



Funderar du på om ditt beteende är okej? Ring oss på 020-555 666!

Välj att sluta är en telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Hos oss får du möjlighet att prata anonymt med en rådgivare som har stor erfarenhet av att möta personer som varit i din situation. Här får du **gratis stöd och råd**, vi hjälper dig vidare till behandling om du vill och behöver.

Du är självfallet välkommen att kontakta oss ifall du har frågor om ilska, kontrollerande och våldsamt beteende, även om du inte utövar våld i din relation.

Våra telefontider:

Måndag, tisdag och torsdag 08.30 till 16.00

Utanför telefontiderna går det bra att lämna meddelande på vår telefonsvarare. Vi ringer upp dig från dolt nummer inom två arbetsdagar.

Du kan även mejla oss på info@valjattsluta.se. Du är inte anonym när du mailar men vi raderar dina uppgifter efter att vi har svarat. Om du lämnar ditt telefonnummer i mejlen så ringer vi upp dig inom två arbetsdagar. Vi ger inga råd eller hänvisningar via e-post, utan vi vill gärna prata med dig personligen.