

## **ANONYM TELEFONLINJE**

### Vi er her og vi lytter

Dansk Stalking Centers telefonlinje er et anonymt og gratis tilbud til dig, der er i tvivl, om du har stalkingadfærd eller ønsker hjælp til at stoppe. Telefonen varetages af psykologer, der har erfaring med stalking. Samtalerne er fortrolige og uforpligtende.

### Vi kan hjælpe med:

- At afklare om du har stalkingadfærd
- At svare på spørgsmål om stalking
- Gøre dig klogere på, hvilken hjælp der er den rette for dig

På baggrund af samtalen kan psykologen invitere dig et samtaleforløb med fokus på at hjælpe dig med at stoppe din stalkingadfærd.

## **RING**

+45 27 60 40 16

## **SKRIV**

Mail@danskstalkingcenter.dk

**ER DIN KONTAKT  
UØNSKET?**

## **Åbningstider**

Mandag : Kl. 10-11

Tirsdag : Kl. 10-11

Onsdag : Kl. 14-15

Torsdag : Kl. 10-11

Fredag : Kl. 10-11

*\*ændrede tider ved helligdage*



Dansk Stalking Center

## OM STALKING

### Hvad er stalking?

Stalking er en række af handlinger, som er:

- gentagende
- uønskede
- vedvarende
- ensidige

Handlingerne kan hver for sig synes harmløse, men set i en sammenhæng kan de være en del af et stalking-forløb, som er ulovligt.

Stalkingadfærd kan være drevet af ønsket om at få kontakt eller følelser som desperation, jalousi, vrede og afmagt. Det kan være svært at håndtere på egen hånd, og derfor kan det være en god idé at søge hjælp.

Hos Dansk Stalking Center tilbyder vi samtalerapi, der hjælper med at bryde mønsteret og stoppe stalking-adfærd.



## TEST DIG SELV

### Er du i tvivl om din adfærd?

1. Har du fået en afvisning – men synes at personen skal lytte til dig en sidste gang?
2. Har du kontaktet en person mange gange, selvom du ikke får et svar?
3. Bruger du flere timer om dagen på at tænke på personen?
4. Har du svært ved at koncentrere dig om andet?
5. Svinger du mellem ønsket om kontakt og vrede over ikke at få svar?
6. Har du ødelagt noget, den anden person ejer?
7. Har du holdt øje med personen?
8. Tjekker du ofte personen på nettet – fx på sociale medier?
9. Har du truet med noget – måske med at gøre skade på dig selv?
10. Har du svært ved at give slip?

Kan du svare ja til ét eller flere af disse spørgsmål? Så er der hjælp at hente.

## LÆS MERE

### Hjemmeside

På Dansk Stalking Centers hjemmeside [www.danskstalkingcenter.dk](http://www.danskstalkingcenter.dk) kan du finde mere viden om, hvad stalking er og hvordan du kan søge hjælp.

### Om Dansk Stalking Center

Dansk Stalking Center er et specialiseret videns- og interventionscenter, hvis formål er at forebygge og stoppe stalking gennem oplysning, rådgivning og behandling.

Centeret hjælper både stalkingudsatte, stalkingudøvere, pårørende og fagpersoner.