

9

TEMA 9 \ BLI EIN GOD STØTTESPELAR

HJELPETENESTER DU KAN KONTAKTE:

GENERELL INFORMASJON

- **Ung.no:** [ressursside for seksuelle overgrep](#)

SEKSUELLE OVERGREP OG VALDTEKT

- **Overgrepsmottak:** Dersom du eller nokon du kjenner, har opplevd eit seksuelt overgrep, bør de ta kontakt med eit overgrepsmottak så raskt som mogleg. Dei kan gi medisinsk hjelp og rådgiving, og nokre overgrepsmottak har ope heile døgnet. Sjekk [Din Utvei](#) for å finne det overgrepsmottaket som ligg nærast deg.
- **Nok-sentrene.** [Nok Norge](#) har eit breitt tilbod til dei av oss som er utsette for seksuelle overgrep. Dei har fleire kontor over heile landet, og har eit gratis lågterskeltilbod.
- **Ressurssenter for menn.** [Reform](#) tilbyr ulike lågterskeltilbod for menn og gutar i vanskelege livssituasjonar, e-læringskurs for fagpersonar og ressursar ein kan bruke når ein treng det. Ein må ikkje ha tilvising for å nytte dette tilbodet.
- **Legevakt:** Dersom det er langt til næraste overgrepsmottak, kan du ringje legevakta 116 117 for å få vite kvar du skal dra. Du kan også dra direkte til legevakta og få hjelp der.
- **Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte:** Hit kan ein ringje anonymt døgnet rundt dersom ein ønskjer å prate om alle typar seksuelle misbruk: 800 57 000.
- **Vi tror deg stiftelsen:** www.vitrordeg.com
- **Alarmtelefon for barn og unge:** Døgnopen og gratis teneste for dei av oss som er utsette for vald, overgrep eller omsorgssvikt. Telefonnummer: 116 111

- **Politiet:** Du kan kontakte politiet om du er utsett for noe kriminelt eller er i nød. Ring 02800 for å kontakte politiet lokalt. Er du i nød, ring 112.

- **Kirkens SOS:** Dette er landets største døgnopne kriseteneste på telefon og nett. Treng du nokon å snakke med? Kirkens SOS: [22 40 00 40](tel:22400040)

SPISEFORSTYRRINGAR

- **Nettros.** [Rådgivning om spiseforstyrrelser](#) (ROS) tilbyr gratis telefonteneste og anonym chat.

SKEIV TEMATIKK

- **Foreningen Fri:** foreninga for kjønns- og seksualitetsmangfold: www.foreningenfri.no
- **Åpen kirkegruppe:** er eit kristent fellesskap for alle oss skeive. Vi ønskjer å tilby eit miljø for kristne skeive, uansett legning, og hjelpe dei som synest det er vanskeleg å kombinere kristen tru med å vere homofil. Meir informasjon om Åpen kirkegruppe finn du her. <https://www.apenkirkegruppe.org>
- **Pasientorganisasjonen for kjønnsinkongruens (PKI):** er ein organisasjon for pasientar med kjønnsinkongruens (transpersonar) og deira familie og nære. www.kjonnsinkongruens.no
- **Salam** er ein frivillig organisasjon som fremmar eit inkluderande miljø for oss skeive med muslimsk bakgrunn i Noreg. Dei arrangerer blant anna månadlege bønnesesjonar og sosiale samlingar: www.salamnorge.no
- **Garmeres** er ein frivillig organisasjon av og for skeive samar som strekkjer seg over landegrensene: www.garmeres.com/no/hjem