

## Her kan du finne informasjon og hjelp

### Nyttige nettsider

[dinutvei.no](http://dinutvei.no) – Den nasjonale nettportalen dinutvei.no inneholder oppdatert informasjon om vold og overgrep, inkludert en oversikt over tilgjengelige hjelpetjenester i ditt område. Portalen har også en spørsmål- og svartjeneste.

[Hvorlite.no](http://Hvorlite.no) - Hvor lite skal du finne deg i? Politiets egen portal om vold i nære relasjoner. På hvorlite.no finner du informasjon om vold i nære relasjoner og informasjon om hva politiet kan gjøre.

[ung.no](http://ung.no) – Informasjon, råd og veiledning for ungdom. Siden har også en hjelpekalkulator med råd og tips om hvem du kan kontakte.

### Kontakttelefoner

**Alarmtelefonen 116 111 for barn og unge** - Nødtelefon og samtaletjeneste for barn og unge som opplever omsorgssvikt, overgrep og vold, eller som mistenker at noen andre opplever det. Åpen hverdager kl. 15-8 og hele tiden i helgene. Ring 116 111 eller send SMS til 41 71 61 11.

**Røde Kors' «Kors på halsen»** - Anonym samtaletjeneste for barn og unge under 18 år. Åpen mandag til fredag kl.16-22. Ring tlf. 800 333 21 eller chat korspahalsen.no

**Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte og deres pårørende** - Døgnåpen tjeneste. Tlf. 800 57 000.

**Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse** gir informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer. Åpen mandag til fredag, kl. 9-16. Ring tlf. 815 55 201.

### Hjelpetilbud

**Overgrepsmottakene** behandler kvinner og menn fra og med 14 år, som har blitt utsatt for voldtekt eller seksuelt overgrep. Mottakene tilbyr medisinske undersøkelser, samtaler og kriserådgivning. Se [dinutvei.no](http://dinutvei.no) for nærmeste mottak.

**Statens barnehus** er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til, vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Barnehusene tilbyr også råd og veiledning ved mistanke om vold eller seksuelle overgrep. Finn ditt nærmeste barnehus på [dinutvei.no](http://dinutvei.no).

**Sentrene mot incest og seksuelle overgrep** er et lavterskel selvhjelpstilbud til voksne personer og ungdommer som har vært utsatt for incest, seksuelle overgrep eller voldtekt, og deres pårørende. Kontaktinformasjon til ditt nærmeste senter finnes på [fmso.no](http://fmso.no).

**Krisesentrene** tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn som blir utsatt for vold i nære relasjoner. Du finner kontaktinformasjon til ditt nærmeste krisesenter på [dinutvei.no](http://dinutvei.no).

### Andre

Har du andre i livet ditt du kan snakke med eller melde fra en bekymring til? Foreldre, naboer, slektninger, venner, kontaktlærer, helsesøster, miljøterapeut, ungdomsarbeider, trener?