

INFORMATION TIL UNGE

HAR DU OPLEVET, AT DIN KÆRESTE...

- taler grimt og nedsættende til dig?
- slår, skubber, sparker eller giver dig lussinger?
- vil tjekke dine sms'er og mails og bestemme, hvilke venner du må se?
- vil bestemme, hvornår og hvordan I har sex?
- truer med at begå selvmord eller skade sig selv, hvis du forlader ham eller hende?

... Så udsætter din kæreste dig for vold.

Vold er ALDRIG i orden, og du kan altid få hjælp. Alle har fortjent at leve et liv uden vold. Og husk: Det er aldrig din skyld, at din kæreste udsætter dig for vold.

HER KAN DU FÅ HJÆLP

ER DU UNDER 18 ÅR:

Døgnåben hotline

Landsforening af Kvindekrisecentre har en hotline, hvor du kan få hjælp og vejledning. Telefonen er åben døgnet rundt.

Døgnåben hotline: 70 20 30 82

www.lokk.dk

BørneTelefonen

Alle børn og unge under 18 år kan ringe til BørneTelefonen. Du er anonym, og ingen kan se dit nummer. Du kan få gode råd og snakke med en voksen om dine problemer eller bekymringer - helt gratis. På Børne-Telefonens hjemmeside kan du også bruge BørneChatten og Børne-Brevkassen.

BørneTelefonen: 116 111

www.bornetelefonen.dk

ditforhold.dk

Her kan du læse om kærestevold, høre andres historier og få gode råd - blandt andet til at sætte grænser og sige fra. Du kan også få hjælp, hvis du har brug for det.

www.ditforhold.dk



Hvis du er i akut fare, skal du ringe 112.

Alle kommuner skal tilbyde anonym rådgivning til unge. Kontakt din egen kommune og bed om at snakke med børne- og ungerådgivningen. Der findes også en lang række lokale tilbud til unge under og over 18 år. Du kan søge på nettet og finde de rådgivninger, der er i din by.



“Når jeg så sagde fra og sagde, at nu er det altså ikke sjovt længere, så var det mig, der var snerpet og nærtagende og barnlig. Når vi havde sex, så gjorde han bare ting, som det passede ham, hvor jeg måtte bremse ham flere gange. Men han fortsatte bare. Og det vil jeg måske betegne lidt som et overgreb, for han gik længere, end jeg var med på.”

Marlene, 22 år

“Jeg vidste på en måde godt, at det ikke var min fejl. Men jeg havde alligevel en følelse af, at det var det måske. Det var også grunden til, at jeg ikke snakkede med nogen om det. Jeg begyndte simpelthen at blive i tvivl, om det var ham, eller om det var helt normalt, og at det bare var mig, der var hysterisk.”

Tanja, 25 år

“Jeg måtte aldrig være sammen med mine venner og venner, uden at han var med. Jeg måtte slet ikke sove med mine kammerater. Jeg måtte ikke skrive med andre. Jeg måtte generelt ikke have kontakt med andre.”

Oline, 19 år

girltalk.dk

Du kan chatte med andre unge piger på GirlTalk. Du kan høre om andres erfaringer, du kan få gode råd og chatte med ungerådgivere, der er parate til at lytte og hjælpe. www.girltalk.dk

ER DU OVER 18 ÅR:

Døgnåben hotline

Landsforening af Kvindekrisecentre har en hotline, hvor du kan få hjælp og vejledning. Telefonen er åben døgnet rundt.

Døgnåben hotline: 70 20 30 82

www.lokk.dk

Danner

Du kan altid søge hjælp, råd og vejledning hos Danners Krisecenter.

Telefonrådgivningen har åben alle hverdage kl. 7-22, week-ender kl. 11-16.

Telefon: 33 33 00 47

Den anonyme netrådgivning kan kontaktes hele døgnet: www.netraadgivning.danner.dk

Du kan også møde personligt op til en snak.

Nansensgade 1

1366 København K

Alle hverdage kl. 11-14.30.

ditforhold.dk

Her kan du læse om kærestevold, høre andres historier og få gode råd - blandt andet til at sætte grænser og sige fra.

Du kan også få hjælp, hvis du har brug for det.

www.ditforhold.dk

9.500 piger og 5.500 drenge mellem 16-24 år er udsat for fysisk vold i deres kæresteforhold. Tæller man psykisk og seksuel vold med, er tallet meget højere.

girltalk.dk

Du kan chatte med andre unge piger på GirlTalk. Du kan høre om andres erfaringer, du kan spørge om gode råd og fortælle, hvordan du har det. GirlTalk har også en anonym rådgivningslinje, hvor ungerådgivere er parate til at lytte og hjælpe.

www.girltalk.dk

VIDENOMKÆRESTEVOLD.DK

TIL DIG, DER RÅDGIVER UNGE

Mandecentret

Er du ung mand kan henvende dig hos Mandecentret og få hjælp og vejledning.

Mandecentret kan i nogle tilfælde også hjælpe med et midlertidigt sted at bo.

Der er afdelinger over hele landet.

www.mandecentret.dk

Hvis du er i akut fare, skal du ringe 112.

TIL DIG, DER UDØVER VOLD

Dialog mod Vold rådgiver og behandler voldsudøvere.

Er du over 18 år kan du ringe og få en uforpligtende snak eller aftale tid til en forsamtale.

Er du mellem 14-18 år kan du få hjælp gennem Dialog Mod Vold's samtalelinje 'Voldsom Kærlighed', der tilbyder op til fire gratis, anonyme samtaler med en psykolog – over telefonen eller ansigt til ansigt.

Telefon: 40 10 10 55, tirsdage kl. 13-17.

www.dialogmodvold.dk

