



LULEÅ KOMMUN

# Alternativ

## Alternativ till våld i nära relationer

Familjerådgivningen i Luleå

# Alternativ till våld i nära relationer

Har du tappat kontrollen över dig själv någon gång?

Har du sagt och gjort mer än du kan stå för?

Har du varit fysiskt och psykiskt våldsamt mot någon som står dig nära?

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

## **Familjerådgivningen erbjuder:**

- 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.



Alternativ

## **Kontakta oss:**

Familjerådgivningen  
Varvsgatan 53, 3 tr  
972 33 Luleå  
Tfn: 0920-45 43 90

E-post: [familjeradgivningen@soc.lulea.se](mailto:familjeradgivningen@soc.lulea.se)