



## Har du utsatt någon annan för våld i en nära relation?

- Har du svårt att kontrollera din ilska?
- Blir du lätt svartsjuk och kontrollerande?
- Har du varit nära att använda våld mot någon närstående?
- Har du knuffat, slagit eller på något annat sätt skadat någon i din närhet?
- Är du rädd att du ska gå över gränsen?

### Det finns stöd att få

Du kan få hjälp med:

- Stödsamtal
- Hjälp att se orsaker till våldet och vilka konsekvenser det får för din omgivning
- Kunskap om hur du kan hantera din ilska genom att hitta alternativ till våld.

Om du har barn kan du även få stöd i din föräldraroll.

### Kontakta oss så kan vi hjälpa dig

Familjeteamet: 010-234 62 00

Socialtjänstens mottagning: 010-234 52 20

Samordnare våld i nära relation: 010-234 50 48