

## ER DU VITNE TIL VALD; SOM NABO, VEN ELLER KOLLEGA?

Er du uroleg for at ting ikkje er som det burde vere  
hjá nokon du kjenner? Ikkje ver redd for å seie ifrå,  
du kan gjere ein skilnad.

- Ring KRISESENTERET I FLORØ: **57 74 36 00** for å drøfte, og få råd og tips om kva du kan gjere
- Ring BARNEVERNSTENESTA: **97 50 60 95** (dagtid)
- BARNEVERNVAKTA: **40 02 29 88** (kveld/natt/helg)

Du kan drøfte saka anonymt eller sende ei bekymringsmelding.

Meldeskjema for privatpersonar: [bufdir.no/barnevern](https://bufdir.no/barnevern)

**ALARMTELEFON FOR BARN OG UNGE: 116 111**

## ER PARTNAREN DIN MOTIVERT FOR HJELP?

FAMILIEVERNKONTORET i Sogndal:

- **46 61 92 80** for hjelp og råd, familieterapi, parterapi, sinnemeistring

ALTERNATIV TIL VOLD (ATV Bergen):

- **55 60 31 99**

MANNSTELEFON:

- **22 34 09 60** eller CHAT: [reform.no](https://reform.no)

KONFLIKTRÅDET I VEST, avd. Førde og Bergen:

- **57 00 14 71**

## Kjenner du deg trygg heime?



2020



Me er her for deg!



# FOR BARN OG UNGE

Har du det vanskeleg, treng du hjelp eller lurer du på om andre treng hjelp? Då kan det vere godt å snakke med nokon. Du kan snakke med helsesjukepleiar og lærar på skulen din eller ein annan vaksen du er trygg på.

## Hjelpetelefonar for barn og ungdom

- Alarmtelefonen for barn og unge: **116 111**  
SMS: **417 16 111** (gratis og døgnopen)



- Du kan ringe barnevernvakta på dagtid: **97 50 60 95**  
eller på kveldstid: **40 02 29 88** (open kveld/natt/helg)

- Kors på halsen: **800 333 21**  
Gratis samtaletilbod (mandag-fredag 14 - 22)  
Chat: [Korspaahalsen.no](https://www.korspaahalsen.no)



- Kompetanseteamet mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og negativ sosial kontroll: **47 80 90 50** (mandag-fredag 9 - 15)

- Ung.no  
Her kan du stille spørsmål og lese om det du lurer på.

- Vold- og overgrepslinjen (VO): **116006**  
(gratis og døgnopen)



# ER DU BLITT SEKSUELT MISBRUKT ELLER VOLDTATT?

- Ring **OVERGREPSMOTTAKET I FØRDE: 57 72 37 48**,  
be om å bli satt over til overgrepsmottaket,  
eller send SMS til **92 98 87 85**.

Dei tek vare på deg, undersøker deg og hjelper deg å dokumentere overgrepet.

Det er gratis og du får dekket transport.

- POLITI: **112**

- LEGEVAKT: **116 117**

- SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP (SMISO)  
**57 72 10 70** (mån-fre 10-15)

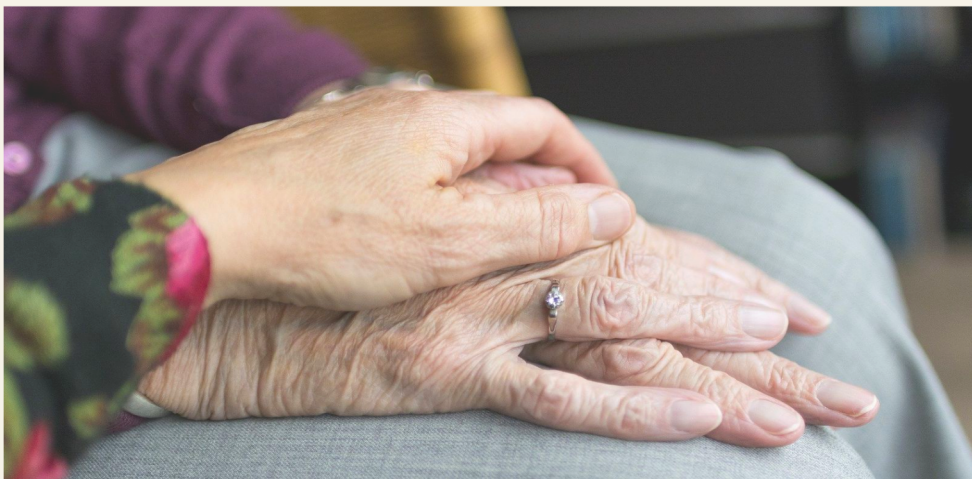
- HJELPETELEFONEN FOR SEKSUELT MISBRUKTE:  
**800 57 000**



# VALD MOT ELDRE

Om du vert utsett for vald og overgrep, er det viktig:

- Å vere klar over at andre i liknande situasjonar har fått hjelp
- At valden sjeldan tek slutt heilt av seg sjølv
- Snakk med nokon du kan stole på, fastlegen din, heimehjelpa, heimesjukepleien eller tilsette på omsorgssenteret
  
- Du kan ta direkte kontakt med KRISESENTERET i Florø, dei har døgnopent og er gratis: **57 74 36 00**
- Eller FAMILIEVERNKONTORET i Sogndal: **46 61 92 80**
- For meir informasjon: vernforeldre.no eller ring **800 30 196**
- Er du i akutt fare, ring politiet på **112**



# ER DU BLITT SEKSUELT MISBRUKT ELLER VOLDTATT?

Ring OVERGREPSMOTTAKET I FØRDE: Telefon: **57 72 37 48**  
og be om å bli satt over til overgrepsmottaket,  
eller send SMS til **92 98 87 85**.

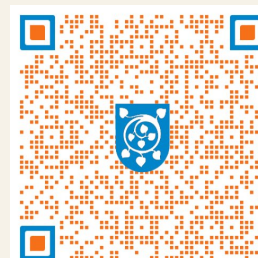
Dei tek vare på deg, undersøker deg og hjelper deg å dokumentere overgrepet. Det er gratis og du får dekka transport. Dei er døgnbemanna med sjukepleiar og lege.

Politiet kan og kontaktast på **112**

Du kan og ringe hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte:  
**800 57 000**. Det er gratis å ringe og dei har ope heile døgnet.



For meir informasjon  
om kven du kan snakke med,  
scann QR-koden: →



Treng du hjelp raskt, kan du ringe **116117**.

Då kjem du til næraste legevakt.

Er du i ein akutt og livstruande situasjon må du ringe **113**.

## Treng du nokon å snakke med?

### Luster legekontor:

- 57 68 56 00

### Luster helsestasjon:

- 57 68 56 05

### Familievernkontoret i Sogndal:

- 46 61 92 80

### Sogn Barnevern:

- 97 50 60 95 (dagtid)

### Barnevernvakta:

- 40 02 29 88 (kveld/natt/helg)

### Krisesenteret i Florø:

- 57 74 36 00 er døgnopen, du kan vere anonym. Meir info om du ynskjer: [www.krisesenteret.sf.no](http://www.krisesenteret.sf.no)

### Vold- og overgrepslinjen (VO):

- 116 006

Ein hjelpetelefon for deg som opplever vald eller overgrep i nære relasjonar

### Mental helses hjelpetelefon:

- 116 123

### Røde Kors- telefonen om tvangsekteskap:

- 915 55 201

### Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte:

- 800 57 000

### Detfinneshjelp.no

- Tilbod til vaksne som har seksuell interesse for barn, og som ynskjer hjelp til å unngå å handle på denne interessa.



## SJEKKLISTE:

- ER DU USIKKER PÅ OM DET DU OPPLEVER HEIME ER BRA FOR DEG?
- ER DU REDD FOR KVA SOM KAN KOMME TIL Å SKJE MED DEG?
- ER BARNET DITT TRYGT?
- FÅR DU HØYRE AT DU IKKJE ER VERDT NOKO?
- VERT DU TVINGA TIL SEKSUELLE HANDLINGAR?
- VERT TING DU ER GLAD I ØYDELAGT?
- YNSKJER DE HJELP TIL Å LØYSE KONFLIKTAR?
- DISPONERER DU EIGNE PENGAR?

Meir info: [Dinutvei.no](http://Dinutvei.no)

## ER DU REDD FOR TRYGGLEIKEN TIL DEG ELLER BARNNA DINE?

På **KRISESENTERET I FLORØ** kan du kome både dag og natt for å bu trygt. Du treng ikkje å ha synleg skade for å søke hjelp - trugslar og psykisk vald er like alvorleg.

Ved akutt fare, ring **POLITIET: 112**. Politiet kan pålegge overgripar besøksforbod og kan hjelpe deg å kome til eit krisesenter. Du kan melde valden.

**BARNEVERNVAKTA: 97 50 60 95** (dagtid) **40 02 29 88** (kveld/natt/helg)  
- gir rask hjelp for å gje barna ein trygg stad å vere.

**Lever du med vald, er du pliktig til å bringe barna dine i tryggleik!**

Det er aldri din feil!

Det er aldri for seint!

Det er alltid hjelp å få!