

## Czy stosowałeś(aś) przemoc wobec bliskiej osoby?

- Czy masz trudności z kontrolowaniem gniewu?
- Czy łatwo stajesz się zazdrosny(a) i kontrolujący(a)?
- Czy byłeś(aś) blisko użycia przemocy wobec bliskiej osoby?
- Czy popychałeś(aś), biłeś(aś) lub w inny sposób skrzywdziłeś(aś) kogoś w swoim otoczeniu?
- Czy obawiasz się, że przekroczysz granicę?

Możesz otrzymać wsparcie. Jeżeli masz dzieci, możesz także otrzymać wsparcie w Twojej roli jako rodzica.

### Możesz otrzymać następującą pomoc:

- Doradztwo
- Pomoc w zrozumieniu przyczyn przemocy oraz jej konsekwencji dla Twojego otoczenia
- Informacje o tym, jak możesz radzić sobie z gniewem inaczej, niż stosując przemoc

Skontaktuj się z nami, a pomożemy Ci. Jeżeli chcesz, możesz zachować anonimowość.

W razie nagłego zagrożenia zawsze dzwoń pod numer 112.

### Skontaktuj się z:

- **Jednostka:** Familjevårdsteamet
- **Numer telefonu:** 08-7068374 eller 08-7068376