

**Centrum
Mot Våld**
| i nära relationer |
| i Jämtlands län |

Blir du slagen/har du blivit slagen av din partner?
Blir din självkänsla skadad av kränkande uttalanden?
Får du umgås med vem du vill?
Kontrollerar din partner ekonomin?
Tvingas du ingå äktenskap mot din vilja?
Har ni barn som upplever detta tillsammans med dig?

Stödsamtal

- För dig som är våldsutsatt

Våld kan vara psykiskt, fysiskt, materiellt, ekonomiskt, sexualiserat eller latent. Det kan också vara hedersrelaterat.

Centrum Mot Våld hjälper vuxna personer från 16 års ålder och uppåt, samt barn i Jämtlands län som har utsatts för/ upplever våld i en nära relation. Stöd erbjuds även till deras anhöriga. Vi erbjuder:

- Individuella kris- & stödsamtal på lång eller kort sikt utifrån dina behov
- Hjälp att bearbeta det som hänt, fundera över och fatta svåra beslut
- Praktisk hjälp, som att finna och kontakta andra myndigheter, som försörjningsstöd, familjerätt, polis, brottsofferjour eller annat

Tillsammans formulerar vi framtidsmål, skapar strategier och möjligheter att nå dit.

Samtalen är gratis och vi arbetar under sekretess.

Du kan ringa själv för att boka ett besök eller för telefonrådgivning eller via socialsekreterare, sjukvården eller polisen.

Du kan vara anonym och vi för inga journaler.

Om det framkommer att barn far illa, har vi anmälningskyldighet enligt socialtjänstlagen.

Gruppverksamhet

Att träffa andra som har eller har haft relationer som inte är bra eller där det finns våld.

Vi träffas en gång i veckan under några veckor och pratar om relationer, vad som hänt och hur det påverkar oss.

Gruppen leds av två grupp- ledare och på träffarna tar vi upp olika ämnen som har med relationer och våld att göra.

Råd till dig som utsätts för våld

- För dagbok
- anteckna med datum när din partner slår/hotar dig och/eller barnen
- Berätta för någon
- Sök läkarvård
- Kontakta Polis-myndigheten

Om Du måste lämna hemmet, ha dessa saker lättillgängliga:

- ID-handlingar/andra viktiga dokument för dig och barnen
- Kontobevis, kreditkort etc.
- Nyckel till bostad
- Viktiga telefonnummer
- Viktiga saker till barnen, som gosedjur och kläder
- Viktiga dokument, recept/mediciner

Trappan

- För barn som upplevt våld

Trappan innebär individuella samtal för dig mellan 4-18 år som har sett/upplevt någon form av våld i hemmet.

Du kan ha upplevt att någon i familjen blivit slagen eller hotad.

Du kan veta att någon blivit slagen när du inte varit där.

Du har hört/sett bråk som blir stora, för stora.

De som jobbar här berättar inte för andra vad du har pratat om.

Du kan få Trappansamtal i din hemkommun eller kan du vända dig till Centrum Mot Våld.

Ring oss så berättar vi mer om hur ditt barn kan få Trappan.

Samtal om våld - För dig som utsatt någon annan för våld

är en behandlingsform som kan vara aktuell för den som är minst 16 år gammal och:

- använder eller har använt våld och/eller hot mot någon närstående
- har svårt att hantera sin ilska och/eller aggressioner
- frivilligt söker hjälp till förändring

Samtalen är gratis & vi arbetar under sekretess. Du kan ringa själv för att boka ett besök eller för telefonrådgivning. Om det framkommer att barn far illa, har vi anmälningsskyldighet enligt socialtjänstlagen.

Kontakta Centrum Mot Våld

Kostnadsfritt telefonnummer

0200-120 145 (dagtid)

Samtal om våld
(måndagar och tisdagar)

072-548 53 46

E-post:

centrummotvald@ostersund.se

trappan@ostersund.se

Andra viktiga telefonnummer

Vid omedelbar fara

112

*För polis, sjukvård eller
social beredskap*

Sjukvårdsupplysningen

1177

Kvinnofridslinjen

020-50 50 50

Kvinnojouren

063-13 25 00

Brottsofferjouren

063-51 24 00

