

## Kontaktpersoner i Midt- og Vestjylland

### Anonym rådgivning for kvinder:

([www.voldmodkvinder.dk](http://www.voldmodkvinder.dk)) - 70203082

### Etniske ung i krise—Ungerådgivning

70270306 (Tir 9-12 Tors 19-22)

### Center for Voldtægts ofre ([www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk))

Herning Sygehus: 99272170

### Krisecentre - ([www.lokk.dk](http://www.lokk.dk))

Herning 97212001

Holstebro 96114840

Silkeborg 86813628

Thisted 97924745

Viborg 86603303

### Anonym rådgivning til voldelige mænd:

([www.voldmodkvinder.dk](http://www.voldmodkvinder.dk)) - 70203082

### Offerrådgivning -

([www.offerraadgivning.dk](http://www.offerraadgivning.dk)) - 72217221

### Politi ([www.politi.dk](http://www.politi.dk))

Tlf. 114

### Lægevagt - ([www.laegevagten.dk](http://www.laegevagten.dk))

Region Midt: 70113131

Region Nord: 70150300

## Kommuner i Midt- og Vestjylland

Herning 96282828

Holstebro 96117500

Ikast-Brande 99604000

Lemvig 96631200

Morsø 99707000

Ringkøbing-Skjern 99742424

Silkeborg 89701000

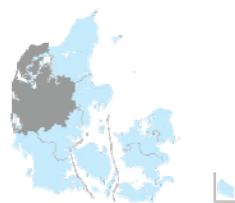
Skive 99155500

Struer 96848484

Thisted 99171717

Viborg 87878787

**Socialvagten - udenfor alm. åbnings-  
tid: Ring 114.**



MIDT- OG VESTJYLLANDS **POLITI**  
**Det Kriminalpræventive Sekretariat**  
Nørreport 1, 7500 Holstebro, Tlf. 96101448

# Trusler og vold

i parforhold

Hvor finder jeg hjælp?



## Du skal ikke finde dig i vold.

Måske føler du det rigtigst at bagatellisere det, når du udsættes for vold.

Måske fornægter du, hvad der sker, fordi du slet ikke kan holde det ud, eller fordi du skammer dig.

Måske føler du, at du selv har været skyld, i det der er sket.

Uanset hvad:

I Danmark er det kriminelt at slå eller kvæste andre mennesker, hvad enten det foregår ude eller hjemme. Du behøver ikke at finde dig i vold.

Tværtimod. Jo før du gør noget for at stoppe det, jo bedre. Både for din egen og for dine børns skyld.

## Dine muligheder

Du kan ringe anonymt på: tlf. **70 20 30 82**. Det er en tjeneste der rådgiver om vold mod kvinder, hele døgnet!

Du kan aftale med familie eller venner, at du og børnene kan bo hos dem, hvis det bliver nødvendigt.

Du kan fortælle din læge om volden. Han eller hun kan hjælpe dig med at finde frem til dine muligheder.

Du kan tage på skadestuen, når du har været udsat for vold. Fortæl dem om volden. Sørg for at blive undersøgt uden at din ægtefælle er til stede.

Du kan ringe til politiet og bede dem komme, hvis du er blevet slået eller

udsat for seksuel tvang.

Du kan henvende dig anonymt til din kommune og bede om hjælp. Enten ved at ringe eller ved at gå hen i Socialforvaltningen.

Du kan bede personalet på skolen, i børnehaven eller vuggestuen om at kontakte kommunen for dig, hvis du ikke selv kan komme til det.

Du kan henvende dig anonymt direkte til et krisecenter eller via kommunen, lægen, vennerne eller familien.

Find de lokale kontaktpersoner på bagsiden af denne folder.