

## Søk hjelp på nett

### Alternativ til Vold (ATV)

[www.atv-stiftelsen.no](http://www.atv-stiftelsen.no)

### Ressurssenter for menn

[www.reform.no](http://www.reform.no)

### Norsk krisesenterforbund

[www.norskkrisesenterforbund.no](http://www.norskkrisesenterforbund.no)

### Krisesentersekretariatet

[www.krisesenter.com](http://www.krisesenter.com)

### Ung.no

[www.ung.no](http://www.ung.no)

### Juridisk Rådgiving for kvinner

[www.jurk.no](http://www.jurk.no)

### Landsdekkende telefon for Incest- og seksuelt misbrukte

[www.incest80057000.no](http://www.incest80057000.no)

### Rosa - For kvinner utsatt for menneskehandel

[www.rosa-help.no](http://www.rosa-help.no)

### Mira - Ressurssenter for flyktning og innvandrerkvinner

[www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

### Seif - Selvhjelp for innvandrere og flykninger

[www.seif.no](http://www.seif.no)

### Alarmtelefonen for barn og unge

[www.116111.no](http://www.116111.no)

## Vi gir hjelp, men du kan også 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

De to krisesentrene er et tilbud for de som er bosatt på Sunnmøre.

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](mailto:krisesenter-kvinner@alesund.kommune.no)

[krisesenter-menn@alesund.kommune.no](mailto:krisesenter-menn@alesund.kommune.no)

[www.krisesenter-sunnmore.no](http://www.krisesenter-sunnmore.no)



## Krisesenter for Sunnmøre

Vi er et gratis, døgnåpent tilbud for barn, kvinner og menn som er eller har vært utsatt for vold.

**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



คุณประสบเหตุ?  
ติดต่อเราเพื่อขอความช่วยเหลือ

## Trenger du noen å snakke med?

- Er eller har du blitt utsatt for vold eller mishandling fra dine nærmeste?
- Har du problemer med å avgjøre for deg selv hva som skjer?
- Er du redd noen i din familie eller nære omgangskrets?
- Blir du truet med vold?
- Blir du hindret i å treffe venner og familie?
- Er du utsatt for sjalusi, isolasjon og kontroll?
- Blir du ydmyket?
- Er du tryggere i andre sammenhenger enn hjemme?
- Får du skylden for volden som blir gjort?

DU tar direkte kontakt med oss, og trenger ikke tilvisning eller timeavtale.



**Du er ikke alene!  
Ta kontakt med oss**

## Ulike typer vold

**Fysisk vold** dreier som å holde, dytte, riste, slå eller sparke. Det kan og være bruk av ulike våpen. I verste fall kan volden føre til tap av liv.

**Psykisk vold** er direkte eller indirekte trusler, degraderende og ydmykende adferd, utøvelse av kontroll og isolering. Latent vold er en form for psykisk vold. I denne fasen går den voldsutsatte på nåler, hun/han er på vakt og venter på volden.

**Utagerende sjalusi** er sjalusi som skremmer og krenker, eller som blir brukt for å styre eller kontrollere andre.

**Materiell vold** er volden som skjer når ting blir ødelagt i sinne for å skremme eller kontrollere deg.

**Økonomisk vold** er når du blir fratatt kontroll over egen økonomi, og ikke får tilgang til dine penger.

**Seksuell vold** er at du blir tvunget til seksuelle handlinger mot din vilje. Incest og voldtekt er ekstreme former for seksuell vold.

**Tvangsekteskap** er når du blir nektet retten til å bestemme hvem du vil gifte deg med, og blir tvunget til ekteskap.

**Menneskehandel** er sexhandel med kvinner, menn og barn.

## Vi på krisesenteret kan hjelpe deg å bryte ut av volden!

**Dagtilbud** hvor du kan komme til oss for samtaler, der du kan få råd og veiledning, støtte og omsorg.

**Døgntilbud** hvor vi kan tilby deg overnatting for en kortere periode, alene eller sammen med barn.

## På et krisesenter kan kvinner og menn, med eller uten barn få:

- Vern
- Samtaler
- Råd og veiledning
- Støtte og omsorg
- Kontakt med nødvendig hjelpeapparat

