

## Kontaktuppgifter

Utväg Skaraborg

[www.utvag.se](http://www.utvag.se)

0700-85 25 06

Det går också bra att kontakta polisen eller socialtjänsten i din kommun för vägledning.

*Utväg Skaraborg är en myndighetssamverkan mellan polis, åklagare, kriminalvård, hälso- och sjukvård samt Skaraborgs femton kommuner i arbetet mot våld i nära relationer. Utväg vänder sig till utövare, utsatta och barn. Utväg erbjuder såväl individuella samtal som gruppbehandling.*



**VÅLD**  
I NÄRA RELATIONER

Har du bekymmer med  
aggressivitet och ilska?



**VAD ÄR RESPEKTLÖSHET/VÅLD?**  
Att avsiktligt utöva sådant fysiskt och/eller psykiskt våld gentemot en annan människa, som med största sannolikhet kommer att skada, förorsaka lidande, skrämma eller kränka denna person, eller får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.

Att utsätta barn för att uppleva våld i hemmet, är att jämställa med att utsätta barnet för fysiskt och/eller psykiskt våld.  
Våld i nära relationer kan förekomma i alla typer av familjer och relationer. Den tydligast synliggjorda problematiken är mäns våld mot kvinnor, men det finns våld i alla former av nära relationer. Våld pågår oavsett kön, sexuell läggning, etnicitet, funktionsförmåga och ålder.



### Exempel på respektlöshet/våld:

**Fysiskt våld** är slag, knuffar, örfilar, luggningar, sparkar och strypta. **Psykiskt våld** är när man kränker sin partner, hotar, utövar ekonomisk kontroll, begränsar livsutrymmet genom att hindra umgänge med vänner eller andra betydelsefulla personer. **Sexuellt våld** är alla sexuella handlingar utan samtycke. **Materiellt våld** är att förstöra ägodelar, slå sönder och sparka i t.ex. väggar. **Latent våld** är när "våldet ligger i luften", vilket innebär att den utsatte begränsar och anpassar sig utifrån rädsan för nytt våld.

Vill du veta mer? Du är alltid välkommen att höra av dig till oss på Utvåg på 0700-85 25 06, 076-764 69 35, [www.utvag.se](http://www.utvag.se)

## Känner du igen dig?

”Jag har problem med att kontrollera min ilska. Jag är oerhört lättstött när min sambo säger emot mig. Genast börjar blodet koka och jag exploderar direkt. I 90 procent av fallen lyckas jag med möda svälja ner ilskan men i 10 procent av fallen exploderar jag och blir vansinnig. Jag kastar saker runtomkring mig och skriker. Jag ångrar mig genast efteråt och börjar oftast gråta och får ångest. Detta betende oroar mig ganska mycket. Jag tappar kontrollen.”

Uppliver du att din irritation/ilska får negativa konsekvenser för dig själv och andra i din omgivning, t ex familjen, vännerna eller på arbetet?

Upplevs du som skrämmande av dina barn?

Äventyrar din irritation/ilska något i ditt liv som du sätter värde på?

Hotar din irritation/ilska bilden av dig själv som en bra person?

Blir du rädd för dig själv och vad du skulle kunna utsätta någon annan för när du blir arg?

### Vi erbjuder:

- stöd och rådgivning
- samtal/behandling individuellt och i grupp

I dialog med oss finns möjlighet till reflektion, bearbetning och hjälp till förändring. **Vi har tystnadsplikt och har dold journalföring.**

### Gruppen

Tillsammans med andra personer med liknande erfarenheter kan du få hjälp att hantera upplevelse av konflikt utan att det leder till respektlöshet eller våld. Gruppbehandlingen erbjuder dig verktyg för att ta kontroll över ditt våldsbeteende.