

hJÆLP!

Sig det til
 nogen



Rådgivning til en vej helt ud af vold

- **Føler du dig utryg i dit parforhold?**
- **Bestemmer han, hvem du ses med?**
- **Oplever du, at han vil kontrollere dig, også selvom jeres forhold er slut?**
- **Er du pårørende til en kvinde, du er bekymret for?**
- **Har du mistanke om, at der er vold i forholdet?**
- **Kan du ikke få hende i tale?**

Vold og kontrol i nære relationer har mange udtryk, så det er en god idé at spørge fagfolk til råds.



SIG DET TIL NOGEN

Sig det til nogen er et gratis rådgivningsforløb for kvinder og pårørende til kvinder, der lever med psykisk vold, fysisk vold eller andre former for vold i nære relationer.

Forløbet er varetaget af krisecentre seks steder i landet og trækker på deres mangeårige erfaring og faglige viden om vold. Selve rådgivningen foregår dog uden for krisecentrene, og din hverdag kan fortsætte, som den plejer, mens du deltager i forløbet.

- Afklarende introsamtale
- Individuelle rådgivningsforløb
- Psykologhjælp
- Individuelle samtaler for pårørende
- Gruppeforløb



SIG DET TIL NOGEN er et partnerskab mellem Danner, Randers Krisecenter, Ringsted Krisecenter, Kvindehjemmet, Kolding Krisecenter og Holstebro Krisecenter. Rådgivningen er støttet af A.P. Møller Fonden, satspuljen, OAK Foundation Danmark og Socialstyrelsen.

Læs mere på www.sigdettillnogen.dk

TRÆF BESLUTNINGER PÅ ET SOLIDT GRUNDLAG

Vi er socialfaglige rådgivere og psykologer, der har erfaring med at støtte dig – både hvis du lever med vold eller er pårørende til en, der gør. Vi har stor forståelse for den vanskelige livssituation.

I rådgivningen styrker vi din egen handlekraft. Vi taler med dig om selvværd, parforhold, boligsituation, børn, juridiske forhold, økonomi, job eller uddannelse og sikkerhed.

Sammen tager vi udgangspunkt i din situation og skaber overblik, så du bliver i stand til at træffe beslutninger på et solidt grundlag. Vi tilbyder både individuelle forløb og gruppeforløb.

NÅR VOLD BLIVER HVERDAG

Voldsspiralen er en model, der viser, hvad der gradvist sker, når vold i et forhold udvikler sig og bliver en slags hverdag.

Spiralen viser, hvordan volden kan blive svær at få øje på og stoppe, samt at den udsatte bliver nedbrudt psykisk. Det er derfor en god idé at få professionel hjælp til at se tingene fra nye vinkler og handle ud fra dem.



hJÆLP!



VI SIDDER KLAR MED HJÆLP OG RÅD



Kontakt os for en fortrolig indledende samtale og videre forløb

Storkøbenhavn: døgnåben / 33 33 00 47 / sigdettilnogen@danner.dk

Ringsted: 51 72 11 27 / ps@ringsted-krisecenter.dk

Randers: 23 99 58 37 / 23 99 58 35 / sig-det-til-nogen@randers.dk

Kolding: 75 53 17 81 / sigdettilnogen@koldingkrisecenter.dk

Holstebro: 22 78 45 68 / sdtn@holstebro.dk