

Psykisk hjelp og støtte for de som var/er utsatt for vold i nære relasjoner eller til de som utøver vold i nære relasjoner

Alle

Politiet

Kontakttelefon: 112

<https://www.politiet.no/kontakt-politiet/finn-ditt-narmeste-politi/>

Nød-SMS 112

Kontakt: 112

<https://www.politiet.no/kontakt-politiet/nod-sms/>

-Du kan sende SMS til 112 i en nødsituasjon. Mobilnummeret ditt må være registrert på forhånd. Er du døv, hørselshemmet eller talehemmet kan du bruke tjenesten Nød-SMS til 112. Da kommer du i kontakt med politiet, og får svar fra nærmeste operasjonssentral.

Mobilnummeret ditt må være registrert hos nødetatene før du kan sende SMS til nødnumrene 112, (politi), 110 (brann) og 113 (ambulanse).

Dinutvei.no

Kontakt: www.dinutvei.no

-Her kan du som er utsatt eller frykter for å bli utsatt for vold i nære relasjoner finne informasjon om hvilke hjelpetilbud som finnes i din kommune. Informasjonen finnes på 13 språk.

Fastleger

<https://www.helsenorge.no/fastlegen/om/kom-i-kontakt/>

-Du kan snakke med fastlegen din om vold. Fastlegen har ansvar for helheten når du utredes, behandles og skal følges opp helsemessig. Fastlegen kan være en god samtalepartner og har erfaring med å møte mennesker som har det vanskelig.

Alternativ til vold (ATV)

Kontakttelefon: 22 40 11 10

<https://atv-stiftelsen.no/>

-Alternativ til vold (ATV) har et behandlingstilbud til utøvere av vold i nære relasjoner, men også til voldsutsatte voksne og barn, og ungdommer med volds- og aggresjonsproblemer

Støttesenter for kriminalitetsutsatte

Kontakttelefon: 800 40 008

- du få hjelp og veiledning ved et støttesenter for kriminalitetsutsatte
- informasjon og veiledning om det å anmelde, støtte hele veien fra politianmeldelse til saken er avgjort, vitnestøtte før, under og etter en eventuell rettsak hjelp til å søke voldsoffererstatning.

Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte

Kontakttelefon: 800 57 000

-Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte er en døgnåpen anonym telefon for deg som har blitt utsatt for seksuelle overgrep og pårørende.

Rosa

Kontakttelefon: 22 33 11 60

-Rosa tilbyr bistand i hele Norge, 24 timer i døgnet, til personer utsatt for menneskehandel. Tar imot henvendelser fra alle som kommer i kontakt med menneskehandel – både konkrete saker og generelle spørsmål. Informasjonen finnes på 7 språk.

VO-linjen

Kontakttelefon: 11606

<https://www.volinjen.no/>

-VO-linjen har også en chat. Her kan du skrive inn til oss helt anonymt og lydløst. Chatten er åpen mandag til fredag 09.00-20.00. Du kan ringe når som helst, døgnet rundt. Vi lytter til dine utfordringer, kan svare på spørsmål, gi råd og veiledning. Helt anonymt. Helt gratis.

Kirkens SOS

Kontakttelefon: 22 40 00 40

<https://www.kirkens-sos.no/>

Har du spørsmål om vold i nære relasjoner eller overgrep eller bare behov for å prate med noen om noe du har opplevd, kan du kontakte Kirkens SOS via telefon, SOS-melding eller chat.

Tilbudet er landsdekkende og du kan ta kontakt når som helst på døgnet. Du kan være anonym, det vil si at du ikke trenger å oppgi navnet ditt.

Hjelpetelefonen

Kontakttelefon: 116 123

<https://www.sidetmedord.no/>

Er du i en vanskelig livssituasjon? Da kan du ringe Hjelpetelefonen gratis på nummer 116 123.

Hjelpetelefonen er en telefontjeneste for alle som har behov for noen å prate med. Du kan ringe hele døgnet. Du kan være anonym. Du kan ta kontakt om du har spørsmål eller trenger å snakke med noen om vold i nære relasjoner, overgrep eller omsorgssvikt. Du kan også få hjelp til å finne fram til andre hjelpetilbud i nærheten av der du bor.

Hvis du vil skrive med en veileder i stedet for å ringe, kan du bruke Hjelpetelefonens netttjeneste [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no/). Den er gratis å bruke, og du får svar innen 24 timer.

Slettmeg.no

Kontakttelefon: 911 29 39

<https://slettmeg.no/>

E-post: hjelp@slettmeg.no eller kontaktskjema

Slettmeg.no er en råd – og veiledningstjeneste for deg som føler deg krenket på nett.

Tjenesten er gratis og kan hjelpe deg med

- å komme i kontakt med dem som har lagt ut uønskede opplysningene om deg
- å komme i kontakt med dem som eier/drifter nettsiden hvor opplysningene ligger
- bistå med teknisk hjelp og gi råd om hvordan du best bør gå frem for å få fjernet uønskede opplysninger

Voksne

Alle

Krisesenter

Kontakttelefon: 905 79 118

E-post: post@krisesenter.com

<https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

-Det er et sted hvor du kan henvende deg dersom du er utsatt for vold, eller du kjenner noen som er det. Krisesentrene gir råd og veiledning til personer som er utsatt for vold, overgrep, trusler, tvangsekteskap, menneskehandel etc.

Både du og barna dine kan bo der dersom dere har behov for beskyttelse og bistand. Det finnes krisesenter i alle fylker, og de aller fleste har åpent hele døgnet. De som tar kontakt, er sikret full anonymitet. De fleste sentrene har tilgang på tolketjeneste.

Ressursvenn

Kontakt: <https://sanitetskvinnene.no/stopp-vold-mot-kvinner/bli-ressursvenn>

Ressursvenn er et tilbud til deg når du etter et brudd skal flytte ut fra krisesenteret. Hvis du ikke har bodd på krisesenter, men ønsker en ressursvenn, må krisesenteret først gjøre en sikkerhetsvurdering av situasjonen din.

Ressursvennen skal være en støttespiller og et medmenneske i en vanskelig tid. Du skal oppleve forholdet mellom deg og ressursvennen som likeverdig. Målet med tilbudet er at ingen skal flytte tilbake til en voldelig partner. Du kan få en ressursvenn i inntil ett år, forutsatt at du ikke flytter tilbake til den som har utsatt deg for vold. Ressursvennen vil kunne treffe deg to til fire ganger per måned.

Familieverntjenesten

Kontakttelefon: 55361180

+47 414 45 544

E-post: kontakt@familiekontoret.no

-Familievernet tar imot enkeltpersoner, par og familier. Alle som opplever vansker, konflikter eller kriser i familien kan få tilbud om behandling og rådgivning fra familievernet. På familievernkantorene møter du blant annet psykologer og sosionomer med videreutdanning i familierapi.

Det er et lavterskeltilbud for familier som opplever vansker, konflikter eller kriser i familien.

Foreldrene kan selv bestille time, og henvisning fra lege er ikke nødvendig. Det finnes familievernkantorer i alle fylker, og tilbudet er gratis.

Sinnemestring

Kontakttelefon: 73 86 35 00 (sentralbordet) / 90 27 37 68 (mobil)

E-post: Siv.Sether@stolav.no / Anne.Meisingset@stolav.no

-Sinnemestring Brøset modellen er et hjelpe- og behandlingstilbud til voldsutøvere i nære relasjoner. Enkelte tjenestesteder tilbyr også hjelp til ungdom med vold og sinneproblemer. Hjelper kvinner og menn over 18 år som har sinne- og voldsproblematikk. Denne modellen har vært innført nasjonalt, så behandlingen vi gjør hos oss, gjøres også andre steder i landet.

Skeiv og voldsutsatt

Kontakt Marte Taylor Bye for spørsmål.

E-post: mtb@kun.no

-Likestillingssenteret KUN har laget en brosjyre for skeive som blir utsatt for vold i nære relasjoner. Du kan finne informasjon om vold i nære relasjoner, og kontaktinformasjon til hjelpetjenester for skeive.

VAKE – Kirkelig Ressurssenter

Kontakttelefon: 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressurssenteret.no/>

Stiftelsen Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep er et nasjonalt ressurscenter som har tilbud til utsatte av alle kjønn, samt kurs for fagfolk og kirkelige ansatte.

VAKE – Kirkelig Ressurssenter er et kirkelig tilbud til deg over 18 år som har vært utsatt for seksuelle krenkelser, overgrep eller vold. Senteret er også et tilbud til dine nærstående. De som arbeider ved ressurscenteret, har særlig kompetanse på overgrep i kristne sammenhenger, men er åpent for alle.

VAKE tilbyr samtaler på telefon, individuelle samtaler, grupper og gudstjenester og har et landsomfattende nettverk. De ansatte snakker norsk. Hjelp kan også tilbys på engelsk, og det kan tilrettelegges for tolkehjelp.

Konfliktrådet

<https://konfliktraadet.no/>

For noen vil en del av bearbeidelsen etter vold eller overgrep kunne være å møte gjerningspersonen på nytt i trygge omgivelser. Konfliktrådet kan bistå med å kontakte den andre parten – samt innkalle, forberede og lede et slikt tilrettelagt møte.

Slike samtaler og oppfølging er et alternativ – eller tillegg – til den ordinære straffeprosessen. Målet med et møte i konfliktrådet er:

- å sikre bedre ivaretagelse av fornærmede
- bearbeide tillitsbrudd og skadede relasjoner gjennom dialog mellom fornærmet og gjerningsperson
- å hindre gjentakelse av overgrep

De som arbeider for Konfliktrådet har taushetsplikt og snakker norsk. Hjelp kan også tilbys på engelsk, og det kan tilrettelegges for tolkehjelp.

Konfliktrådet er statlig finansiert, tilbudet er gratis og finnes over hele landet. [Finn konfliktrådet der du bor ved å søke på siden hjelpetilbud på dinutvei.no](#)

Kun kvinner

MiRA

Kontakttelefon: 22 11 69 20

<https://mirasenteret.no/>

E-post: post@mirasenteret.no eller krisehjelp@mirasenteret.no

Er du kvinne, har minoritetsbakgrunn og er utsatt for vold eller overgrep? Da kan du henvende deg til MiRA-Senteret som jobber for minoritetskvinnens rettigheter, og mot overgrep. Tilbudet er gratis.

Senteret motarbeider alle former for vold gjennom:

- krisehjelp og rådgivning
- gratis samtale med advokat
- samtalegrupper
- workshops
- temakvelder
- kurs

JURK

Kontakttelefon: 22 84 29 50

<https://foreninger.uio.no/jurk/>

E-post: post-mottak@jurk.no

JURK er et gratis rettshjelptiltak for kvinner. Organisasjonen bidrar med hjelp til selvhjelp på en rekke saksområder. Du kan for eksempel få informasjon om hvilke rettigheter du har dersom du har blitt utsatt for vold eller et seksuelt overgrep og du kan få hjelp til å søke om voldsoffererstatning.

JURK tilbyr:

- Juridisk bistand i konkrete saker
- Rettighetsinformasjon
- Foredrag

Kun menn

ADAM

Kontakttelefon: 23 22 79 30 / 47 46 46 15

<https://ressursenteret.no/>

ADAM er VAKEs kontakt- og hjelpetilbud til menn over 18 år som har blitt utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten eller seinere i livet. ADAM har særlig kompetanse på overgrep i kristne sammenhenger, men er åpent for alle. Hos ADAM møter du ansatte, både kvinner og menn, med relevant fagbakgrunn og erfaring.

Tilbudet består av samtale på telefon, individuelle samtaler, grupper og andre aktiviteter, samt rådgivning og informasjon knyttet til overgrepssproblematikk. De ansatte snakker norsk. Hjelp kan også tilbys på engelsk, og det kan tilrettelegges for tolkehjelp.

Mannstelefonen

Kontakttelefon: 22 34 09 60, mandag til fredag kl. 17 – 20 (unntatt de fleste høytids- og helligdager).

<https://reform.no/tjenester/mannstelefon/>

Sliter du med vold eller overgrep du selv har vært utsatt for? Mannstelefonen og mannstelefonen chat tar imot henvendelser fra deg som er mann, og som sliter.

Når du ringer Mannstelefonen, møter du en telefonvakt du kan snakke med om det meste, også om vold eller overgrep du har vært utsatt for. Frivillige telefonvakter har opplæring i – og gode kunnskaper om – å snakke med deg som befinner deg i en vanskelig livssituasjon. Mannstelefonen tilbyr også chat.

Du kan også ta opp samlivsproblemer, skilsmisse og samværsproblematikk, egen aggresjon og voldsbruk, ensomhet, isolasjon og konflikter eller andre situasjoner som oppleves vanskelige i livet ditt. De som arbeider ved telefonen, har taushetsplikt.

Funksjonshemmede

TryggEst

www.bufdir.no/vold/tryggest/

-Flere kommuner er med i Prosjekt TrggEst som særlig følger opp voksne, med fysisk, psykisk eller kognitiv/intellektuell funksjonsnedsettelse og kan være ekstra sårbare for vold og overgrep i krisesituasjoner.

Barn og ungdom

Barnevernet

Kontakttelefon: 55361180

Alarmtelefon for barn og unge: 116 111

Her sender du bekymringsmelding elektronisk: <https://bekymringsmelding.fiks.ks.no/>

-Barnevernet har plikt til å vurdere alle bekymringsmeldinger, og de er et sikkerhetsnett for alle barn i Norge.

Skeiv ungdom for mangfold/mot diskriminering

Kontakttelefon: 473 95 011

E-post: post@skeivungdom.no

<https://skeivungdom.no/>

Unge relasjoner

<https://www.ungerelasjoner.no/>

-Unge Relasjoner er en anonym chat for deg som er mellom 16 og 25 og er i et usunt forhold. Du kan chatte om du har blitt utsatt for vold, er usikker på om du har blitt utsatt for vold, har utsatt noen andre for vold, eller har vært vitne til at andre har blitt utsatt for vold. Du får snakke med fagpersoner med lang erfaring innenfor voldsfeltet

Hjelp tilbys på norsk eller engelsk og er gratis.

Kors på halsen

Kontakttelefon: 800 333 21

<https://korspaahalsen.rodekors.no/>

Kors på halsen driftes av Røde Kors og er et tilbud til barn i alderen 6 til 18 år. Du kan ringe, chatte eller maile. Det er gratis å ringe fra fasttelefon og mobil. Telefonen og chatten er åpen mandag til fredag fra klokken 14.00 til 20.00.

Incesttelefonen

Kontakttelefon: 800 57 000

<https://hfsm.no/barn>

Incesttelefonen kan du ringe hele døgnet hvis du har opplevd eller opplever seksuelle overgrep. Det er gratis å ringe fra fasttelefon.

Eldre

Vern for eldre

Kontakttelefon: 800 30 196

-Vern for eldre hjelper eldre som står i fare for eller er utsatt for vold og overgrep.

Her får du hjelp hvis det er akutt

1. Ring politiet på 112

-Er det behov for øyeblikkelig hjelp, ring 112. Hvis det ikke er behov for øyeblikkelig hjelp, ring 02800. Da blir du satt over til ditt lokale politidistrikt, som vil iverksette tiltak og gi deg råd om hva du skal gjøre.

2. Ring alarmtelefonen for barn og unge 116 111

Alarmtelefonen er en gratis nødtelefon for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt. Alarmtelefonen er døgnåpen. Du kan også ta kontakt på chat, sms eller e-post.

3. Kontakt barnevernvakten der du bor

Kontakttelefon: 55 36 11 80, 116 111, 02800

Åpningstider: Åpent alle dager fra kl. 08:00 - 02:00. Kl. 02:00 - 08:00 via politiet på telefonnummer 02800.

E-post: barnevernvakten@bergen.kommune.no

<https://www.barnevernvakten.no/>

-Ta kontakt med barnevernet der du bor dersom du selv blir utsatt for, eller kjenner til at barn eller unge utsettes for:

- vold eller er vitne til vold
- seksuelle overgrep
- foreldre som ruser seg
- omsorgssvikt
- kjønnslemlestelse
- tvangsgiftet

4. Ta kontakt med ditt lokale krisesenter

Kontakttelefon: 55 31 50 50

E-post: krisesenteret@bergen.kommune.no

<https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

-Ta kontakt med ditt nærmeste krisesenter. Krisesentrene kan bistå deg med beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning.

5. Ring lokal legevakt

Kontakttelefon: 116 117

-Har du blitt utsatt for vold eller seksuelle overgrep, kan du også kontakte lokal legevakt for å få hjelp. Legevakten kan gi deg råd og sette deg i kontakt med nærmeste overgrepsmottak.

6. Oppsøk overgrepsmottaket

Kontakttelefon: 55 55 99 50 / 116 117

-På overgrepsmottakene får du både medisinsk hjelp og rådgivning. Tilbudet er gratis og åpent hele døgnet.

Overgrepsmottaket ved Legevakten er et døgnåpent helsetilbud til personer av alle kjønn fra og med 14 år, som har vært utsatt for voldtekt, voldtektsforsøk eller andre seksuelle overgrep. Alle overgrepsutsatte som henvender seg, får umiddelbar ivaretagelse /hjelp.

Mottaket tilbyr medisinsk og psykososial akuttbehandling og krisehjelp, rettsmedisinske

undersøkelser, samt medisinsk og psykososial oppfølging i inntil 3 måneder. Det er anledning til å takke ja til hele eller bare deler av tilbudet. Det er den som henvender seg for hjelp som avgjør det.