

## Czy jesteś ofiarą przemocy ze strony bliskiej osoby?

Przemoc ze strony bliskiej osoby może oznaczać różne rzeczy. Czasami przemoc stosuje partner. Czasami są to inni członkowie rodziny. Zdarza się również, że dzieci stosują przemoc wobec swoich rodziców. Przemoc może być psychiczna, fizyczna lub seksualna. Może polegać na przykład na tym, że:

- Ktoś używa wobec Ciebie obraźliwych określeń lub mówi Ci, że jesteś do niczego
- Popycha, bije, kopie lub krzywdzi Cię w jakiś inny sposób
- Kontroluje i ogranicza Cię, zmusza Cię do robienia rzeczy wbrew Twojej woli
- Zmusza Cię do dostosowania Twojego zachowania lub stylu życia
- Zmusza Cię do jakiejś czynności seksualnej
- Przejmuje kontrolę nad Twoimi finansami

### Masz prawo do ochrony i wsparcia

Przemoc ze strony bliskiej osoby może spotkać kogokolwiek. Jako jej ofiara masz otrzymać informacje, ochronę i wsparcie oraz traktowanie z szacunkiem i empatią. Masz do tego prawo. Jeżeli masz dzieci, również one mają prawo do wsparcia.

### Możesz otrzymać następującą pomoc:

- Doradztwo
- Ochrona i tymczasowe mieszkanie
- Pomoc finansową
- Pomoc w kontakcie z innymi organami, np. policją

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:** Vuxenhetens mottagningsgrupp
- **Numer telefonu:** 08-58169000
- **Strona internetowa:** [www.upplands-bro.se](http://www.upplands-bro.se)
- **Adres dla odwiedzających:** Furuhällsplan 1, Kungsängen

## Inne podmioty w gminie, które oferują wsparcie

Znajdziesz tutaj dane kontaktowe do innych podmiotów w gminie, które mogą zapewnić wsparcie, np. ośrodek zdrowia, schronisko dla kobiet czy schronisko dla ofiar przemocy.

- **Jednostka:** Kvinnojouren Anna
- **Adres e-mail:** [info@kvinnojourenanna.se](mailto:info@kvinnojourenanna.se)
- **Numer telefonu:** 08-58240999
- **Strona internetowa:** [www.kvinnojourenanna.se](http://www.kvinnojourenanna.se)

## Wsparcie krajowe

### **Kvinnofridslinjen 020-50 50 50**

Krajowe wsparcie telefoniczne dla ofiar gróźb lub przemocy. Możesz zadzwonić także w przypadku, gdy nie mówisz po szwedzku. Rozmowa jest bezpłatna i nie będzie wyszczególniona na rachunku telefonicznym. Możesz zachować anonimowość.

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

### **BRIS 116 110**

Wsparcie telefoniczne dla osób młodych. Możesz również skorzystać z czatu lub wysłać e-mail. Możesz zachować anonimowość.

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

### **RFSL:s brottsofferjour 020-34 13 16**

Wsparcie telefoniczne dla osób LGTB będących ofiarami przestępstw lub przemocy.

[www.rfsl.se/brottsoffer/](http://www.rfsl.se/brottsoffer/)

### **Terrafem 020- 52 10 10**

Wsparcie telefoniczne dla ofiar przemocy. Możesz otrzymać pomoc w wielu językach. Rozmowa jest bezpłatna i nie będzie wyszczególniona na rachunku telefonicznym. Możesz zachować anonimowość.

[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

### **Brottsofferjouren 0200-21 20 19**

Wsparcie telefoniczne dla ofiar przestępstw. Możesz zadzwonić także w przypadku, gdy nie mówisz po szwedzku.

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