N:r 30
vecka 47
2026

Hemålt

En vecka fri från våld



Vi ser varandra

Hemmet ska vara en plats där man kan känna sig trygg

Ett hej i trapphuset. Någon som håller upp dörren eller frågar hur det är. Att känna igen människorna som bor runt omkring oss och våga bry sig om varandra. Det kan verka som små saker, men de bidrar till ett gott grannskap. Och ibland kan omtanken vara viktigare än vi anar.

Det är en tanke som ligger nära vår Hej-kampanj: att se varandra. För oss på Sotenäsbostäder handlar ett gott boende inte bara om hus och lägenheter, utan också om människorna som bor där. Hemmet ska vara en plats där man kan känna sig trygg.

Under *En vecka fri från våld i november* vill vi därför lyfta nästa steg i den tanken: att våga bry sig när något inte känns rätt. Om du hör eller ser något som gör dig orolig för en granne kan din reaktion göra skillnad. Du behöver inte veta vad som händer bakom en stängd dörr för att visa omtanke.

På Sotenäsbostäder vill vi öka medvetenhet om våld i nära relationer och hur man kan agera vid oro. Därför vill vi också dela några enkla råd från Huskurage: våga reagera, våga fråga och ta hjälp när det behövs. För i grunden handlar det om samma sak som ett enkelt hej: vi ser varandra och vi bryr oss om varandra.

Våga reagera

Huskurage handlar om att bry sig om sina grannar. Hör du skrik, bråk eller något annat som gör dig orolig kan du visa omtanke genom att knacka på och fråga hur det är. Ta gärna med dig en annan granne om det känns bättre. Ibland kan bara en knackning på dörren vara tillräcklig för att avbryta det som du känner dig orolig över.

Du behöver inte veta säkert att något är fel för att reagera. Och om du har missförstått situationen? Då har du helt enkelt visat en granne att någon bryr sig. Känns situationen hotfull ska du inte utsätta dig själv för fara. Vid akut fara eller pågående brott, ring alltid 112.

En vecka för omtanke

En vecka fri från våld genomförs i Sverige varje år under vecka 47, i samband med en internationell kampanj mot våld i nära relationer. Syftet är att förebygga våld och visa att det finns hjälp att få.

För oss på Sotenäsbostäder är det ett tillfälle att lyfta något som är viktigt året runt: att se varandra och våga bry sig. Att känna sina grannar, hälsa på varandra och reagera när någon verkar behöva hjälp kan göra stor skillnad.

Aktuellt från Sotenäsbostäder

- Behöver du hjälp? Vid akut fara, ring 112. Är du orolig för någon kan du kontakta polisen på 114 14.
- Kvinnofridslinjen. Stöd för den som utsatts för hot eller våld och för närstående. Ring 116 016, kostnadsfritt och anonymt.
- Stöd och hjälp i Sotenäs. Skanna QR-koden med mobilkameran för mer information om vart du kan vända dig.

Sotenäsbostäder AB
sotenasbostader.se