

# Alla har rätt till en uppväxt utan våld



**NNS**

Nationella nätverket för  
samordningsförbund

## Den här foldern vänder sig till dig som förälder.

Att vara förälder är i allmänhet glädjefyllt men kan också innehålla orosmoment. Ibland kan ansvaret kännas svårt.

Hur föräldrar har det i relationer med andra vuxna påverkar även familjens barn.

### Hur är det för dig?

- Känner du oro för något barn i din närhet?
- Känner du till något barn som har sett eller hört våld i sin familj?
- Finns det någon anledning för dig att samtala om relationerna i din familj?

Känns det som om frågorna ovan handlar om eller är relevanta för dig och din situation, kan du få stöd.



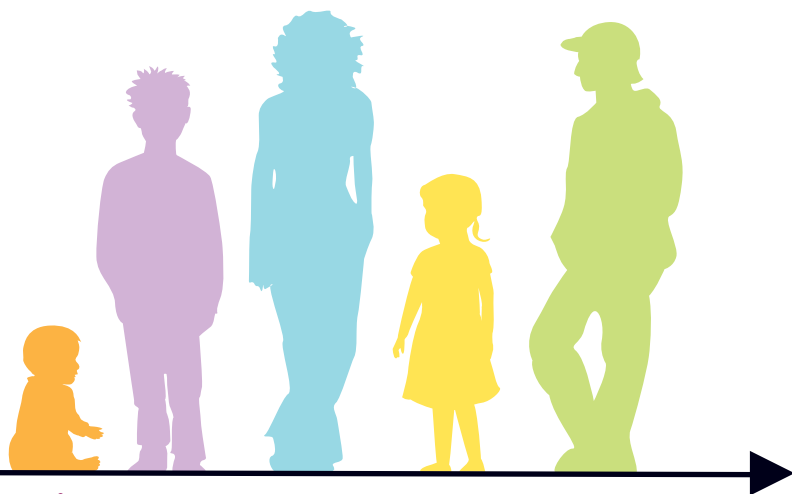
## Många barn lever i familjer där det förekommer våld

De flesta barn i Sverige har en trygg och tillitsfull uppväxt, men det finns samtidigt många barn som lever i familjer där det förekommer psykiskt, fysiskt och sexuellt våld mot en förälder i familjen. Flera av dessa barn blir även själva direkt utsatta för psykiskt och fysiskt våld, sexuella övergrepp och försummelse.

Vi har idag en god kunskap om hur barn, som växer upp med olika former av våld, kan påverkas av det och att dessa barn löper ökad risk för bland annat psykisk och fysisk ohälsa samt inlärningssvårigheter.

Där det utövas någon form av våld inom en familj skapas ofta känslor av skuld och skam. Ofta blir förekomsten av våld en familjehemlighet som resulterar i att föräldrarnas möjligheter och förmåga att tillgodose barnets behov av trygghet försämras.

För barn som har sett eller hört våld inom sin familj är ett ingripande från en utomstående ibland den enda möjligheten till förändring av situationen.



**På baksidan av foldern hittar du information  
om var du kan söka stöd och hjälp.**

## 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 020-50 50 50**

Telefonlinje som har öppet dygnet runt. Du kan vara anonym och samtalet är kostnadsfritt.

### **ungarelationer.se**

Webbtjänst som innehåller chatt-möjligheter som vänder sig till dig som är under 20 år och blir utsatt för våld i din relation, är kompis till någon som blir det eller är den som utsätter andra för våld.

### **Terrafem**

Telefonjour och en webb.

**Telefonnumret är 020-52 10 10.** Du kan samtala på 50 olika språk. **terrafem.org** är terrafems webbplats.

### **dinarattigheter.se**

En stödchatt på internet för unga som utsatts för hedersrelaterat våld och förtryck och våld.

### **unizon.se**

En webb som samlar över 130 kvinnojourer, tjejjourer och andra stödverksamheter som arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld.

### **jagvillveta.se**

För dig som är upp till 17 år.

En webb med information om vad som är brottsligt, hur man kan känna om man varit med om brott och var man kan få hjälp. Här finns också information om vad som händer om man anmäler eller om det blir rättegång.



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