



SKPF Pensionärerna  
Utbildningsmaterial



# Trygga Tips

## våld i nära relationer



**SKPF**   
pensionärerna

# Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Identifiera och förebygga våld	4
Typer av våld	4
Känna igen-tecken	5
Vart du kan vända dig	5
Stöd till anhöriga	6
Länkar	6

# Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

## Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

# Identifiera och förebygga våld

Att känna sig trygg i sina nära relationer och i samhället är en grundläggande rättighet för alla, oavsett ålder. Våld i nära relationer är tyvärr ett vanligt problem som kan drabba vem som helst.

Att känna igen tecknen och veta hur du agerar är avgörande för att förebygga och stoppa våld. Kom ihåg att du inte är ensam, och att det finns många resurser och människor redo att stödja dig.

## Typer av våld

Det finns olika former av våld som kan förekomma i nära relationer:

- Fysiskt våld – slag, knuffar, fysisk skada. Detta innefattar alla former av fysisk aggression, såsom att bli slagen, knuffad eller på annat sätt skadad.
- Psykiskt våld – hot, förolämpningar, kontroll. Psykiskt våld kan vara subtilt och inkluderar hot, nedsättande kommentarer, manipulation och försök att kontrollera ditt beteende eller dina kontakter.
- Ekonomiskt våld – kontroll över ekonomi, stöld. Här tar någon kontroll över dina ekonomiska resurser, hindrar dig från att använda dina pengar eller stjälar från dig.

## **Känna igen tecken**

Att vara medveten om varningstecken kan hjälpa dig att agera i tid:

- Rädsla för en närstående. Om du känner dig rädd eller orolig i närheten av en person du står nära är det ett tecken på att något är fel.
- Social isolering. Om någon försöker isolera dig från vänner och familj är det vara ett sätt att utöva kontroll.
- Ovanliga skador eller blåmärken. Upprepade eller oförklarliga skador kan vara ett tecken på fysiskt våld.

## **Vart du kan vända dig**

Det finns hjälp att få om du eller någon du känner är utsatt för våld:

- Polisen – ring 112 vid akut fara. Om du befinner dig i en akut situation där du eller någon annan är i fara, ring omedelbart 112.
- Kvinnojourer – erbjuder skydd och stöd. Kvinnojourer erbjuder skyddat boende, samtalsstöd och praktisk hjälp. De finns till för alla som är utsatta för våld, oavsett kön. Kontakta Roks eller Unizon.
- Socialtjänsten – kan ge råd och praktisk hjälp. Din kommunala socialtjänst kan erbjuda stödinsatser, rådgivning och hjälp med skyddat boende. Den hittar du via din kommuns webbplats.

## Stöd till anhöriga

Att vara anhörig till någon som är utsatt för våld eller som behöver extra stöd kan vara krävande. Det finns resurser som kan underlätta för dig:

- Avlastning – hemtjänst, dagverksamhet. Kommunen kan erbjuda hemtjänst och dagverksamheter som avlastar dig i omvårdnaden av en närstående.
- Psykiskt stöd – terapi, samtalsgrupper. Det kan vara värdefullt att prata med någon om dina upplevelser. Både individuella samtal och gruppträffar finns tillgängliga.
- Information – broschyrer och webbplatser med råd. Det finns mycket information att tillgå som kan ge dig råd och vägledning.

## Länkar

1177 Vårdguiden:  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

Anhöriglinjen – nationell stödtelefon:  
[anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)  
Telefon: 0200-239 500

Brottsofferjouren:  
[www.brottsofferjouren.se](http://www.brottsofferjouren.se)

Din kommun. Kontaktuppgifter finns på din kommuns webbplats eller via kommunens växel.

Kvinnofridslinjen – nationell stödtelefon för den som utsatts för hot och våld:  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se),  
Telefon: 020-50 50 50

Mind – för psykisk hälsa:  
[www.mind.se](http://www.mind.se)

Nationellt Centrum för Kvinnofrid:  
[www.uu.se/centrum/nck](http://www.uu.se/centrum/nck)

Polisen:  
[www.polisen.se](http://www.polisen.se)

Roks – riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige:  
[www.roks.se](http://www.roks.se)

Unizon – kvinnojourer, tjejjourer och ungdomsjourer:  
[www.unizonjourer.se](http://www.unizonjourer.se)

Äldrelinjen – för dig som är 65+ och behöver någon att prata med:  
Telefon: 020-22 22 33

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

# SKPF

pensionärerna

---

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm  
010-222 81 00 • [info@skpf.se](mailto:info@skpf.se) • [www.skpf.se](http://www.skpf.se)