

⇒ **SPESIELT FOR BARN OG UNGDOM**

ALARMTELEFON BARN OG UNGE: **116 111**

Snakke med helsesykepleier på din skole eller en annen voksen du er trygg på.
Du kan også ringe BARNEVERNSTJENESTEN: **488 93 717** (dag)

eller

BARNEVERNVAKTA: **989 01 100** (kveld/helg)

KONTAKTTELEFON FOR BARN OG UNGE (Røde Kors): **800 333 21**

Korspahalsen.no (Chat)

KOMPETANSETEAMET MOT
TVANGSEKTESKAP OG KJØNNSLEMLESTELSE:

478 090 50

⇒ **KJÆRESTEVOLD**

Et tilbud til unge jenter over telefon, chat og mail:
jentevakta.no

APP: jegvilvite.no



Brosjyren er laget av Rakkestad kommune og er et virkemiddel for å nå målene i
"Handlingsplan mot vold og overgrep i nære relasjoner 2017-2020".

Mer info: www.rakkestad.kommune.no/motvoldogovergrep.no

Versjon 3-101217/020420





FØLER DU DEG TRYGG HJEMME ?



SE HJELPETILBUDENE I RAKKESTAD

- VI ER DER FOR DEG!

HJELPETILBUD I RAKKESTAD

- TA KONTAKT MED OSS I TIDE!

- ⇒ Er du usikker på om det du opplever hjemme er bra for deg?
- ⇒ Er du redd for hva som kan komme til å skje med deg ?
- ⇒ Får du høre at du ikke er verdt noe?
- ⇒ Blir du tvunget til seksuelle handlinger?
- ⇒ Blir ting du er glad i ødelagt?
- ⇒ Ønsker dere hjelp til å løse konflikter?
- ⇒ Disponerer du egne penger?

Mer info:
Dinutvei.no

⇒ ØNSKER DU Å SNAKKE MED NOEN?

FAMILIEHJELPEN: **404 36 894** (dagtid)
HELSESTASJON: **990 84 252** (dagtid) eller via
Servicekontoret: **69 22 55 00** (dagtid)

BARNEVERNSTJENESTEN: **488 93 717** (dagtid)
BARNEVERNVAKTA: **989 01 100** (kveld/helg)

KRISESENTER I SARPSBORG har døgnåpen telefon : **69 10 87 00** og tilbyr gratis dagsamtaler — du kan være anonym.

Mer info om du ønsker :

www.sarpsborg.com/krisesenter

⇒ ER DU REDD FOR SIKKERHETEN TIL DEG ELLER BARN A DINE?

På KRISESENTERET i SARPSBORG kan du komme både dag og natt for å bo trygt. Du trenger ikke ha en blåveis for å søke hjelp — trusler og psykisk vold er like alvorlig.

ADRESSEN til KRISESENTERET i SARPSBORG: **Skjebergveien 23, Borgenhaugen**

Ved akutt fare, ring POLITIET: **112** eller **02800**. Politiet kan illegge over griper besøksforbud og kan hjelpe deg å dra rett til krisesenter. Du kan anmelde volden.

BARNEVERNVAKTA: **989 01 100** gir rask bistand for å gi barna et trygt sted å være.

Lever du med vold, er du pliktig å bringe barna dine i sikkerhet!

⇒ **ER DU BLITT SEKSUELT MISBRUKT
ELLER VOLDTATT?**

OVERGREPSMOTTAKET I ØSTFOLD (Fredrikstad) tar vare på deg, undersøker deg og hjelper deg å dokumentere overgrepet:

474 62 100

LEGEVAKT: **116117**

INCESTTELEFON: **800 57 000** Døgnåpen, gratis landsdekkende

KRISE-OG INCESTSENTER I FREDRIKSTAD:

69 95 55 60

DIXI (Oslo) tilbyr samtaler:

22 44 40 50

dixi.no

⇒ **ER DU VITNE TIL VOLD -
SOM NABO ELLER VENN?**

Bekymret for et barn?

Ring BARNEVERNSTJENESTEN: **488 93 717** (dagtid)
eller via Servicekontoret: **69 22 55 00** (dagtid)

BARNEVERNVAKTA: **989 01 100** (kveld/helg)

Du kan drøfte saken anonymt eller sende en bekymrings-melding. Meldeskjema for privatpersoner:
bufdir.no/barnevern

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

Bekymret for en venn eller kollega?

Ring KRISESENTERET i SARPSBORG:
69 10 87 00 for å drøfte saken
og få råd og tips om hva du kan gjøre.

Vold mot eldre: vernforeldre.no

⇒ **ER DIN PARTNER
MOTIVERT FOR HJELP?**

FAMILIEHJELPEN: **404 36 894** (dagtid)
FAMILIEVERNKONTORET: **466 16 100** (dagtid)

Ønsker dere som par å lage en avtale hvor dere har felles mål, bestill time.

KONFLIKTRÅDET:

22 77 74 35

MANNSTELEFONEN (Reform):

22 34 09 50

ALTERNATIV TIL VOLD:

22 40 11 10

**Er det akutt fare
for liv og helse,
har du
avvergeplikt og
må varsle politiet
umiddelbart på
112**