

# Alternativ till våld i nära relationer



## Samtalsbyrån

för boende i

Gällivare, Jokkmokk, Pajala och Kiruna



**Gällivare  
kommun**

# Har du tappat kontrollen över dig själv någon gång?

- **Har du sagt eller gjort mer än du kan stå för?**
- **Har du varit fysiskt och/eller psykiskt våldsam mot någon som står dig nära?**

På Samtalsbyrån får du möjlighet att samtala kring och reflektera över ilska, aggression och våld.

Samtalsbyrån har sträng sekretess och för inga journaler.

# **Samtalsbyrån erbjuder samtalsbehandling i form av:**

- **Enskilda samtal**
- **Gruppverksamhet**

## **I behandlingen får Du:**

- **Lära dig hantera och sätta gränser för din ilska och aggressivitet**
- **Samtala kring ansvar, makt och vanmakt**
- **Stöd i din föräldraroll**

I gruppbehandlingen får du även träffa andra med liknande erfarenheter.

**Hit kan du vända dig:**

## **Samtalsbyrån med familjerådgivning**

**Telefon 0970-189 34**

Säkrast når du oss  
**vardagar kl 8.00 - 8.30**

Du kan också lämna meddelande på vår telefonsvarare -  
vi ringer upp så fort vi kan.

Lena Cederquist och Stefan Eriksson  
Familjerådgivare  
E-post: [samtalsbyran@gallivare.se](mailto:samtalsbyran@gallivare.se)

**Mer info på vår hemsida:**  
[www.gallivare.se/Kommun & Samhälle](http://www.gallivare.se/Kommun%20&%20Samh%C3%A4lle)  
Sök: Familjerådgivning alt Samtalsbyrån



**Gällivare  
kommun**