

## Hjælp og rådgivning i forbindelse med seksuelle overgreb

I dette dokument finder du oplysninger om adresser og hjemmesider, hvor der er mulighed for at få rådgivning og hjælp i forbindelse med seksuelle overgreb.

Listen er opdelt efter hvilken målgruppe, der har brug for hjælpen. Da nogle tilbud dækker flere målgrupper, vil der være gentagelser i listen.

### Underretningspligt

Ved mistanke om seksuelle overgreb mod et barn er man som borger forpligtet til at underrette kommunen og videregive de informationer, man har.

Læs mere på Ankestyrelsens hjemmeside <https://ast.dk/born-familie/hvad-handler-din-klage-om/underretninger>

### Indhold

Hjælp og rådgivning i forbindelse med seksuelle overgreb.....	1
Børn og unge.....	2
Undersøgelse og behandling i hospitalsregi, børn og unge .....	3
Rådgivning, børn og unge.....	9
Børn og unge med seksuelt grænseoverskridende adfærd .....	10
Voksne.....	11
Pårørende.....	16
Fagfolk .....	18
Til dig med seksuelle tanker om børn .....	19

## Børn og unge

Børnehusene er fem regionale centre i Danmark, der i forbindelse med bekymring eller viden om vold eller seksuelle overgreb mod børn samler de relevante myndigheder i et børnevenligt miljø med barnet i centrum og yder en koordineret, tværsektoriel og tværfaglig indsats. Børnehuset yder ikke konsultativ bistand til borgere. Hvis et barn, en ung eller forældre selv henvender sig til børnehuset, skal børnehuset være behjælpelig med at formidle en konkret lokal kontakt til barnets/den unges eller forældrenes kommune. Du kan læse mere generelt om Børnehusene her: <https://www.boernehuse.dk/>

### **Børnehus Hovedstaden København**

Henrik Pontoppidans Vej 8  
2200 København N

### **Børnehus Hovedstaden Hillerød**

Milnersvej 35b  
3400 Hillerød

### **Børnehus Midt**

Marselis Boulevard 179  
8000 Aarhus C

### **Børnehus Midt, Herning**

Gl. Skolevej 76  
7400 Herning

### **Børnehus Nord**

Gemmavej 17B  
9200 Aalborg SV

### **Børnehus Sjælland**

Troensevej 10  
4700 Næstved

### **Børnehus Syd Odense**

Sanderumvej 105  
5250 Odense SV

### **Børnehus Syd Esbjerg**

Stormgade 55  
6700 Esbjerg

### **Børnehus Syd Aabenraa**

Kystvej 22  
6200 Aabenraa

### **SISO – Videnscentret for Sociale Indsatser ved Vold og Overgreb mod Børn**

SISO er det nationale videnscenter til bekæmpelse af vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO er en del af Socialstyrelsen. Hjemmesiden indeholder faglig viden om vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO tilbyder konsulentbistand både til kommuner via Indsatsteam Overgreb og til anbringelsessteder. Begge indsatser har til formål at styrke forebyggelse, tidlig opsporing og håndtering af overgreb mod børn og unge.

<https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/hjaelp-til-indsats>

## Undersøgelse og behandling i hospitalsregi, børn og unge

Ved seksuelle overgreb mod unge under 18 år skal kommunen altid underrettes. Det vil derfor være hjemkommunen, der i sidste ende beslutter, hvilke behov der er for efterfølgende støtte og behandling. Det er også hjemkommunen, der afgør, om der er behov for udredning eller behandling i børnehus. I hver region findes hospitalsenheder, der tilbyder undersøgelse og behandling efter seksuelle overgreb. Aldersgrænse for at foretaget undersøgelse efter seksuelle overgreb på hospitalet varierer fra region til region.

Se nærmere på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

### **Region Hovedstaden**

#### **Center for Socialpædiatri, Herlev Hospital (0-15 år)**

- Tilbyder hjælp, rådgivning og samtaler til børn, deres forældre, pårørende samt fagfolk og professionelle ved mistanke om, at et barn mellem 0 og 15 år har været eller er udsat for seksuelle overgreb.
- Kan også kontaktes ved mistanke om fysiske og/eller psykiske overgreb mod børn og unge mellem 0 og 17 år.

#### *Adresse og kontakt*

- Børn og Unge, sengeafsnit 1
- Borgmester Ib Juuls Vej 1, opgang 21, 4. etage
- 2730 Herlev
- Telefon til sengeafsnit 1: 38 68 50 22
- Til klinikken: 38 68 51 31 (tast 1)
- Telefontid: Alle hverdage kl. 8.00-15.00, lukket i weekenden

#### **Kontakt ved behov for AKUT sparring/ hjælp**

- Rådgivningstelefonen i Center for Socialpædiatri på telefon 21 79 29 41
- Hverdage kl. 11-13
- Uden for ovenstående tidsrum: Ring til bagvagten i Børne- og Ungemodtagelsen på telefon 38 68 96 93

#### **Du kan skrive sikkert til os via:**

- Tunnelløsningen på e-mailadresse: [cfs.herlev-og-gentofte-hospital@regionh.dk](mailto:cfs.herlev-og-gentofte-hospital@regionh.dk) (kopier og indsæt e-mailadressen i dit mailprogram)
- Digital Post på [virk.dk](http://virk.dk) (login med NemID)

<https://www.herlevhospital.dk/afdelinger-og-klinikker/Afdeling-for-Boern-og-Unge/klinikker-sengeafsnit-boerne-og-ungemodtagelse/Sider/Boern-og-Unge-sengeafsnit-1-og-klinik-1.aspx>

#### **Center for Seksuelle Overgreb, Rigshospitalet (+16 år)**

- Tilbyder hjælp, rådgivning og samtaler til unge, deres forældre, pårørende, samt fagfolk og professionelle ved mistanke om, at en ung på +16 år har været eller er udsat for seksuelle overgreb.

### **Akut hjælp**

Har du været udsat for et seksuelt overgreb inden for de sidste 7 døgn, så kontakt:

- Afdeling for Kvindesygdomme, afsnit 5032. Opg. 5, 3. sal
- Tlf.: 35 45 50 32
- Telefontid: hele døgnet
- En sygeplejerske besvarer telefonen
- Det er vigtigt altid at ringe før eventuelt fremmøde

Er overgrebet sket for 1 uge og 4 uger siden, så kontakt:

- Center for Seksuelle Overgreb
- Tlf.: 35 45 50 32
- Telefontid: Mandag-fredag kl. 8-15
- En sygeplejerske besvarer telefonen

Har du været udsat for et seksuelt overgreb for mere end 4 uger siden, så kontakt:

- Center for Seksuelle Overgreb
- Tlf.: 35 45 97 78
- Telefontid: tirsdag kl. 9-11 og torsdag kl. 13-15
- En socialrådgiver besvarer telefonen

Ved fremmøde

Akut undersøgelse efter seksuelle overgreb (ring i forvejen):

- Afdeling for Kvindesygdomme, afsnit 5032
- Opgang 5, 3. sal
- Juliane Maries Vej 6
- 2100 København Ø

Samtale hos psykolog, socialrådgiver, sygeplejerske og sexologisk rådgiver:

- Teilum-bygningen, afsnit 5404
- Opgang 54, stuen
- Inge Lehmanns Vej 14
- 2100 København Ø

Øvrig kontakt

Sekretariat

- Telefon 35 45 40 85
- Telefontid: Mandag-tirsdag kl. 9-12 og torsdag-fredag kl. 9-12
- Det er muligt at lægge besked på telefonsvareren, som vil blive aflyttet senest næste hverdag.

Rådgivning

- Telefon 35 45 97 78
- Telefontid: Tirsdag kl. 9-11 og torsdag kl. 13-15
- Her kan du få råd og vejledning som pårørende, fagperson og hvis du selv har været udsat for et seksuelt overgreb for mere end 4 uger siden.

## E-mail

- [cso@rh.regionh.dk](mailto:cso@rh.regionh.dk)

Sikker e-mail:

- [cso.rigshospitalet@regionh.dk](mailto:cso.rigshospitalet@regionh.dk)
- Signeringsmærke: rh-cso

<https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb/Sider/default.aspx>

## Klinik for Seksuelle Overgreb, Nordsjællands Hospital, Hillerød

- Klinik for Seksuelle Overgreb kan tilbyde, at du hurtigst muligt efter overgrebet får tid til samtaler og rådgivning hos en psykoterapeut og sygeplejerske med fast tilknytning til Klinik for Seksuelle Overgreb. De tilbyder kun opfølgende behandling, herunder gynækologisk undersøgelse og kontrol hos en kvindelig specialuddannet gynækologisk læge.
- For AKUTTE henvendelser → Center for Seksuelle Overgreb på Rigshospitalet. De tager sig af den akutte behandling og de retsmedicinske undersøgelser umiddelbart efter en voldtægt, voldtægtsforsøg eller seksuelt overgreb.
- For børn og unge i Region H på 15 år eller derunder henvises til Center for Socialpædiatri.

### Adresse og kontaktoplysninger

- Klinik for Seksuelle Overgreb
- Gynækologisk Ambulatorium, G0211
- Dyrehavevej 29, Indgang 02C
- 3400 Hillerød
- Telefon 48 29 63 65
- Telefontid: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 8-9 og kl. 12-13

## Region Nordjylland

### Center for Voldtægtsofre, Aalborg Universitetshospital

- Center for Voldtægtsofre er et tværfagligt center, der tilbyder behandling til personer, der har været udsat for en voldtægt eller forsøg på voldtægt.
- Tager imod unge, der er fyldt 15 år på henvendelsestidspunktet. Børn under 15 år i Region Nordjylland henvises til børnehuset ved seksuelle overgreb eller mistanke om seksuelle overgreb.
- Man kan få hjælp, uanset hvor længe siden overgrebet fandt sted

### Adresse og kontaktoplysninger

- Aalborg Universitetshospital, Nord
- Stengade 10
- 9000 Aalborg
- Center for Voldtægtsofre
- Stueetage og 1. sal

- Telefon: 97 66 04 43
- Mandag-torsdag 8.30-14.30
- Fredag 8.30-13.00

### **Akut hjælp efter et overgreb**

Har du brug for akut hjælp, kan du henvende dig direkte i:

- Akutmodtagelsen (Skadestuen)
- Aalborg Universitetshospital, Syd
- Hobrovej 18-22
- 9000 Aalborg
- Telefon 97 66 68 70. Akutmodtagelsen har åbent døgnet rundt, og du kan komme og få hjælp uden at have aftalt et møde på forhånd.

<https://aalborguh.rn.dk/afsnit-og-ambulatorier/sexologisk-center/afsnit/center-for-voldtaegtsofre>

## **Region Sjælland**

### **Center for Voldtægtsofre, Holbæk Sygehus**

- Undersøgelse, rådgivning og støtte til personer, der har været udsat for seksuelle overgreb. Yder også rådgivning til pårørende.
- Yngre børn (under 12 år) bliver henvist til behandling på Rigshospitalet.
- For unge under 18 år, der henvender sig i centeret, skal bopælskommunen underrettes. I samarbejde med kommunen vurderer vi, hvor den unge bedst kan få hjælp.

Adresse og kontaktoplysninger

- Center for voldtægtsofre (Centret er tilknyttet Gynækologisk Ambulatorium 09-2)
- Holbæk Sygehus
- Smedelundsgade 60
- 4300 Holbæk
- Tlf. 58 55 30 60  
Telefontid døgnet rundt

Du kan få hjælp i centeret uanset om overgrebet er sket for nylig, eller det ligger mange år tilbage i tiden. Tilbuddet er gratis og du behøver ikke nogen henvisning. Du behøver ikke at anmelde overgrebet til politiet for at få hjælp i centeret. Du er velkommen til at tage en pårørende med, når du møder i centeret.

### **Center for Voldtægtsofre, Nykøbing Falster Sygehus**

- Undersøgelse, rådgivning og støtte til personer, der har været udsat for seksuelle overgreb. Yder også rådgivning til pårørende.
- Børn under 15 år behandles ikke på centret, men henvises til Rigshospitalet eller via kommunerne til Børnehus Sjælland. For unge under 18 år, der henvender sig i centeret, skal bopælskommunen underrettes. I samarbejde med kommunen vurderer de, hvor den unge bedst kan få hjælp.

#### *Adresse og kontaktoplysninger*

- Center for voldtægts ofre
- Nykøbing F. Sygehus
- Fjordvej 15
- 4800 Nykøbing F.  
Tlf. 56 51 54 08  
Telefontid døgnet rundt

### **Region Syd**

#### **Center for Voldtægts ofre, Odense Universitetshospital**

- Undersøgelse, rådgivning og støtte til personer, der har været udsat for seksuelle overgreb. Yder også rådgivning til pårørende.
- Børn under 15 år behandles ikke på centret men henvises til Børnehus Syd

#### *Adresse og kontaktoplysninger*

- Odense Universitetshospital.
- Indgang 55, 1. sal.
- Kløvervænget 23
- 5000 Odense C.

Ved overgreb eller voldtægt der har fundet sted inden for de sidste 7 dage, kontakt os på tlf.:

- 65 41 23 48 (døgnåbent)

Ved overgreb eller voldtægt der har fundet sted for mere end 7 dage siden, kontakt os på tlf.:

- 30 57 09 22 (alle hverdage kl. 9 - 13)

#### **Center for Voldtægts ofre, Kolding Sygehus**

- Akutafdelingen
- Sygehusvej 28
- 6000 Kolding
- Ved akutte henvendelser ring 7636 3196
- Har en aldersgrænse på 13 år.
- Behandlingen tilbydes både som akuttilbud og senhenvendertilbud. Vær dog opmærksom på, at der kan være lang ventetid på senhenvendertilbuddet.

<https://regionsyddanmark.dk/patienter-og-parorende/akuthjaelp/seksuelle-overgreb-center-for-voldtaegts-ofre>

### **Region Midt**

- I Region Midt findes to akutafdelinger for voldtægts ofre, på hhv. Gødstrup Regionshospital og Aarhus Universitetshospital.
- Personer fra 12 år og opefter kan henvende sig til Center for Voldtægts ofre i Region Midt.

**Gødstrup Regionshospital, Herning**

- Regionshospitalet Gødstrup,
- Hospitalsparken, 7400 Herning
- Tlf. 9116 3090 (Direkte nummer)
- Tlf. 78435900

**Aarhus Universitetshospital**

- Skadestuen
- Indgang J3, plan 2
- Palle Juul-Jensens Boulevard 161
- 8200 Aarhus N
- Tlf. 7846 3543 (akut, inden for 1 uge efter overgrebet, åbent hele døgnet)
- Tlf. 3038 7191 (senere hjælp, telefontid 8-11)

<https://www.voldtaegt.dk/>



## Rådgivning, børn og unge

### Børnetelefonen hos Børns Vilkår

Alle børn er velkomne hos Børnetelefonen, hvor der sidder specialtrænede frivillige, der alle har tilknytning til børne-/sundhedsområdet. Der er både en chat, en sms-rådgivning og en telefonlinje, hvor man kan få en anonym og gratis snak.

- Ring eller sms på 116 111
- <http://www.bornetelefonen.dk>
- Børnetelefonen har døgnåbent

### SletDet, Red Barnets rådgivning om digitale krænkelser

Alle børn, som har oplevet at krænkende informationer, billeder eller videoer er blevet delt uden samtykke online, kan få hjælp til at få slettet profiler, privat information og billed- eller videokopier. Der er vejledninger på hjemmesiden, samt mulighed for telefonrådgivning, chat og skriftlig henvendelse.

Se åbningstider og kontaktmuligheder på <https://redbarnet.dk/sletdet>

SletDet telefonen på 2927 0101

### Voldsom kærlighed

Telefon- og mailrådgivning til personer mellem 16 og 24 år, som har været udsat for vold fra deres kæreste/partner. Åbent alle hverdage, telefonnummer 35 30 17 17.

<https://voldsomkaerlighed.dk/>

### Headspace

Gratis samtaletilbud for unge, landsdækkende.

<https://headspace.dk/#>

## **Børn og unge med seksuelt grænseoverskridende adfærd**

Ved fagpersoners bekymring for børn og unge under 18 år med seksuelt grænseoverskridende adfærd. For udredning eller behandling kontaktes:

### **Region Hovedstaden**

Behandlingsenheden Fønix, som er en del Børnehus Hovedstaden

<https://tilbudtiludsatteboernogfamilier.kk.dk/vores-institutioner-og-tilbud/boernehushovedstaden/behandlingsenheden-foenix>

### **Region Sjælland**

Børnehus Sjælland

<https://boernehushjælland.dk/>

### **Region Syd**

Børnehus Syd

<https://boernehushyd.dk/>

### **Region Midt**

Børnehus Midt / Projekt Juno

<https://boernehushmidt.dk/> <https://raadgivningscentret.aarhus.dk/om-os/#1>

### **Region Nord**

Projekt Seba

<https://seba.aalborg.dk/>

### **JanusCentret**

JanusCentret yder rådgivning, supervision, undervisning samt mediation i forbindelse med sager, der omhandler børn og unge af begge køn mellem 4 og 18 år med seksuelle adfærdsproblemer samt deres ofre og familier.

Telefon: 33 69 03 69

Tirsdag til torsdag kl. 9.00 – 15.00

E-mail: [info@januscentret.dk](mailto:info@januscentret.dk)

JanusCentret har desuden udviklet et såkaldt BekymringsBarometer til professionelle.

[http://januscentret.dk/wp-content/uploads/Januscentret\\_bekymringsbarometer\\_online.pdf](http://januscentret.dk/wp-content/uploads/Januscentret_bekymringsbarometer_online.pdf)

## Voksne

### Tilskud fra sygesikringen

Personer, der inden det fyldte 18. år har været udsat for incest eller andre seksuelle overgreb, kan modtage tilskud fra sygesikringen til maksimalt 12 konsultationer. Tilskuddet dækker 60 % af psykologens honorar. Det kræver en henvisning fra egen læge for at få tilskud.

<http://psykologkontakt.dk/information>

<https://www.sundhed.dk/borger/behandling-og-rettigheder/sygesikring-og-laegevalg/gratis-behandling-ogtilskud/psykologhjælp/>

### Center for voldtægts ofre

Er beskrevet yderligere i tidligere afsnit "behandling i hospitalsregi, børn og unge".

<https://www.voldtaegt.dk/>

Center for Voldtægts ofre har samlet en liste over de ni hospitalsklinikker i landet, som laver undersøgelser og yder behandling til ofre for seksuelle overgreb. Center for Voldtægts ofre er et tværfagligt behandlingstilbud til unge og voksne, der har været udsat for voldtægt, forsøg på voldtægt eller andre enkeltstående overgreb.

De ni hospitaler i landet, der har klinikker for voldtægts ofre:

- Aalborg Universitetshospital
- Gødstrup Regionshospital (Herning)
- Aarhus Universitetshospital
- Kolding Sygehus
- Odense Universitetshospital
- Holbæk Sygehus
- Nykøbing Falster Sygehus
- Nordsjællands Hospital Hillerød
- Rigshospitalet

### Center for Seksuelt Misbrugte

I satspuljeforliget for 2012 blev det besluttet at etablere et gratis, landsdækkende tilbud til voksne, der oplever senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Tilbuddet har form af tre behandlings- og rådgivningscentre. De nye centre baserer sig både på en frivillig og en professionel del. Alle tre steder tilbyder rådgivning, individuel behandling og gruppebehandling samt socialrådgivning.

Hjemmeside fælles for de tre centre: <https://csm-danmark.dk/>

### Center for Seksuelt Misbrugte Øst (CSM Øst)

Rådgivning og behandling til voksne over 18 år med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og/eller ungdommen samt deres pårørende. CSM Øst henvender sig til borgere bosiddende i Region Hovedstaden samt Region Sjælland. Man kan både komme i kontakt telefonisk og ved at chatte.

CSM Øst yder behandling på nedenstående adresser:

Rathsacksvej 9  
1862 Frederiksberg C

Rådhuspladsen 1  
4300 Holbæk

Jernbanegade 10  
4700 Næstved

*Kontakt*

- Behandling: 29 44 88 66
- Administration: 60 19 50 97
- Centerleder: 40 33 31 42
- [kontakt@csm-ost.dk](mailto:kontakt@csm-ost.dk)
- [sikkerpost@csm-ost.dk](mailto:sikkerpost@csm-ost.dk)

**Center for Seksuelt Misbrugte Syd (CSM Syd)**

Yder gratis professionel rådgivning og behandling af voksne mænd og kvinder bosiddende i Region Syd-danmark, der i deres barndom eller ungdom har været udsat for incest eller andre former for seksuelle overgreb.

CSM Syd yder behandling på nedenstående adresser:  
Mageløs 1, 2. sal tv.  
5000 Odense C  
63 11 07 12

Rådhuscentret 7  
6500 Vojens  
63 11 07 12

*Kontakt*

- Administration 24 47 50 24
- Centerleder 29 38 87 14
- Generelt: [info@csm-syd-behandling.dk](mailto:info@csm-syd-behandling.dk)

**Center for Seksuelt Misbrugte Midt-Nord (CSM Midt-Nord)**

Center for Seksuelt Misbrugte Midt Nord tilbyder gratis psykologbehandling, socialrådgivning og sociale aktiviteter til mænd og kvinder fra 18 år og derover i Region Midt og Region Nord, som har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

CSM Midt Nord tilbyder behandling på følgende adresser:  
Nørreport 26 D st.,  
8000 Aarhus C

Boulevarden 16 1.th.,  
9000 Aalborg

#### *Kontakt*

- Behandling 20 22 45 80
- Frivilligsektion 51 19 99 50
- Centerleder 29 16 76 96
- [csm@csm-midtnord.dk](mailto:csm@csm-midtnord.dk)

#### **Joan-Søstre**

Kvindepolitisk organisation, der tilbyder gratis og anonym telefonrådgivning til kvinder, der har været udsat for vold, voldtægt, incest og seksuel chikane. Joan-Søstre tilbyder også samtalegrupper. Desuden er muligt at henvende sig personligt på deres adresse.

København  
Niels Hemmingsens Gade 8-10  
1153 København K  
33 14 74 84  
<http://www.joan-soestrene.dk/>

Aarhus  
Klosterport 5, kld. th.  
8000 Aarhus C  
40 30 42 12  
<https://joansoestreneaarhus.dk/kontakt/>

#### **KRIS – Kristen Terapi og Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte**

KRIS tilbyder hjælp ud fra kristne værdier til alle, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, hvad enten man er kristen, har en anden religion eller slet ikke er religiøs.

KRIS Midt- og Vestjylland  
Bredgade 55  
7400 Herning  
Telefon: 2970 2305  
<http://kris-dk.dk/>  
Mail: [kris@kris-dk.dk](mailto:kris@kris-dk.dk)

#### **Kvisten – Terapi for Ofre for Seksuelle Overgreb**

Center for personer, der har været udsat for seksuelle overgreb, samt for deres pårørende. Der tilbydes terapi i følgende byer: Frederikshavn, Hjørring, Pandrup, Brønderslev, Aalborg, Thisted, Størring, Nykøbing Mors, Struer, Skive, Bjerringbro, Viborg, Randers, Holstebro, Herning, Hobro, Hammel, Horsens, Nr. Snede, Odense, Svendborg, Kalundborg, Silkeborg, Århus, Varde, Grindsted, Kolding og København.

Kvisten tilbyder desuden mulighed for at deltage i kønsopdelte samtalegrupper. Kvistens gratis og anonyme telefonrådgivning er åben tirsdage 17-20. Her kommer du til at tale med en af vores frivillige behandlere, som alle har en psykotераpeutisk uddannelse:

- Telefonrådgivning for kvinder: 61 33 10 30
- Telefonrådgivning for mænd: 61 33 44 00

[www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)  
[info@kvistene.dk](mailto:info@kvistene.dk)

### **FrejaCentret – lokaler i Esbjerg, telefonrådgivning i hele landet**

Støttecenter for seksuelt krænkede, der tilbyder gratis rådgivning, terapi, bisiddervirksomhed og fællesarrangementer. Pårørende er også velkomne til at henvende sig.

- Telefon: 7512 9997/4222 4325
- Telefontid: man-onsdag 13.00-15.00
- <http://www.freja-center.dk>
- Mail: [kontakt@freja-center.dk](mailto:kontakt@freja-center.dk)

I akutte tilfælde kan man godt ringe uden for telefontiderne.

### **Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb**

Bruger- og interesseorganisation til og for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Arbejder for at udbrede viden om overgreb senfølger af overgreb. De har også en kontakttliste til støttecentre i hele landet. Arrangerer også Synlighedsdagen i uge 38, der er en temadag, der sætter fokus på seksuelle overgreb samt senfølger heraf.

Spors telefonrådgivning: 30 14 03 05  
Telefonen er åben tirsdage 19-22 og onsdage 18-21

<http://www.landsforeningen-spor.dk/>  
<http://www.synlighedsdagen.dk/>  
Mail: [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

### **Offerrådgivningen**

Offerrådgivningen yder støtte til ofre, vidner og pårørende til ofre for kriminalitet og ulykke. Du kan døgnet rundt ringe til en offerrådgiver. Når du kontakter din lokale Offerrådgivning, får du en rådgiver i telefonen.

Se telefonnumre for din landsdel her: <https://offerraadgivning.dk/>

### **Dansk Stalking Center**

Hjælp og rådgivning til personer, der er berørt af stalking – stalkingudsatte, deres børn og pårørende.  
25 17 73 74  
<https://danskstalkingcenter.dk/gratis-telefon-radgivning/>

**Hjælp Voldsofre**

En landsdækkende forening, der yder rådgivning og hjælp til voldsofre og deres pårørende.

[www.voldsofre.dk](http://www.voldsofre.dk)

**Exitcirken**

Samtalegrupper for personer, der har været udsat for psykisk vold.

<https://exitcirklen.dk/>

## **Pårørende**

Alle Centre for Voldtægtsofre i Danmark tilbyder støttende samtaler til pårørende: [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

### **SISO – Videnscentret for Sociale Indsatser ved Vold og Overgreb mod Børn**

SISO er det nationale videnscenter til bekæmpelse af vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO er en del af Socialstyrelsen. Hjemmesiden indeholder faglig viden om vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO tilbyder konsulentbistand både til kommuner via Indsatsteam Overgreb og til anbringelsessteder. Begge indsatser har til formål at styrke forebyggelse, tidlig opsporing og håndtering af overgreb mod børn og unge.

<https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/hjaelp-til-indsats>

### **Landsforeningen Børn og Samvær**

Tilbyder juridisk rådgivning i komplicerede samværssager, herunder i sager, der involverer seksuelle overgreb.

<http://www.boernogsamvaer.dk/>

Mail: [post@boernogsamvaer.dk](mailto:post@boernogsamvaer.dk)

### **KRIS – Kristen Terapi og Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte**

KRIS tilbyder hjælp ud fra kristne værdier til alle, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, hvad enten man er kristen, har en anden religion eller slet ikke er religiøs. KRIS yder også hjælp til pårørende.

KRIS Midt- og Vestjylland

Bredgade 55

7400 Herning

Telefon: 2970 2305

<http://kris-dk.dk/>

Mail: [kris@kris-dk.dk](mailto:kris@kris-dk.dk)

### **Kvisten – Terapi for Ofre for Seksuelle Overgreb**

Center for personer, der har været udsat for seksuelle overgreb, samt for deres pårørende. Der tilbydes terapi i følgende byer: Frederikshavn, Hjørring, Pandrup, Brønderslev, Aalborg, Thisted, Støvring, Nykøbing Mors, Struer, Skive, Bjerringbro, Viborg, Randers, Holstebro, Herning, Hobro, Hammel, Horsens, Nr. Snede, Odense, Svendborg, Kalundborg, Silkeborg, Århus, Varde, Grindsted, Kolding og København.



Kvisten tilbyder desuden mulighed for at deltage i kønsopdelte samtalegrupper. Kvistens gratis og anonyme telefonrådgivning er åben tirsdage 17-20. Her kommer du til at tale med en af vores frivillige behandlere, som alle har en psykoterapeutisk uddannelse:

- Telefonrådgivning for kvinder: 61 33 10 30
- Telefonrådgivning for mænd: 61 33 44 00

[www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)  
[info@kvistene.dk](mailto:info@kvistene.dk)

## Fagfolk

### **SISO – Videnscentret for Sociale Indsatser ved Vold og Overgreb mod Børn**

SISO er det nationale videnscenter til bekæmpelse af vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO er en del af Socialstyrelsen. Hjemmesiden indeholder faglig viden om vold og seksuelle overgreb mod børn. SISO tilbyder konsulentbistand både til kommuner via Indsatsteam Overgreb og til anbringelsessteder. Begge indsatser har til formål at styrke forebyggelse, tidlig opsporing og håndtering af overgreb mod børn og unge.

<https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/hjaelp-til-indsats>

### **Nordisk Forening mod Børnemishandling og Omsorgssvigt**

Forening, der arbejder for at fremme erfaringsudveksling mellem fagfolk og professionelle, der arbejder med børn og unge, der udsættes for psykisk og fysisk mishandling, seksuelle overgreb og omsorgssvigt.

<http://www.nfbo.org>

## Til dig med seksuelle tanker om børn

### **Bryd Cirklen (voksne)**

Hjemmeside, der oplyser om anonyme behandlings- og rådgivningsmuligheder, hvis man som voksen har seksuelle tanker og fantasier og/eller seksuel grænseoverskridende adfærd over for børn. Siden varetages af Sexologisk Klinik på Rigshospitalet og har også en telefonrådgivning, hvor man anonymt kan få hjælp af en sexolog.

Telefon: 6590 9909

Telefontid: tirsdag: 16-18, torsdag kl 10-12

[www.brydcirklen.dk](http://www.brydcirklen.dk)

### **CTRL (unge)**

CTRL er et site, der drives af Red Barnet. CTRL henvender sig til unge, der oplever seksuelle tanker om børn. Sitet indeholder information og vejledning til, hvordan man kan få hjælp til sine tanker, og hvordan man kan få hjælp til at leve et godt liv uden at skade sig selv eller andre.

[www.ctrl.redbarnet.dk](http://www.ctrl.redbarnet.dk)