

Nationella telefonnummer

Vid omedelbar fara	112
Polis	114 14
Sjukvårdsrådgivning	1177
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
<i>Här finns tolk på olika språk.</i>	
Brottsofferjouren	116 006
Terrafem Stödtelefon	020-52 10 10
<i>För kvinnor med utländsk härkomst. Här finns tolk på olika språk.</i>	
Hedersförtryck	010-223 57 60
<i>Stödtelefon för yrkesverksamma vid hedersrelaterat våld och förtryck.</i>	
Mansjouren	08-30 30 20
<i>Samtalsstöd för män om relationer.</i>	
Preventell	020-66 77 88
<i>Hjälplinjen vid oönskad sexualitet.</i>	

För barn och unga

Nationella telefonnummer

Bris	116 111
www.bris.se	
Kärleken är fri	www.karlekenarfri.se
<i>Stödchatt för unga utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck.</i>	
Knas hemma	070-946 66 43
www.knashemma.se	
<i>För unga i åldrarna ca 13-30 år, som antingen bor i eller har bott i familjehem, HVB eller annat boende för samhällsplacerade barn eller unga.</i>	
TRIS	0774- 40 66 00
<i>Tjejers rätt i samhället</i>	

Regionala telefonnummer

Linköping	
Eleonoragruppen	013-12 99 30
<i>Samtalsstöd för barn och unga från 4 år</i>	
Norrköping, Söderköping och Valdemarsvik	
Frideborg	011-15 54 69
<i>Samtalsstöd för barn och unga 4-25 år</i>	
Nova-huset	novahuset.com/stod/mailjour/
<i>Stöd vid sexuellt våld via mail och chatt</i>	

Regionala telefonnummer

Finspång	
Relationsvårdsteamet	0122-850 00
Socialtjänsten, stödsamtal och mottagning	0122-850 00
<i>Kvällstid och helger ring Norrköpings socialjour</i>	
Mjölby	
Familjeteamet	0142-36 62 00
Socialtjänsten*	0142-852 20
<i>Rådgivning och socialsekreterare.</i>	
Ödeshög	
Socialkontoret, samtalsmottagning*	0144-350 03
Vadstena	
Individ- och familjeomsorgen*	0143-151 50
Kinda	
Familjeteamet Vård- och omsorgsförvaltningens familjebehandlare*	0494-194 49
Linköping	
<i>Gäller även Ydre, Boxholm, Kinda och Åtvidaberg</i>	
Stödsamtal våld	013-20 52 10
Socialtjänsten, mottagning	013-26 22 50
Socialtjänsten, socialjour	013-20 75 26
Kvinnojouren Ellinor	013-13 43 84
Motala	
Socialtjänsten, mottagning	0141-22 53 00
Socialtjänsten, socialjour	0141-22 53 56
Vuxencentrum	0141-22 57 75
Kvinnojour	0141-512 00
SMS-nummer	070-66 56 553
Norrköping	
<i>Gäller även Söderköping och Valdemarsvik</i>	
Socialtjänsten, mottagning	011-15 00 00
Socialtjänsten, socialjour	011-15 22 83
Frideborg stödsamtal	011-15 54 69
Kvinnojouren Frideborg	011-15 63 64
Tantjouren	0720-45 45 61
Boxholm	
Socialtjänsten*	0142-896 25
Åtvidaberg	
Socialkontoret, individ och familjeomsorgen*	0120- 832 43
*Mjölby, Ödeshög, Vadstena, Kinda, Boxholm och Åtvidaberg	
Kvällstid och helger ring Linköpings socialjour	013-20 75 26



Är du eller någon du känner utsatt i hemmet?



LÄNSSTYRELSEN
ÖSTERGÖTLAND



Just nu tvingas många barn och vuxna att vara hemma mer än vanligt. För vissa bidrar det till en särskilt utsatt situation och risken för våld i hemmet ökar. Många barn riskerar också att inte få den omsorg, uppmärksamhet eller kärlek som de behöver.

Vi behöver alla hjälpas åt med att uppmärksamma detta. Om du är orolig att en granne, vän, släkting eller kollega är utsatt för våld i en nära relation är det omtänksamt av dig som medmänniska att agera.

Hjälp och stöd finns

För dig som är utsatt för våld i en nära relation finns stöd att få. Även du som utsätter andra för våld kan få hjälp att sluta.

Du som blir utsatt kan ofta känna dig maktlös och frustrerad. Det är också vanligt med känslor av skuld och skam. Det är viktigt att veta att om du blir utsatt för våld i en nära relation så är det aldrig ditt fel! Våld är aldrig ett uttryck för kärlek.

Är du orolig för ett barn eller en ung person i din närhet?

Vi vuxna behöver ta ansvar och uppmärksamma barn som är utsatta för våld. Det kan vara en grannes, en kompis eller en kollegas barn. Du kan också känna oro för ett barn som du möter i din yrkesroll. Barn och unga som är hemma mer tillbringar också ofta mer tid på nätet, vilket i sig kan öka risken att utsättas där.

Vad kan du som vuxen göra?

- Prata med barnen! Fråga hur det är hemma och vilka de träffar på nätet. Berätta vad de kan göra om något händer som gör dem rädda, att de kan prata med en trygg vuxen, kompis, eller kontakta Bris. Tala om för barnen att det aldrig är ett barns fel att vuxna gör någon illa eller betar sig dåligt.
- Om du är orolig för ett barn eller ungdom kan du göra en orosanmälan till socialkontoret i kommunen. Du behöver inte veta säkert hur barnet har det. Information om hur du ska göra finns på din kommuns webbplats.
- Vid en akut oro eller hotfull situation – ring polisen på 112.

Våld kan se ut på olika sätt

Fysiskt våld

Om du blir knuffad, fasthållen, dragen i håret, slagen eller sparkad.

Sexuellt våld

Om någon har sex med dig fast du inte vill, tvingar dig att se på porr, utsätter dig för sexuella kommentarer eller sexuella handlingar som du inte vågar säga nej till.

Psykiskt våld

Om din partner eller någon i din närhet hotar dig, förlöjligar dig eller anklagar dig för saker du inte gjort. Det kan också handla om att någon får dig att tro att det oftast är du som tycker, tänker eller gör fel i relationen. Om någon kontrollerar dig eller har åsikter om vad du skriver på sociala medier eller i sms kan det vara psykiskt våld. Även våld eller hot om våld mot husdjur räknas som psykiskt våld.

Social utsatthet

Om någon i din närhet isolerar dig genom att hindra dig från att träffa släkt och vänner eller att delta i sociala aktiviteter.

Materiell/ekonomisk utsatthet

Om någon i din närhet slår sönder eller förstör dina personliga saker avsiktligt. Det kan även innebära att din partner kontrollerar din ekonomi, till exempel genom att tvinga dig att skriva under papper.

Försummelse

Om du är beroende av andra personer för vård och omsorg i din vardag och inte får den hjälp som du behöver, till exempel rätt mediciner och kost. Att som barn inte få en ren blöja, vara smutsig och ha trasiga kläder kan vara tecken på vanvård.

Hedersvåld och förtryck

I vissa familjer är det viktigt att det inte går något dåligt rykte om familjen. Det kan finnas regler inom familjen som du måste följa. Om reglerna inte följs kan du bli utsatt för hot, våld, begränsningar och kontroll i ditt liv. Exempel på regler kan vara att du inte får umgås med vem du vill eller att du inte får ha sex innan du gifter dig.