

## **Sjutton punkter som kan visa att du är i riskzonen:**

1. Hur var det när relationen var ny? Pendlade du mellan enorm passion för henne och osäkerhet? Var du snabbare än hon att vilja få ett fast förhållande?
2. Tycker du illa om hennes familj, vänner, arbetskamrater (särskilt de manliga)?
3. Har du tagit reda på hur lång tid hon behöver för att ta sig till och från jobbet? Vill du gärna hämta henne direkt efter jobbet?
4. Tycker du att barnen får för mycket uppmärksamhet av henne, så att det blir för lite över till dig?
5. Vad tycker du om hennes barnuppfostringsmetoder? Är du kritisk?
6. Vad har du för uppfattning om hennes jobb? Nedvärderande?
7. Händer det att du är spydig om hennes kläder? Utseende?
8. Vill du att det helst bara ska vara ni två jämt? Försöker du hindra henne att umgås med andra?
9. Om du, eller kanske ni båda, har druckit en del alkohol, händer det då ofta att ni börjar gräla?
10. Tycker du att det när allt kommer omkring är mannen som ska bestämma?
11. Vill du veta allt om hennes tidigare förhållanden? Vill du att hon ska göra sig av med minnessaker från dem?
12. Händer det att du är hårdhänt gentemot barn och/eller husdjur?
13. Vill du ha koll på hennes telefonsamtal, mail, SMS, brev, bankkonton och liknande?
14. Händer det att du gör bort henne inför andra?
15. Tycker du att hon gott kan avstå från att vidareutbilda sig?
16. Händer det att du skriker åt henne och kallar henne fula ord?
17. Försöker du få henne med på sexuella aktiviteter som hon inte har lust med? Envisas du fast du egentligen inser att hon inte vill?

## **Om du känner igen en enda av följande punkter är du och den kvinna du lever ihop med redan, klart i farozonen:**

- Har du någon gång försökt hindra henne från att söka läkare, eller från att söka läkare utan att du är med?
- Har du någon gång hotat henne med våld?
- Har du någon gång knuffat henne?
- Har du någon gång hållit mycket hårt i henne, skakat henne eller gett henne örfil?

Om du känner igen dig i dessa punkter, är det verkligen hög tid att söka kvalificerad hjälp. Era eventuella barn tar också skada. Du är inte ensam i din situation och det finns verksamma metoder.

**Ge dig inte förrän du är övertygad om att du lärt dig ta till annat än våld, när du är arg eller besviken.**