



Rådgivning

Mandecentret er et landsdækkende tilbud, der tilbyder hjælp og rådgivning til mænd, der er i krise som følge af vold eller trusler i nære relationer. Centret tilbyder også støtte til pårørende, som er bekymrede for en mand i krise. Rådgivningen er professionel og målrettet den enkeltes behov.

Telefon: +45 70 11 62 63 – Mandecentret tilbyder telefonisk rådgivning og kan hjælpe dig med at finde den rette løsning.

Mail: info@mandecentret.dk

Hjemmeside: mandecentret.dk – Her kan du finde information om de forskellige tilbud, samt mulighed for at kontakte dem via online formularer.

Åbningstider: Mandecentret har åbent på hverdage, mellem 9-15.

Lev Uden Volds nationale hotline

tilbyder anonym og gratis telefonisk rådgivning til personer, der er berørt af vold i nære relationer. Hotlinen er åben for både mænd og kvinder og giver støtte, vejledning og hjælp til at finde de rette tilbud og løsninger.

Hvis du har brug for akut hjælp kan du altid ringe 1888 for Lev Uden volds nationale hotline.

Telefon: +45 31 51 44 41 – Den nationale hotline er døgnåben og tilbyder anonym hjælp uanset tidspunkt på dagen eller natten.

Hjemmeside: levudenvold.dk – På deres hjemmeside kan du finde yderligere ressourcer og rådgivning. Her kan du også finde information om, hvordan du kan få kontakt til deres rådgivere via e-mail eller chat.

Åbningstider: Hotline er åben 24/7 og er en sikker og anonym måde at få hjælp på.

Dialog mod Vold tilbyder hjælp og støtte til mænd, der enten udøver vold, er udsat for vold eller er pårørende til en person, der er ramt af vold. De tilbyder blandt andet gratis psykologhjælp til personer, der har svært ved at kontrollere deres temperament og ønsker at ændre adfærd. Formålet er at skabe et trygt rum for dialog og forandring.

Hvis du har brug for akut hjælp kan du altid ringe Hvis du har brug for akut hjælp kan du altid ringe 1888 for **Lev Uden Volds** nationale hotline.

Telefon: +45 35 30 17 17 – Dialog mod Vold tilbyder telefonisk rådgivning og kan hjælpe med at finde ud af, hvilken form for støtte, der er bedst for dig.

Mail: info@dialogmedvold.dk

Hjemmeside: dialogmodvold.dk – På Hjemmesiden kan du finde yderligere information om deres tilbud, samt kontaktmuligheder via online chat eller e-mail.

Åbningstider: Du kan kontakte dem i deres åbningstider, og de tilbyder også muligheden for at booke individuelle samtaler. Besøg hjemmesiden for detaljer om tilgængelighed.



Offerrådgivningen tilbyder gratis og anonym støtte til dig, der har været udsat for vold – fysisk, psykisk eller anden form for overgreb. Rådgivningen varetages af frivillige med særlig uddannelse, og du kan få hjælp til at bearbejde dine oplevelser og få støtte i mødet med myndigheder eller retssystemet.

Telefon: 116 006 (døgnåben) – Du kan kontakte Offerrådgivningen 24/7 for akut rådgivning og støtte.

Hjemmeside: offerraadgivning.dk – Her finder du yderligere information og mulighed for at kontakte rådgivere via e-mail eller chat.

Åbningstider: Hotline er døgnåben, og du kan også finde åbningstider for fysisk rådgivning på hjemmesiden.

Exitcirklen tilbyder samtalegrupper for mænd og kvinder, der har været udsat for psykisk vold og negativ social kontrol. Forløbene ledes af fagpersoner og tidligere voldsramte, og fokus er at skabe fællesskab, styrke din selvforståelse og give dig konkrete redskaber til at komme videre.

Telefon: 93 80 39 48 – Ring for at få mere information om samtalegrupper og individuelle forløb.

Mail: kontakt@exitcirklen.dk – Du kan skrive til dem for at få information eller booke et møde.

Hjemmeside: exitcirklen.dk – Her finder du information om tilgængelige forløb og kontaktformular.

Omdrejningspunktet er en nonprofit forening, som tilbyder gratis rådgivning, individuelle samtaler og gruppeterapi for dig, der har været udsat for psykisk vold. Fokus er at skabe tryghed og give dig mulighed for at bearbejde dine oplevelser og genvinde fodfæste.

Mail: info@omdp.dk – Kontakt dem for at få information om de rådgivningstilbud, der passer til din situation.

Hjemmeside: omdp.dk – På hjemmesiden finder du mere information om deres tilbud og hvordan du kan tilmelde dig.

RED Safehouse tilbyder beskyttede opholdssteder for personer, der er på flugt fra æresrelateret vold, kontrol og trusler – herunder mænd. Du kan få anonymt ophold og specialiseret rådgivning, uanset om du er ung eller voksen.

Du kan få hjælp til at finde et ophold og få rådgivning om dine muligheder. Besøg deres hjemmeside for yderligere information.

www.red-center.dk

Kontakt Du kan kontakte RED safehouse døgnet rundt på hotline nummer: +45 70 27 76 66



Dansk Stalking Center tilbyder specialiseret hjælp til personer, der er udsat for stalking – fysisk, digitalt eller psykisk. Du kan få rådgivning, juridisk vejledning og psykologisk støtte i et sikkert og fortroligt forløb. Tilbuddet gælder også mænd.

Telefon: +45 60 56 73 74 – Du kan ringe for at få rådgivning og støtte, samt få hjælp til at navigere i en svær situation.

Mail: kontakt@danskstalkingcenter.dk – Send en e-mail for yderligere information eller for at booke en rådgivning.

Hjemmeside: www.danskstalkingcenter.dk – Besøg hjemmesiden for information om, hvordan du kan få hjælp, samt for ressourcer og kontaktmuligheder.

Hjælp Voldsofre er en frivillig forening, der yder støtte til personer ramt af vold – både fysisk og psykisk. Du kan få rådgivning, hjælp til at anmelde vold, støtte i mødet med politi og retssystem, samt krisehjælp.

Telefon: + 45 86 41 59 00 – Du kan få anonym og gratis rådgivning ved at ringe til Hjælp Voldsofre.

Mail: voldsofre@voldsofre.dk – Du kan også kontakte dem via e-mail for yderligere information og vejledning.

Hjemmeside: hjælppvoldsofre.dk – På hjemmesiden finder du information om deres tilbud og hvordan du kan få hjælp i din situation.

Åbningstider: Telefonrådgivningen er åben på hverdage, og du kan finde deres præcise åbningstider online.

Voldmodmaend.dk er en informationsplatform målrettet mænd, der oplever vold i parforholdet. Du kan finde viden om psykisk og fysisk vold, læse andres historier og få overblik over hjælpetilbud. Målet er at styrke dig i at søge hjælp og tage de første skridt mod forandring.

Hvis du står i en akut situation, hvor du eller dine børn er i fare: Ring 112 til alarmcentralen, hvis du har brug for politi eller ambulance.

Mail: post@horsenskrisecenter.dk – Du kan også kontakte dem via e-mail for yderligere information eller vejledning.

Hjemmeside: voldmodmaend.dk – Besøg hjemmesiden for at få indsigt i de forskellige støtteformer, som de tilbyder, og hvordan du kan komme i kontakt med rådgivere.

