



En väg ut ur våldet

Utväg erbjuder stöd till dig som utsatts för eller utövat våld i en nära relation, och till barn och unga som levt med våld i familjen.

Vad är våld i nära relationer?

Varje år utsätts tusentals personer för våld av den person man har eller har haft en nära relation till. Våld i nära relation kan drabba vem som helst, oavsett kön, sexuell läggning, etnicitet, funktionsförmåga och ålder. Våld i nära relation kan ta sig uttryck i olika former, exempelvis kan våldet vara fysiskt, psykiskt, materiellt, sexuellt, ekonomiskt, digitalt, latent eller fortsätter efter avslutad relation i form av eftervåld.

Det är både djupt kränkande och ett brott. Våld påverkar alla inblandades fysiska och psykiska hälsa, både på kort och på lång sikt. Att vara utsatt för våld kan leda till ångest, smärttillstånd, depression och självdestruktivitet. Det påverkar också vardagen och relationen till andra människor.

Att bli utsatt för våld

Är du eller har du varit utsatt för någon form av våld i din relation? Våldet skapar ofta känslor av vanmakt och övergivenhet. Många lever ett isolerat liv i rädsla för mer våld och kan känna känslor av skuld och skam. Det psykiska våldet kombineras ofta med olika former av fysiskt och sexuellt våld. Det är inte ovanligt att våldet fortsätter även efter att relationen avslutats.

På Utväg finns möjlighet att prata om och bearbeta det man varit med om för att förstå vilken påverkan våldet har haft och samtidigt få hopp om en förändring.

Barn och som upplever våld

Det våld som äger rum i hemmet blir en del av barnets vardag. Barnet ser och förstår oftast vad som händer, även om vuxna tror något annat. Att växa upp i ett hem med våld och hot om våld skapar känslor av otrygghet. Barnet kan få svårt med sin egen självkänsla och svårt att förstå sina egna känslor vilket kan skapa problem i relationer till andra.

Känner du igen dig i beskrivningen som en förälder till barn som upplevt våld i hemmet, eller är du själv barnet? På Utväg kan barn berätta och bearbeta sina upplevelser i individuella samtal som anpassas efter barnets ålder och mognad. Det finns också möjlighet att delta i gruppverksamhet där barnet tillsammans med andra med liknande erfarenheter kan berätta, bearbeta och dela smärtsamma upplevelser. Samtidigt får den förälder som inte utövat våld gå i en föräldragrupp för att få stöd och verktyg i sitt föräldraskap.



Har du använt våld?

Får din ilska och ditt beteende negativa konsekvenser för dig och din familj? Är du svartsjuk och/eller kontrollerande mot din partner? Kan du upplevas som skrämmande av din partner och/eller dina barn? Det finns hjälp att få. Det är alltid den som utövat våldet som bär ansvaret för sina handlingar. På Utväg finns det möjlighet att få hjälp att reflektera över sitt beteende och arbeta för en förändring genom att hitta alternativ till våld, att ta ansvar för sina handlingar samt kunna hantera olika känslor.

Utväg - en väg ut ur våldet

Utvägs behandling är utformad för personer som utsatts för- eller utövat våld i en pågående eller tidigare partnerrelation samt för barn och ungdomar som levt med våld i sin familj. Stödet på Utväg anpassas utifrån den sökandes behov och bygger på frivillighet, egen motivation och är kostnadsfritt.

Samtalen sker först individuellt med möjlighet att senare delta i grupp. Utväg lyder under hälso- och sjukvårdslagen. Det innebär att vi har tystnadsplikt, anmälningskyldighet samt dokumenterar genom dold journalföring.

KONTAKTA UTVÄG

Känner du igen dig i och vill ha en förändring? Det finns hjälp att få.

Du som bor inom Södra Älvsborg eller Skaraborg kan söka stöd hos Utväg, som har mottagningar i Borås, Skövde och Alingsås.

Telefonnummer till Skaraborg

070 - 085 25 06

Telefonnummer till Södra Älvsborg

070 - 716 09 29

För information om aktuella telefontider skanna QR-kod.

Det går också bra att kontakta oss via [1177.se](https://www.1177.se)



Läs mer om myndighetssamverkan och om Utvägs erbjudande om konsultation, råd, stöd och utbildning till samverkan och yrkesverksamma på vår hemsida www.vgregion.se/utvag