

Her kan du finne informasjon og hjelp

Nyttige nettsider

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.

slettmeget.no – Gratis råd- og veiledningstjeneste for personer som kjenner seg krenket på nett og ønsker hjelp til å få fjernet informasjon om seg på nett.

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 samtalejeneste 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 samtalejeneste 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 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.

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.

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.