer?
Utsätter du din partner eller någon annan i din
närhet för nedvärderande beteende?**

Funderar du på om ditt beteende mot din partner är okej? Tycker du att du ibland går över gränsen och betar dig nedvärderande och kränkande mot din partner eller någon annan i din närhet? Vill du få hjälp med att ändra ditt beteende?

Känner du igen dig? Det finns hjälp att få.

I samtal hos hälso- och sjukvården får du hjälp med att ta ansvar för dina handlingar samtidigt som du får möjlighet att tala om varför du agerar som du gör.

Tänk på att barn som lever i familjer där det förekommer kränkningar, hot och fysiskt våld far illa.

Våld är att utsätta någon för upprepat nedvärderande beteende. Det kan handla om att:

Nonchalera den andras åsikter, inte berätta viktiga saker, använda tystnad som vapen, ofta påpeka fel och brister, skylla egna misstag på den andra, agera svartsjukt och begränsa den andras frihet.

Hålla den andra utanför den gemensamma ekonomin eller ta sig rätten att sätta regler i familjen utan samråd med de övriga.

Uppträda aggressivt på ett sätt som skrämmer, till exempel genom att slå sönder saker.



Hota och handgripligen ge sig på den andra eller att använda sig av sexuella handlingar som kränker och skadar.

Tvinga någon att delta i eller se på sexuella handlingar mot sin vilja.

Här är några råd om du misstänker att ditt beteende mot din partner eller någon annan i din närhet inte är okej:

Vänd dig till en person du har förtroende för. Att våga prata om sitt beteende är ett sätt att ta ansvar och ett första steg till förändring.

Om du tror på en fortsättning för dig och din partner måste du vara beredd på att det tar tid att återskapa den tillit som är nödvändig i varje kärleksrelation.

Du måste visa att du respekterar den andra genom att ta hänsyn till personens behov och åsikter. Du kan inte själv bestämma om och hur en skadad relation kan repareras. Du kan enbart bidra med ditt. Du är beroende av att den andra vill gå dig till mötes.

Kontakta hälso- och sjukvården eller vänd dig till din kommun. Du kan behöva professionell hjälp och någon att prata med som har erfarenhet av att hjälpa personer som har utsatt andra för psykiskt, fysiskt och/eller sexuellt våld.



Ring 1177 eller surfa in på 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.

Genom Socialtjänsten i din kommun kan du få kontakt med bl a anhörigstöd 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



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland