

Kontakt



- **Alternativ till våld Nacka (ATV)** : 08-718 76 32 eller www.nacka.se/omsorg-stod/hot-och-vald/har-du-utsatt-andra-for-hot-och-vald/
- **Brottsofferjouren:** 116 006
- **Kvinnofridslinjen:** 020-50 50 50
Stödtelefon för dig som är utsatt för våld. Samtalet syns ej på telefonräkningen.
- **Kvinnjouren Nacka Värmdö:** 08- 601 95 72
- **Jourhavande präst:** 112
Begär jourhavande präst kl. 21.00-06.00
- **Socialtjänsten i Värmdö kommun:** 08-570 470 00
Begär att bli kopplad till mottaget för vuxna eller biståndsenheten. Efter kontorstid kan du nå socialjouren på 08- 718 76 40.
- **Tantjouren:** 072-045 45 61 eller tantjouren.norrkoping@gmail.com
(Stödtelefon för äldre kvinnor).
- **Polismyndigheten:** 114 14
Om det är akut eller bråttom ring istället 112.
- **Vårdcentralen (Gustavsberg):** 08-123 395 50
- **"Välj att sluta"** 020-55 56 66 eller valjattsluta.se

PSYKIATRIN

WeMind psykiatri i Gustavsberg: 08-518 019 00

Psykakuten S:t Görans sjukhus: 08-123 492 00



Scanna QR-koden för kontaktuppgifter till rådgivning och vägledning.



Du har rätt att må bra och känna dig trygg, oavsett funktionsnedsättning, ålder och kön.

DU HAR RÄTT TILL HJÄLP, HJÄLPEN ÄR KOSTNADSFRI

Har du känt dig illa till mods med eller känt dig rädd för någon närstående eller personal?



Har det hänt att du inte fått den hjälp som du behöver, till exempel med att ta din medicin, att komma till toaletten, att komma upp ur sängen, klä dig eller få mat och dryck? Eller nekats de hjälpmedel du behöver?

Har någon hindrat dig från att göra det du vill eller tvingat dig att göra något mot din vilja?



Att leva utan att utsättas för våld är en mänsklig rättighet

Våld kan vara **fysiskt** som till exempel att du blir knuffad, riven, slagen eller nyp.

Våld kan vara **psykiskt** som till exempel att du får höra kränkande och elaka ord. Eller att du får höra att vad du tycker, tänker eller gör är fel. Eller att den du lever i relation med hotar att skada dig eller någon som du älskar, en person eller ett djur.

Våld kan vara **försummelse**. Du som har extra behov kan bli utsatt för att inte få den hjälp du behöver. Det kallas för försummelse. Extra behov kan vara att du har en funktionsnedsättning, är sjuk eller är äldre.

Våld kan uttrycka sig **sexuellt**. Sexuellt våld kan vara både psykiskt och fysiskt. Det kan vara allt från oövalkom- men beröring till att tvingas utföra sexuella handlingar eller utsättas för sådana, inklusive våldtäkt.

Ekonomiskt våld kan innebära att någon använder dina pengar/tillgångar eller att du inte ges tillgång till att använda dem som du vill.

Våld kan även vara **materiellt** där någon medvetet för- stör dina saker.

Kom ihåg att ingen ska behöva leva med våld och att ansvar för våldet alltid ligger hos den som väljer att använda det. Det kan ta tid att ta sig ur en relation där någon använder våld, men det finns alltid hjälp för dig att få!