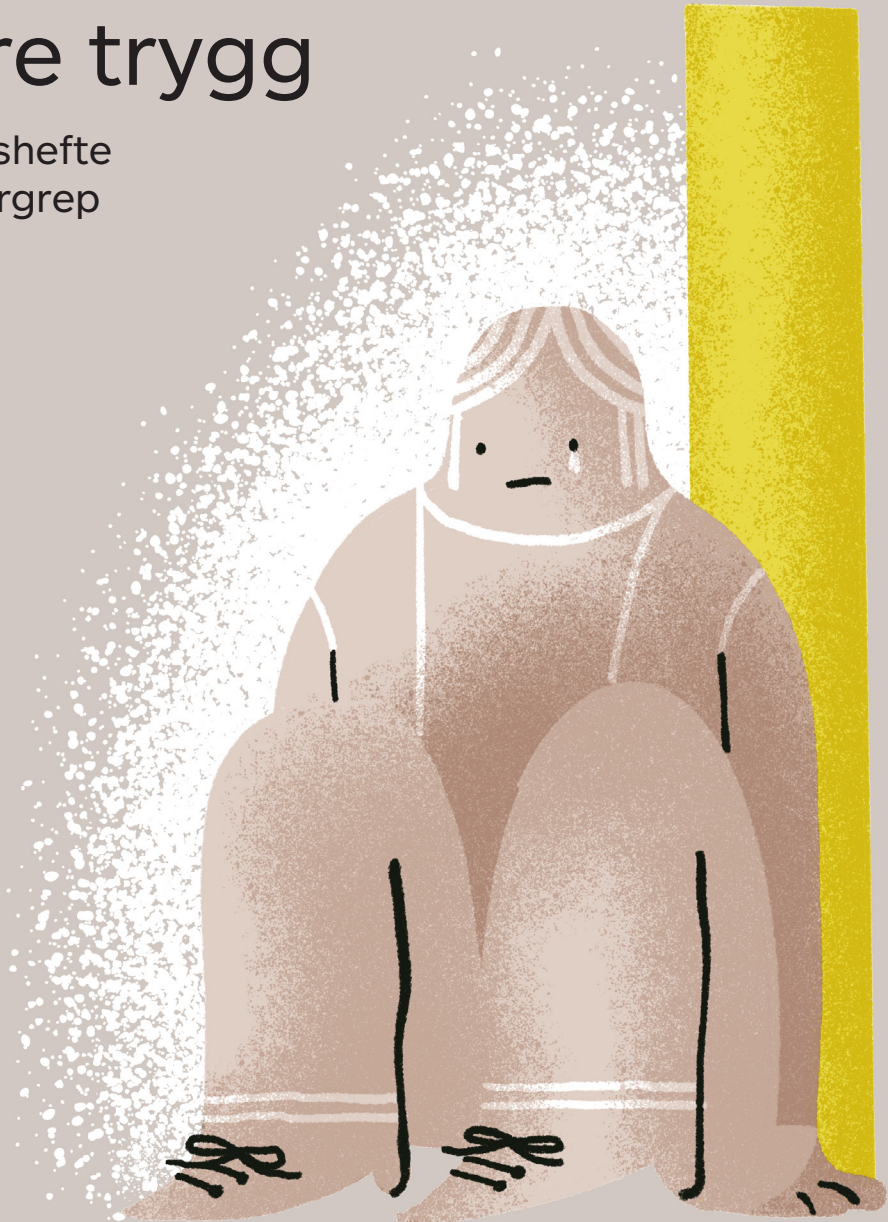


Eksempel på brosjyre
for TryggEst-kommuner

Du har RETT til å vere trygg

Eit informasjonshefte
om vald og overgrep



TryggEst.no
Bufdir

Vil du vite meir om TryggEst?
Gå inn på nettsida tryggest.no



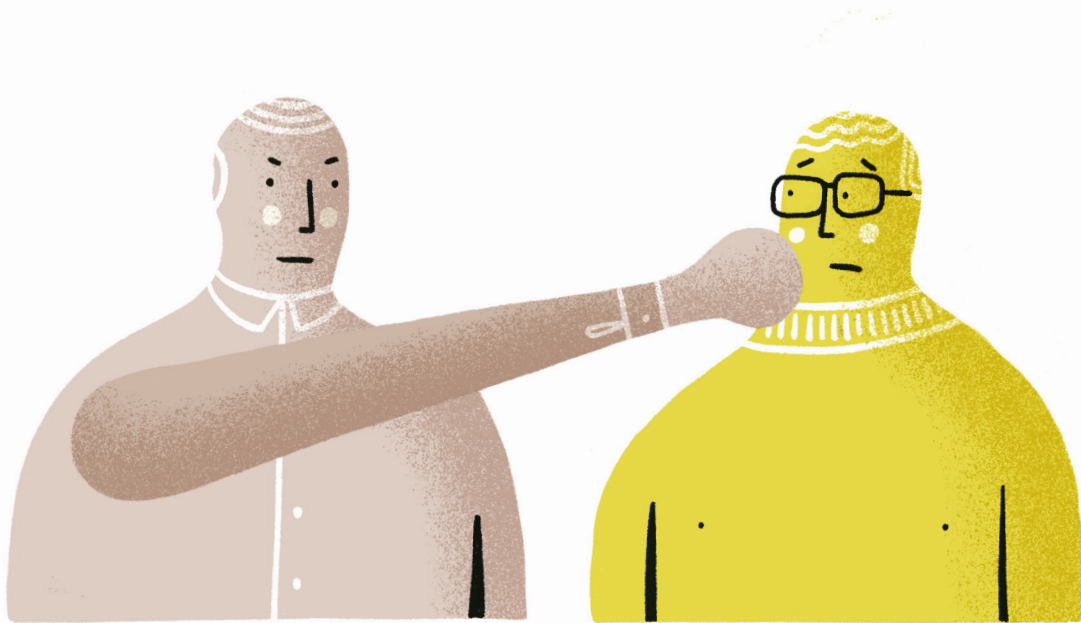
Du har rett til å vere trygg på at ingen gjer deg vondt eller skader deg.

Det finst ulike former for vald og overgrep. I dette heftet kan du lese meir om dette og om korleis du kan få hjelp.

- Du kan lese heftet åleine eller saman med nokon
- Du kan òg be nokon om å lese heftet for deg

Å bli utsett for vald eller overgrep kan gjere deg trist, sint og redd. Kanskje er du redd for å fortelje andre om det? Sjølv om det kan vere vanskeleg å snakke om det, er det viktig at andre får vite om det som skjer. Då kan du få hjelp, slik at overgrepet stoppar. Nokon kan gjere vonde ting mot deg med vilje. Andre veit ikkje at det dei gjer mot deg, er gale. Vald og overgrep er alltid feil.

Fysisk vald

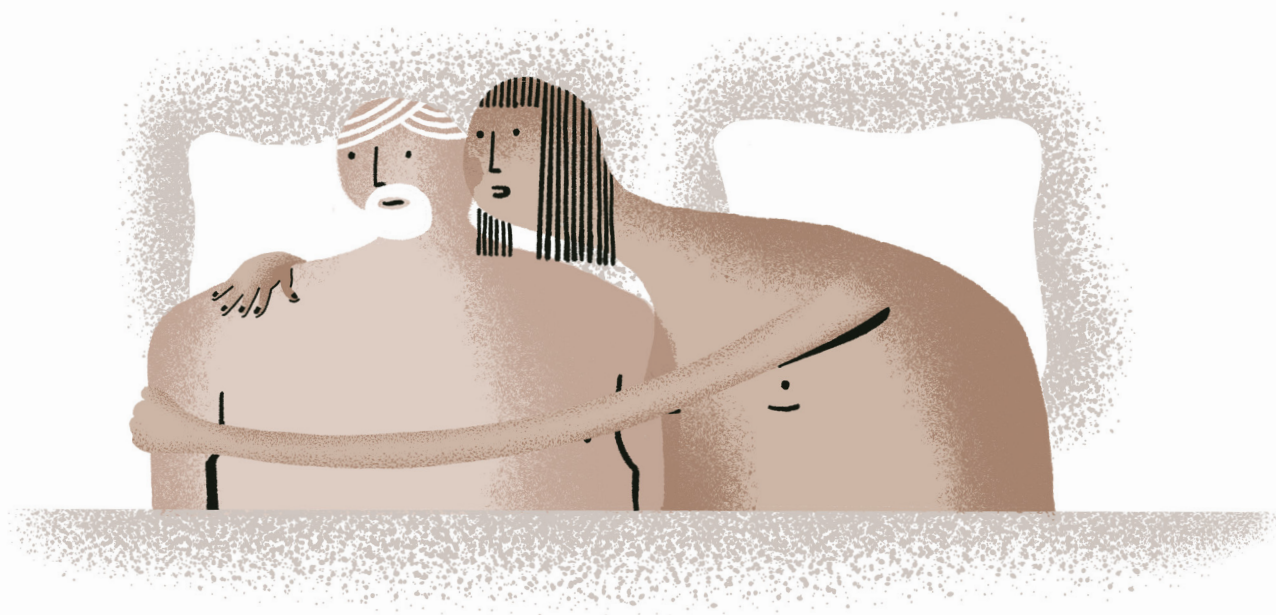


Dersom nokon gjer kroppen din vondt, kan du vere utsett for fysisk vald.

Døme på fysisk vald kan vere at nokon:

- Sparkar eller slår deg
- Kastar ting på deg
- Festar deg i ein stol eller ei seng eller låser deg inne på eit rom
- Dreg, dyttar, ristar eller klyper deg
- Slår deg med ein gjenstand
- Luggar eller bit deg
- Brenner deg med varme ting
- Stengjer deg ute i kulden

Seksuelle overgrep

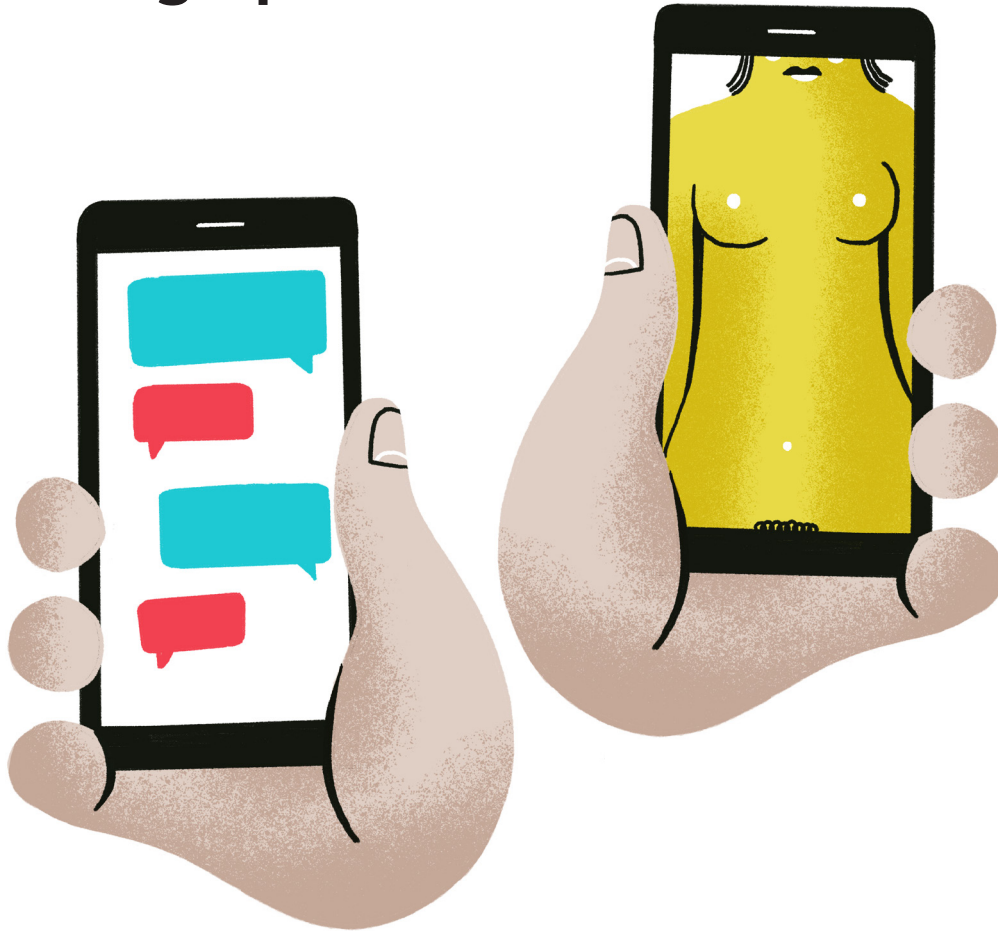


Dersom nokon gjer noko seksuelt med deg utan at du vil det, kan du vere utsett for eit seksuelt overgrep.

Døme på seksuelle overgrep kan vere at nokon:

- Tek på kroppen din når du ikkje ønskjer det (på rumpa, brysta eller tissen)
- Får deg til å ta på kroppen til nokon andre sjølv om du ikkje vil det
- Viser deg filmar og bilete av sex som du ikkje vil sjå
- Tek bilete av og filmar kroppen din utan at du vil det
- Lurer eller tvingar deg til å ta nakenbilete av deg sjølv
- Tvingar eller lurer deg til å ha sex
- Får deg til å kle deg naken når du ikkje vil det
- Viser seg naken for deg når du ikkje vil det
- Kysser deg når du ikkje vil det
- Ikkje høyrer etter når du seier «nei» eller «stopp»

Nettovergrep



Nettovergrep kan vere at nokon truar deg via internett eller mobiltelefon.

Nettovergrep kan òg vere at nokon:

- Tvingar eller lurer deg til å ta nakenbilette eller film av deg sjølv og dele dei med andre over nettet eller via mobiltelefonen
- Tvingar eller lurer deg til å vise deg naken framfor eit webkamera
- Skriv stygge eller skremmande ting til deg eller om deg på nettet eller i tekstmeldingar til deg
- Lurer deg til å låne pengar eller kjøpe ting over internett

Psykiske overgrep



Dersom nokon gjer deg redd, truar deg eller får deg til å føle deg mindre verd enn andre, kan du vere utsett for psykiske overgrep.

Psykiske overgrep kan vere at nokon:

- Skrik eller bannar til deg
- Seier at dei vil skade deg dersom du ikkje gjer som dei seier
- Seier at dei vil skade nokon eller noko du er glad i
- Truar deg til å gjere ting du ikkje vil
- Seier at du ikkje skal få den hjelpa du treng
- Gjer stygge teikn eller viser negativt kroppsspråk mot deg
- Kallar deg stygge ting
- Startar rykte om deg
- Skriv stygge ting om deg på internett eller på mobilen
- Baksnakkar deg eller ler av deg
- Gir deg skylda for ting som ikkje er din feil
- Stengjer deg ute og ignorerer deg

Økonomiske overgrep



Dersom nokon stel pengar eller ting frå deg, kan du vere utsett for eit økonomisk overgrep.

Økonomisk overgrep kan òg vere at nokon:

- Lurer deg til å gi bort pengar
- Låner pengar av deg utan å gi dei tilbake
- Lurer deg til å betale for andre sine ting
- Lurer deg til å skrive under på noko du ikkje veit kva er
- Lurer deg til å låne pengar på internett
- Lurer deg til å kjøpe ting på internett
- Ikkje lèt deg ha dine egne pengar sjølv om dei verken har rett eller lov til å nekte deg det
- Bestemmer kva du kan bruke pengane dine på, sjølv om dei verken har rett eller lov til det

Omsorgssvikt

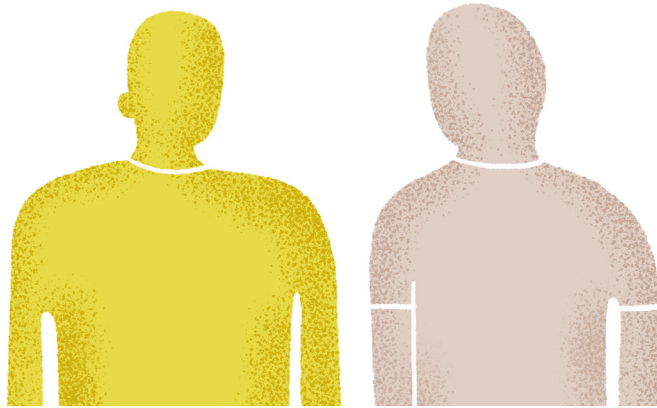


Dersom personar rundt deg som skal hjelpe deg, ikkje gjer det, kan du vere utsett for omsorgssvikt. Det kan òg vere snakk om omsorgssvikt dersom du får feil hjelp eller ikkje får nok hjelp.

Omsorgssvikt kan vere at du:

- Ikkje får nok hjelp til å bade, dusje eller stelle deg
- Ikkje får nok mat og drikke
- Ikkje får hjelp til å vere varm og tørr
- Ikkje får nødvendig helsehjelp
- Ikkje får hjelp til å forstå kva val du har
- Ikkje får hjelp til å ha reine klede
- Ikkje får nok omsorg og varme
- Ikkje får hjelp til å vere trygg

Kven kan utsetje deg for overgrep?



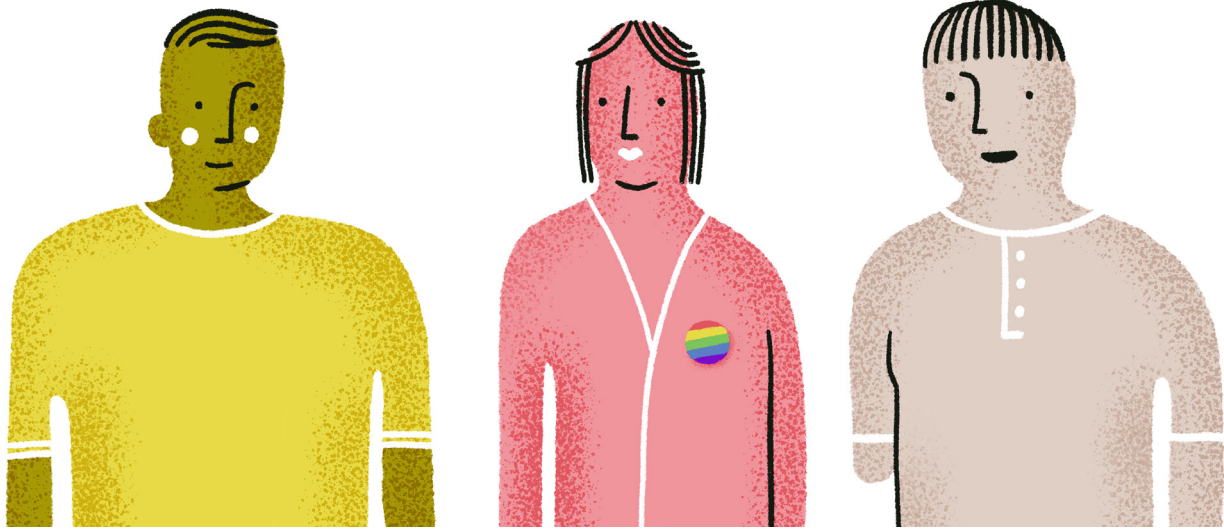
Dei aller fleste er gode og trygge menneske som du kan stole på. Men det finst òg personar som kan utsetje deg for overgrep.

Det kan vere:

- Ein mann eller ei kvinne
- Nokon som er yngre enn deg, eller nokon som er eldre enn deg
- Ein kjærast
- Ein venn eller ein familiemedlem
- Personale
- Nokon du har møtt for første gong, eller nokon du har kjent lenge
- Nokon du snakkar med på internett

Overgrep kan skje kvar som helst:

- Heime
- På butikken
- På sjukehuset
- På skulen
- På arbeidsplassen
- På senteret
- På bussen eller toget
- På internett og sosiale medium
- På mobiltelefonen



Kven kan eg fortelje det til?

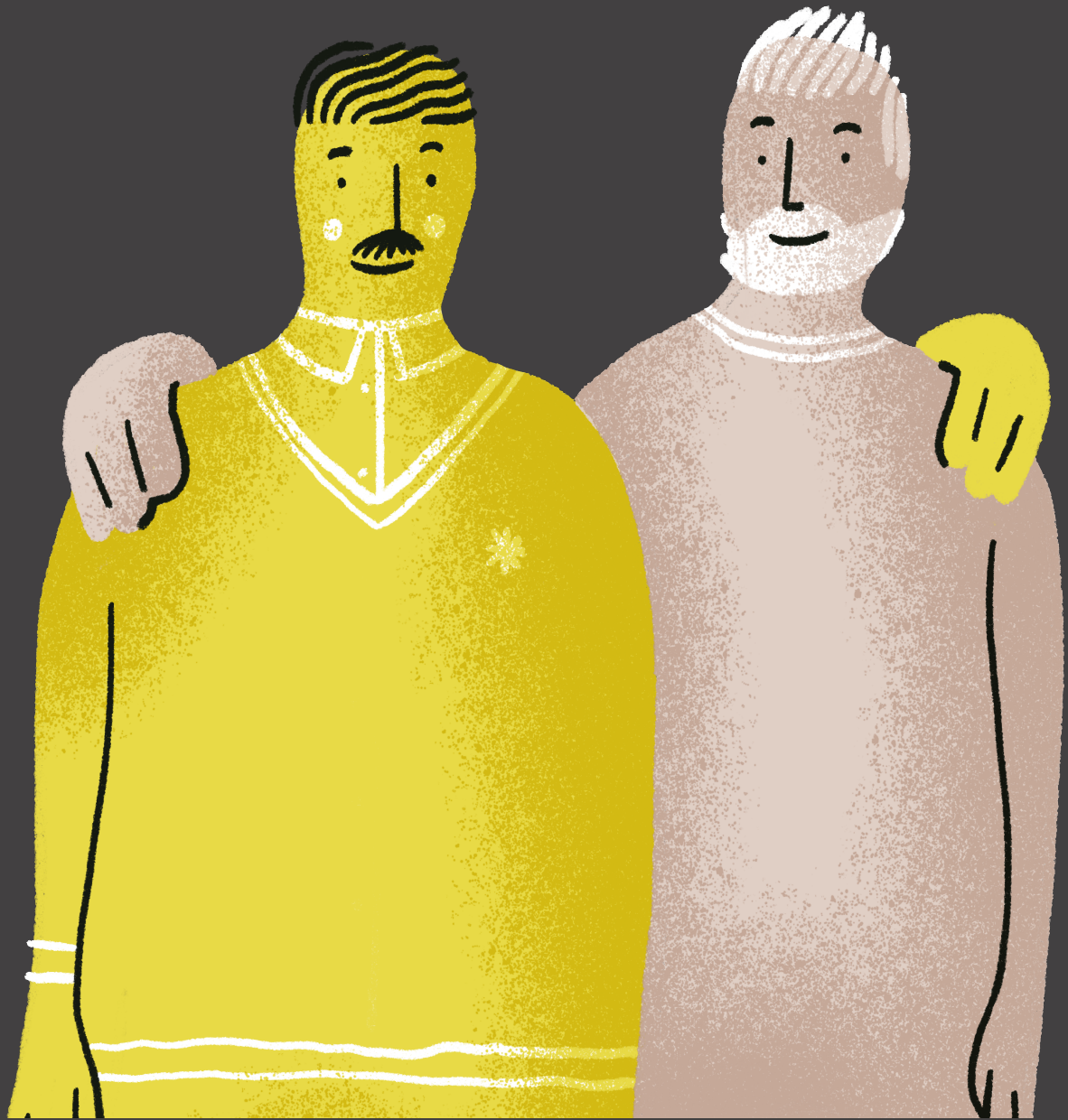
Dersom du kjenner deg igjen i nokon av døma i dette heftet, eller lurar på om du kan vere utsett for overgrep – fortel om det til nokon du stoler på.

Det kan vere nokon i familien din, ein venn eller kanskje ein i personalet. Du kan òg snakke med ein TryggEst-kordinator, ein kontaktperson, fastlegen din, ein sjukepleiar, ein miljøarbeidar eller politiet.

Du treng ikkje å vere sikker på at det du har opplevd, er ulovleg, for å melde frå.

Det er uansett viktig at du fortel nokon om det du har opplevd, slik at du kan få hjelp.





Kva skjer dersom eg fortel det til nokon?

Når du fortel ein person at du er utsett for vald eller overgrep, eller at du lurar på om du er utsett for det, skal han eller ho :

- Lytte til deg
- Støtte deg og hjelpe deg så du kan føle deg trygg
- Snakke med deg om korleis du kan få hjelp

Dersom den første du fortel det til, ikkje lyttar, ikkje trur på det du seier, eller ikkje hjelper deg, bør du fortelje det til nokon andre. Ikkje gi opp!

Kvar kan eg få hjelp?

Du kan få hjelp fleire stader dersom du er utsett for eller lurar på om du er utsett for vald eller overgrep.

TryggEst i kommunen din

Nokre kommunar og bydelar har ei TryggEst-gruppe som jobbar med å hjelpe folk som er utsette for vald og overgrep. Du kan kontakte TryggEst på telefon eller per post.

Når du ringjer til TryggEst, får du snakke med nokon som har erfaring med personar som har det vanskeleg.

Dei høyrer på det du fortel, og snakkar med deg om korleis dei kan hjelpe.

Du kan òg kontakte:

- Fastlegen
- Legevakta
- Krisesenteret
- Valdtekstmottaket
- Statens barnehus
- SMISO - støttesenter mot incest og seksuelle overgrep
- Dixi – ressurscenter mot valdtekt

Vil du ha meir informasjon og kunnskap om vald og overgrep?

Les meir her: www.dinutvei.no

Denne nettsida har òg ei oversikt over hjelpetilbod over heile landet og ei anonym spørsmål og svar-teneste.

Dersom du har spørsmål eller vil varsle politiet om noko, kan du ringje politiet på 02800.

Dersom du eller nokon andre treng akutt hjelp, kan du ringje:

Politi
112

Ambulanse
113

Vil du lese meir
om TryggEst?
Gå inn på nettsida
tryggest.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no