

Våld kan vara att:

**Hota, nedvärdera, knuffa, kasta saker, slå,
ta stryptag, kontrollera och pressa någon
till sexuella handlingar.**

Våld kan leda till:

**Stress, trötthet, magont, smärta,
oro, ångest, nedstämdhet, ensamhet
och hjärtklappning.**

Gör någon närstående dig illa?

Det finns hjälp att få.

Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50

Stödlinjen för män, 020-80 80 80

Stödlinjen för transpersoner, 020-55 00 00

Du har rätt att känna dig trygg.

Det finns hjälp att få.

Ungarelationer.se

BRIS, 116 111

GAPF, 070-000 93 28

Känner du dig otrygg hemma?

Prata med personalen.

Ställer din ilska till med problem?

Det finns hjälp att få.

Välj att sluta, 020-555 666