

6 GODE RÅD TIL AT FÅ DET SAGT

Det første skridt ud af volden er altid det sværeste. Her er nogle gode råd, når du skal bryde tavsheden:

1. Vælg en person – gerne en voksen – du stoler på, måske en ven af familien, en vens forældre, en lærer eller din sundhedsplejerske.
2. Sig det, du gerne vil fortælle, højt for dig selv. Så er ordene "ude", og det bliver lettere næste gang.
3. Vælg et godt sted, hvor der er ro om samtalen.
4. Vælg et godt tidspunkt, hvor den, du skal tale med ikke er optaget af andre ting eller bliver forstyrret.
5. Start med at fortælle personen, at du har noget vigtigt at sige, og at du godt vil tale med vedkommende senere. Så er du i gang, og det er sværere at "løbe" fra samtalen.
6. Skriv, chat, ring eller besøg Bryd Tavsheden.

WWW.BRYDTAVSHEDEN.DK



BRYD TAVSHEDEN

-OM BØRNEVOLD OG KÆRESTEVOLD

FORENINGEN BRYD TAVSHEDEN
KRONPRINSESSEGADE 18C
1306 KØBENHAVN K
TLF. 60 38 58 00

BRYD TAVSHEDEN

-OM BØRNEVOLD OG KÆRESTEVOLD

OPLEVER DU VOLD I DIN HVERDAG?

Så er du ikke alene! I gennemsnit sidder der 2 elever i hver dansk skoleklasse, som har prøvet at blive slået, eller som har været udsat for psykisk vold af de voksne i familien - og næsten lige så mange oplever vold fra deres kæreste.

Men det er muligt at gøre noget ved volden. Det handler om at få sat ord på den og søge råd og hjælp. Og det er netop det, vi kan give dig.

HVEM ER BRYD TAVSHEDEN?

Vi er en frivillig forening, som tilbyder rådgivning og hjælp til dig, der selv oplever vold, eller kender nogen som gør. Vi har professionelle rådgivere siddende klar, og du har mange muligheder for at kontakte os helt anonymt.

HER KAN DU FÅ HJÆLP TIL AT BRYDE TAVSHEDEN



BREVKASSEN. Skriv til os anonymt og få svar inden for 24 timer. Du finder brevkassen på www.brydtavsheden.dk



CHATTEN Chat anonymt med vores professionelle rådgivere - hver mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 16 til 19. (Undtagen i skoleferier og helligdage). Du finder chatten på www.brydtavsheden.dk



BASEN Kom ind til os på Basen helt anonymt og få gode råd og hjælp fra vores professionelle rådgivere. Du er velkommen hver mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, se åbningstider på www.brydtavsheden.dk. Adressen er Kronprinsessegade 18C, 1306 Kbh K



TELEFONEN I Basens åbningstid er det også muligt at ringe til os på 20 67 05 06 for at få rådgivning. På den måde sørger vi for at alle børn og unge i hele Danmark kan komme i kontakt med os.