

Länsstyrelsen
Gävleborg

Inlägg och texter – En vecka fri från våld

Inlägg och texter för kommuner och andra aktörer att använda under en vecka fri från våld.

En vecka fri från våld!

När vi blundar eller väljer att inte agera när någon utsätts för våld, riskerar våldet att fortsätta – i det tysta. Den som drabbas lämnas ensam, och den som använder våld får aldrig chans att ställas till svars eller få hjälp att förändras.

Att våga fråga, säga ifrån eller stötta till att söka hjälp kan göra stor skillnad både för den som utsätts och den som utövar våld.

Bryt tystnaden. Stötta den som utsätts och den som behöver hjälp att sluta.

Våldsfriardag.se




En vecka fri från våld!

När vi blundar eller väljer att inte agera när någon utsätts för våld, riskerar våldet att fortsätta – i det tysta. Den som drabbas lämnas ensam, och den som använder våld får aldrig chans att ställas till svars eller få hjälp att förändras.

Att våga fråga, säga ifrån eller stötta till att söka hjälp kan göra stor skillnad både för den som utsätts och den som utövar våld.

Bryt tystnaden. Stötta den som utsätts och den som behöver hjälp att sluta.

På webbplatsen Valdsfrivardag.se kan du läsa mer om hur du kan stötta.



Barn som växer upp med våld i hemmet lever i ständig skräck – även om våldet inte riktas direkt mot dem.



Barn som upplever eller bevittnar våld är också utsatta.

Våld i familjen, fysiskt, psykiskt, sexuellt eller annat VÅLD påverkar barn djupt. Att se eller höra våld är att vara utsatt. Barn känner rädsla, oro och kan känna sig ensamma eller skuldbelagda, även om de inte är den som blir slagen.

Att leva med våld i hemmet skadar barns psykiska hälsa lika mycket som direkt våld.

Om du är barn, förälder eller vuxen i närheten hjälp finns att få. Du är inte ensam.

Kort sagt: Att bevittna eller uppleva våld hemma skadar barn lika mycket som att själv bli utsatt. Ingen ska behöva vara rädd i sitt eget hem.

Besök Valdsfrivardag.se för stöd och råd.



**Förändring är möjlig.
Men det kräver att du
erkänner våldet – och
tar ansvar.**



Länsstyrelsen
Gävleborg

Det går att sluta använda våld mot dina nära, vägen dit börjar med egen insikt och ansvarstagande.

- Förändring är möjlig – du som använder våld kan sluta göra det genom att söka hjälp. Det finns stödprogram och behandlingar som fungerar, men ingen annan kan göra förändringen än du själv. Du kan lära dig att bygga sunda relationer.
- Erkänn att våldet finns - det innebär att du slutar förneka, bortförklara eller rättfärdiga de saker du gör som skrämmer eller skadar någon i din närhet.
- Ta ansvar – betyder att du förstår att vissa saker du gör skadar andra, och att aktivt välja att sluta använda våld och söka hjälp för att förändras.

Kort sagt: Förändring börjar med insikt och ansvar, inte med ursäkter eller skyllande på andra.

Besök webbplatsen [Våldsfrivardag.se](http://Valdsfrivardag.se) för att se hur du kan få hjälp.

Ingen familj, släkt eller tradition har rätt att kontrollera din kropp, ditt liv eller dina val.



Ingen familj, släkt eller tradition har rätt att kontrollera din kropp, ditt liv eller dina val.

- Kroppen är din egen – ingen har rätt att tvinga dig till något du inte vill, till exempel tvångsäktenskap, könsstympling eller andra former av våld.
- Ditt liv och dina beslut är dina – du har rätt att välja utbildning, partner, yrke, kläder, vänskaper och livsstil utan att bli kontrollerad eller straffad.
- Tradition, religion, sedvänjor eller familj kan aldrig försvara våld. Vissa kan säga att deras handlingar sker “för traditionens skull”, “för religionen” eller “för familjens heder”

men inget av detta ger någonsin rätt att kontrollera, hota eller skada dig eller någon annan.

Detta strider både mot dina mänskliga rättigheter och svensk lagstiftning, som skyddar dig mot våld och tvång.

Kort sagt: hedersvåld och kontroll är aldrig acceptabelt, oavsett kultur, familj eller tradition. Ingen har rätt att ta ifrån dig din frihet.

Besök Valdsfrivardag.se för att se vilken hjälp det finns att få.