

Vi vill hjälpa dig!

Utsätter du någon? Ett kontrollerande eller våldsamt beteende går att förändra, och det finns hjälp att få.

Vi hjälper dig att förstå vad som är våld i nära relation och gör dig medveten om dina beteendemönster. Vi ger kunskap och förståelse av de känslor som orsakar och föregår våldet. Vi arbetar med de känslor som våldet medför och ger en möjlighet till alternativa sätt att hantera sitt beteende.

Kontakta oss

Öppenvården: 073-087 87 26

E-post: socifo-oppenvarden@bollnas.se

Du är alltid välkommen att ringa oss om du vill veta mer eller boka tid för ett första besök. Besöken är kostnadsfria och **vi har tystnadsplikt!**

Här kan du läsa mer

www.bollnas.se/valdinararelationer

www.valjattsluta.se

Vilka är vi?

Inom Socialtjänstens öppenvård är vi ett team som specifikt arbetar med våld i nära relationer. Vårt övergripande mål är att våld i nära relationer ska upphöra helt och vårt arbete bygger på att motverka upprepning av våld och minska dess förekomst. Vi arbetar utifrån ditt behov av stöd och hjälp!

Har du svårt att behärska dig?

Är du rädd för att du ska gå över gränsen eller känner att du kan ha svårt att behärska din ilska?



Så behöver det inte kännas - det finns hjälp att få!



Så vet du om du utsätter någon

Allt våld sitter inte i nävarna. Det finns många olika typer av våld som inte är fysiskt. Psykiskt, sexualiserat, ekonomiskt eller materiellt våld är några exempel på andra typer av våld.

Här är några tecken på våld i nära relation. Känner du igen dig i några?

- Någon som står dig nära är rädd för dig. Det kan vara din partner, ditt barn eller någon annan.
- Du är ibland rädd för att du ska gå över gränsen och känner att du kan ha svårt att behärska dig.
- Du lätt blir svartsjuk och kontrollerande.
- Du har varit nära att eller har använt våld mot någon i din närhet.
- Du kan bara med din blick, en gest eller ditt tonfall få någon att göra det du vill.
- Du har alltid sista ordet och är den som bestämmer i relationen.
- Du tycker inte om hur din partner klär sig eller vilka din partner umgås med.
- Ditt barn skyggar då du höjer din röst.
- Ditt barn är nedstämd, orolig eller aggressiv.

Definition av våld

”Våld är en handling riktad mot en person som genom denna handling skadar, smärtar eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill” (Per Isdal, 2001)

Hur vi kan hjälpa dig

- Vi erbjuder dig individuellt stöd, hjälp, rådgivning, samtal och behandling.
- Vi hjälper dig att förstå vad som är våld i nära relation och medvetandegör beteendemönster.
- Vi ger dig kunskap om hur du kan hantera din ilska och hitta alternativ till våld.
- Vi hjälper dig att se orsaker till våldet och vilka konsekvenser det får för din omgivning.
- Vi samverkar med olika myndigheter och aktörer för att kunna ge dig rätt hjälp och stöd.
- Om du har barn erbjuder vi dig stöd i din föräldraroll.

Det är skadligt och psykiskt påfrestande för barn att tvingas bevittna våld i sin närmiljö eller att leva i en miljö där hot och våld ofta förekommer. **Allt våld är skadligt för barns hälsa och utveckling.**

