**Det finns stöd och hjälp att få!**

Upplever du våld i din närhet eller själv utsätts eller har utsatts för våld eller hot, kan du alltid vända dig till din vårdcentral, en ungdomsmottagning eller socialtjänsten om du vill prata med någon om din situation. Där kan du också få vägledning till de som bäst kan hjälpa dig utifrån just dina behov av stöd och hjälp.

Du kan även söka information och få hjälp via telefonlinjer eller på internet. Du har möjlighet att vara anonym och även få information om vart du kan vända dig för att få stöd och hjälp på just din ort.

**Här nedan finns information om några av de organisationer som du kan vända dig till.**

**Du kan kontakta dessa oavsett var i landet du bor.**

Kvinnofridslinjen på 020-50 50 50

[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org) eller på 020–52 10 10 (50 olika språk)

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

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

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

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

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

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

Riksorganisationen mot

Sexuella övergrepp **jourtelefon** 076-19 99 343



Lerum

**FÖRSÄKRINGSKASSAN ARBETSFÖRMEDLINGEN KOMMUNEN REGIONEN**

**NNS och samordningsförbundens nationella projekt**

**mot psykiskt, fysiskt och sexuellt våld**

www.nnsfinsam.se

**Du som utsätter andra för våld**

Våld i nära relationer kan se ut på många sätt. Det kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt, materiellt eller digitalt. Utsätter du någon?

Ett våldsamt beteende går att förändra, och det finns hjälp att få:

**Utväg** Södra Älvsborg (för kvinnor och män) 0707-16 09 29

**Kriscentrum för män** 031-367 93 90 [www.goteborg.se/kriscentrumforman](http://www.goteborg.se/kriscentrumforman)

**Riksorganisationen Rikskriscentrum**Sveriges professionella rikskriscentra för män [www.rikskriscentrum.se](http://www.rikskriscentrum.se)

**Kvinnofridslinjen** 020 – 50 50 50

**RFSL Stödmottagning** (målgrupp hbtq personer)

020-34 13 16, telefontid mån 16-18, ons 10-12, tor 13-15, fre 9-11

**www.valjattsluta.se** och telefonlinjen 020 - 555 666 riktar sig till dig (kvinna eller man) som är vuxen och utövar våld och riskerar att skada den du älskar

**Vid akut behov av stöd:**

*Ring alltid 112 vid pågående brott!*

**Lerums kundcenter KomIn** 0302-52 10 00 Berätta vad det gäller så blir du kopplad rätt.

**För rådgivning och samtalsstöd:**

**Kvinnojouren** Olivia 0322-137 65

**Utväg** Södra Älvsborg 0707-16 09 29

**RFSL Stödmottagning** (målgrupp hbtq personer)

020-34 13 16, telefontid mån 16-18, ons 10-12, tor 13-15, fre 9-11

**Brottsofferjouren** 0322-63 94 94

**Terrafem Göteborg** (50 olika språk) 031-704 84 10