



## Känner du igen dig?

Om du utövar våld mot någon kan du få stöd av oss.

Har du barn kan du även få stöd som hjälper dig att vara en bra förälder.

Våld kan vara på många sätt.

Här är några exempel:

- Har du svårt att styra ditt humör och blir lätt arg?
- Blir du lätt svartsjuk och vill bestämma över andra?
- Har du varit nära att använda våld mot någon familjemedlem eller vän?
- Har du knuffat, slagit eller på annat sätt skadat någon bland dina vänner eller din familj?
- Känner du att du måste bestämma över din tjej eller kille eller dina barn?
- Är du rädd att du ska göra något mot någon annan som du egentligen inte vill?

## Du kan få stöd och hjälp

Här är några exempel på stöd och hjälp:

- Du kan få hjälp att förstå vad ditt våld beror på.
- Du kan få hjälp att förstå hur våldet påverkar dina vänner eller din familj?
- Du kan få lära dig hur du ska göra istället för att utöva våld.

Kontakta oss så hjälper vi dig.

Du behöver inte berätta vad du heter  
eller vem du är.

**Kontakta oss:**

- Familjeteamet: 010-234 62 00
- Socialtjänstens mottagning: 010-234 52 20
- Samordnare våld i nära relation: 010-234 50 48
- Motala kvinnojour: 0141-512 00
- [www.mjolby.se/valdinararelation](http://www.mjolby.se/valdinararelation)