



Ungdomsjouren i Höganäs

Våld i ungas relationer är vanligare än många tror. Våldet behöver inte vara slag och sparkar, utan kan se olika ut. Det kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt eller ekonomiskt och ofta utsätts man för flera av dem samtidigt.

Det kan handla om att du blir kallad för saker av din partner, tvingas göra saker sexuellt som du egentligen inte vill eller att din svartsjuka partner kontrollerar vem du får umgås med.

Du har rätt att känna dig trygg i din relation. Men vi vet att det inte alltid är så. Då finns vi här. Du är inte ensam.



Vi finns här för dig

Ungdomsjouren i Höganäs finns här för dig som utsatts för våld i en nära relation. Att sätta ord på dina känslor och tankar kan hjälpa dig att förstå vad du upplever i din relation. Du kan kontakta oss genom att ringa, mejla eller chatta.

Vi har också en öppen samtalsmottagning som är helt gratis, du kan vara anonym och vi har tystnadsplikt. Vår personal har utbildning och lång erfarenhet av frågor som rör våld. Vi lyssnar och tror på dig. Du kan också prata med oss om du är orolig för en vän eller anhörig.

Varningstecken

Ofta börjar en relation som sedan blir våldsam, med passion och kärlek. Sedan sker det som kallas normaliseringsprocessen. När man lever i en våldsam relation är det lätt att man blir nedbruten och själv ursäktar våldet man utsätts för. Därför listar vi här några tecken att vara vaksam på. Både i din egen relation och hos dina vänner.

- Du känner dig orolig i din relation
- Du blir förminskad av din partner
- Du har tappat kontakten med vänner
- Du tror att det är ditt fel att din partner behandlar dig illa
- Din partner tycker att du ska svara i telefon/sms dygnet runt
- Din partner vill hela tiden veta var du är och med vem

Olika typer av våld

- **Fysiskt våld** - innefattar slag, sparkar, stryptag och sådant som ger fysiska skador.
- **Psykiskt våld** - hot, kränkningar, kontroll och isolering som ofta bryter ner självförtroendet.
- **Sexuellt våld** - att tvingas delta i, utföra eller bevittna sexuella handlingar mot din vilja.
- **Hedersrelaterat våld** - att inte få leva ditt liv som du vill, exempelvis välja partner själv.
- **Ekonomiskt våld** - att inte få kontrollera sin egen ekonomi, att tvingas be om lov för att handla eller att partnern kräver att ha tillgång till ditt bank-id eller motsvarande.

Nätet är på riktigt

Mycket av det våld som unga utsätts för sker på digitala plattformar, t ex i sociala medier, nätforum och i spelvärlden. Det gör inte våldet mindre verkligt eller mindre allvarligt. Det är platsen som är digital, inte våldet.



UNGDOMS- JOUREN

HÖGANÄS

Kontakta oss



info@familjefridsjouren.se



042 – 34 02 07



unizonjourer.se/familjefridsjouren



Storgatan 35C i Höganäs

