



HJÆLPELINJER

Børnetelefonen

En hjælpelinje for børn og unge.

Telefon, sms, chat og skriv.

Hjemmeside: www.børnetelefonen.dk

Ring for akutte problemer alle hverdage kl. 11-23 og i weekenden kl. 11-19 på telefon: 116 111

Bryd Tavsheden

Aktiv forebyggelse af familie- og kærestevold.

Chat, brevkasse og rådgivning mv. for børn og unge.

Hjemmeside: www.familievold.dk

Ring mandag til torsdag kl. 16-19 på telefon: 20 67 05 06

Det Kriminalpræventive Råd

Her kan du finde råd og vejledning, hvis kæresteforholdet er på vej i en forkert retning.

Du kan også se, hvor du kan henvende dig, hvis du eller din ven/veninde har brug for professionel hjælp.

Hjemmeside: www.forvildmeddig.dk

Ring anonymt døgnet rundt på telefon 70 20 30 82

Dialog mod Vold

Har du været voldelig overfor dine nærmeste? Vil du gerne have hjælp til at forandre det? Dialog mod vold tilbyder behandling af både mænd og kvinder, der udøver vold. Der er også tilbud til din partner og til eventuelle børn. Behandlingen er gratis og foregår i København, Odense og Aarhus.

Hjemmeside: www.dialogmodvold.dk

Få en uforpligtende snak mandag-torsdag kl. 9-15 og fredag kl. 9-13 på telefon 35 30 17 17

Girtalk

Website for piger på 12-24 år. Blog, chat og vejledning om alt fra små til store problemer.

Hjemmeside: www.girtalk.dk

Sexlinien for unge

Spørgsmål og svar, chat og rådgivning om sex.

Hjemmeside: www.sexlinien.dk

Ring mandag-fredag kl. 15-19 på telefon 70 20 22 66

Børn, unge og sorg

Hjælp til børn og unge under 28 år, der har søskende eller forældre, som er alvorligt syge eller døde.

Venner, kærester og forældre til de unge er også meget velkomne til at ringe og få rådgivning om, hvordan man bedst muligt kan give støtte.

Telefon, chat, brevkasse mm.

Hjemmeside: www.bornungesorg.dk

Ring mandag-torsdag kl. 17-21 på telefon 70 20 99 03



HJÆLPELINJER

TUBA

TUBA tilbyder hjælp, rådgivning og terapi til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i et hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Hjælpen er gratis, og alle ansatte og frivillige har tavshedspligt.

Desuden har TUBA onlinerådgivning.

Hjemmeside: www.tuba.dk

Lev uden Vold

Lev Uden Vold driver en national hotline, der tilbyder hjælp og rådgivning i forbindelse med vold i nære relationer og vold i familien. Hotlinen kan kontaktes af både voldsudsatte, voldsudøvere og deres pårørende.

Hjemmeside: www.levudenvold.dk

Ring på den landsdækkende, anonyme hotline døgnet rundt på telefon 70 20 30 82.

Thora center

Har du været udsat for seksuelt overgreb, eller kender du én som har?

Hjemmeside: www.thoracenter.dk

Få gratis og anonym rådgivning mandag-torsdag kl. 10-15 på telefon 33 32 86 50.

Hjælp Voldsofre

Tilbyder hjælp og rådgivning til ofre, pårørende og andre efter en forbrydelse, herunder i særdeleshed personrelaterede forbrydelser som vold, røveri, voldtægt og andre seksuelle overgreb.

Hjemmeside: www.voldsofre.dk

Oftest foregår hjælpen telefonisk med råd og vejledning. Ring kl. 8-14 på telefon 86 41 59 00.

Center for voldtægtsofre

På www.voldtaegt.dk findes en oversigt over forskellige steder i landet, hvor voldtægtsofre kan søge hjælp. Siden indeholder også råd og vejledning, hvis det er længe siden, voldtægten har fundet sted.