Søk hjelp på nett

Alternativ til Vold (ATV)
www.atv-stiftelsen.no

Ressurssenter for menn
www.reform.no

Norsk krisesenterforbund
www.norskkrisesenterforbund.no

Krisesentersekretariatet
www.krisesenter.com

Ung.no
www.ung.no

Juridisk Rådgiving for kvinner
www.jurk.no

Landsdekkende telefon for Incest- og seksuelt misbrukte
www.incest80057000.no

Rosa - For kvinner utsatt for menneskehandel
www.rosa-help.no

Mira - Ressurssenter for flyktning og innvandrerkvinner
www.mirasenteret.no

Seif - Selvhjelp for innvandrere og flykninger
www.seif.no

Alarmtelefonen for born og unge
www.116111.no

Vi gir hjelp, men du kan og kontakte:

Familievernkontoret: 466 17 390
Lokal legevakt og din fastlege.
Lokalt barnevern.
Lokal helsestasjon.
Lokalt Nav-kontor.

Har du behov for akutt hjelp, ring:

Medisinsk nødhjelp: 113
Politi: 112

Interkommunalt

Dei to krisesentra er tilbod for de som er busett på Sunnmøre – men vi hjelper alle!
Disse kommunene er med: Ålesund, Sula, Giske, Norddal, Stranda, Hareid, Herøy, Sykkylven, Sande, Haram, Skodje, Ørskog, Stordal, Ørsta, Vanylven, Volda og Ulstein.

Krisesenter for Sunnmøre

KVINNER 70 16 33 33
MENN 90 70 74 33

krisesenter-kvinner@alesund.kommune.no
krisesenter-menn@alesund.kommune.no

www.krisesenter-sunnmore.no

Krisesenter for Sunnmøre

Vi er eit gratis døgnope tilbod for born, kvinner og menn som er eller har vore utsett for vald.

KVINNER 70 16 33 33
MENN 90 70 74 33

Exposed to violence?
Call us for help

Jesteś narażony na przemoc?
Zadzwoń do nas

Você está exposto à violência? Nos chamam

Expuestos a la violencia?
Llámenos para obtener ayuda

คุณมีแนวโน้มที่จะรุนแรง?
โทรหาเราเพื่อขอความช่วยเหลือ

Exposés à la violence?
Appelez-nous pour aider les

عرضة للعنف؟
الاتصال بنا للحصول على مساعدة

Treng du nokon å snakke med?

- Er eller har du vore utsett for vald eller mishandling frå dine næraste?
- Har du vanskar med å avgjere for deg sjølv kva som skjer?
- Er du redd nokon i din familie eller nære omgangskrins?
- Har du vore trua med vold?
- Har du vore hindra i å treffe vener og familie?
- Er du utsett for sjalusi, isolasjon og kontroll?
- Har du vore audmjuka?
- Er du tryggare i andre samanhengar enn heime?
- Får du skylda for valden som vert utført?

DU tek direkte kontakt med oss, og treng ikkje tilvisning eller timeavtale.

Du er ikkje aleine!
Ta kontakt med oss

Ulike typar vald

Fysisk vald kan vere å halde, dytte, riste, slå eller sparke. Det kan også vere bruk av ulike våpen. I verste fall kan vald føre til tap av liv.

Psykisk vold er direkte eller indirekte truslar, degraderande og audmjukande åtferd, kontroll og isolering.

Latent vald er ein form for psykisk vald. I denne fasen går den valdsutsette på nåler, ho/han er på vakt og ventar på valden.

Utagerande sjalusi er sjalusi som er skremmande og krenkande, eller som vert nytta for å styre eller kontrollere andre.

Materiell vald er valden som skjer når ting vert øydelagt i sinne for å skremme eller kontrollere deg.

Økonomisk vald er når du vert fråteken kontroll over eigen økonomi, og ikkje får tilgang til dine pengar.

Seksuell vold er at du vert tvungen til seksuelle handlingar mot din vilje. Incest og voldtekt er ekstreme former for seksuell vald.

Tvangsekteskap er når du vert nekta retten til å avgjere kven du vil gifte deg med, og vert tvungen til ekteskap.

Menneskehandel er sexhandel med kvinner, menn og born.

Vi på krisesenteret kan hjelpe deg å bryte ut av valden!

Dagtilbod der du kan kome til oss for samtalar, der du kan få råd og rettleiing, støtte og omsorg.

Døgntilbod der vi kan tilby deg overnatting for ei kortare periode, aleine eller saman med born.

På eit krisesenter kan kvinner og menn, med eller utan born få:

- Vern
- Samtalar
- Råd og rettleiing
- Støtte og omsorg
- Kontakt med naudsynt hjelpeapparat