



Kontakt

Familjefridsteamet

Telefon:

0451-26 70 85

0734-25 36 78

0734-25 36 79

<http://www.hassleholm.se/omsorg-och-hjalp/vald-i-nara-relation/familjefridsteam.html>

Frida kvinnojour

Telefon: 0451-492 00

www.fridakvinnojour.se

För ytterligare information kontakta:

Socialförvaltningen

Familjefrid och Kvinnojour



**Hässleholms
kommun**

Hässleholms kommun · Tingshusgatan 1 · 281 31 Hässleholm · vx 0451-26 87 00

www.hassleholm.se

Socialförvaltningen Checklista för en bra partner



► Hässleholm nästa.

Checklista

En bra partner

...är någon du mår bra tillsammans med och som

- ✓ stärker ditt självförtroende
- ✓ tycker din kropp är vacker som den är
- ✓ lyssnar på dig och ser dig
- ✓ är en bra vän
- ✓ tror på dig när du misströstar

...är stolt över dig och

- ✓ låter dig veta att han/hon är lycklig med dig.

...uppskattar och uppmuntrar din självständighet och

- ✓ peppar dig att träffa andra människor, både tjejer och killar
- ✓ respekterar dina åsikter även om ni inte är överens
- ✓ respekterar dina vänner och familj
- ✓ ger dig komplimanger, både när ni är ensamma och bland andra
- ✓ bekräftar dig och stöttar dig i dina beslut
- ✓ läser inte dina SMS
- ✓ kräver inte att få inloggningsuppgifter till mejl eller facebook

...har en positiv syn på sina medmänniskor och

- ✓ pratar respektfullt om andra i allmänhet oavsett kön, sexuell tillhörighet, etnicitet och religion.

En bra partner

...är någon du mår bra tillsammans med och som

- ✓ kan kontrollera sitt humör när han/hon blir arg
- ✓ kan erkänna när han/hon har fel
- ✓ är ärlig mot dig och spelar inga spel
- ✓ är trygg som person och vågar visa känslor
- ✓ tycker inte att man måste vara på ett speciellt sätt bara för att man är kille eller tjej
- ✓ inte kontrollerar dig och vad du gör

..har en jämställd syn på förhållande och

- ✓ ser er som jämställda partners i förhållandet, med både rättigheter och skyldigheter

Grattis!

Om din partner har flera eller kanske alla dessa egenskaper



Om du istället känner att din partner...
... visar det motsatta - fundera på om det är en relation att satsa på

Lita på din egen magkänsla, den är oftast rätt!
Du är den viktigaste personen i ditt liv!

Är du i ett förhållande där det förekommer våld eller hot?

DET FINNS STÖD OCH HJÄLP!