

# OVERGREPSMOTTAK

for seksuelle overgrep og vold i nære relasjoner

Medisinsk hjelp og rådgivning

Åpent hele døgnet

Uavhengig av politianmeldelse

Taushetsplikt

Gratis



## Seksuelle overgrep

Det er et seksuelt overgrep dersom du tvinges til seksuell omgang enten det er ved vold, truende atferd eller dersom du er ute av stand til å motsette deg handlingen.

Dette gjelder uansett om du var edru, ruset eller sov.



## Vold i nære relasjoner



Vold i nære relasjoner omfatter fysisk og psykisk vold og trusler fra familie og mennesker du har et nært forhold til.

Er du redd partneren din, barna dine eller andre i din nærhet? Har du blitt truet på livet, blitt slått eller er du redd for å bli det?

Bli du tvunget til seksuell handling mot din vilje av din partner eller andre i din nærhet?

Bli du utsatt for kontroll, f.eks. manglende rett til å disponere egne penger, ha kontakt med familie og venner? Bli du stadig fortalt hvor lite verd du er?

Har du barn? Barn som er vitne til vold i familien, utsettes for alvorlige påkjenninger som kan føre til økt risiko for angst, depresjon og atferdsproblem.

## Mottaket tilbyr

- Rask hjelp
- Samtale i trygge omgivelser
- Medisinsk undersøkelse med tanke på skader, smitte og graviditet
- Rettsmedisinsk undersøkelse for sikring av bevis
- Hjelp til å kontakte politi
- Hjelp, selv om overgrepet har skjedd tilbake i tid
- Hjelp til å kontakte bistandsadvokat (gratis) uavhengig av anmeldelse
- Informasjon om oppfølgingstilbud, krisesentre og andre hjelpeinstanser



Du velger selv om du vil motta hele eller bare deler av tilbudet.

Du kan ta med deg noen om du ønsker det.



## Vanlige reaksjoner

Å ville dusje og skifte klær er vanlige reaksjoner etter overgrep, men da kan du fjerne viktige bevis. Søk heller hjelp med en gang.

Du føler kanskje behov for å være alene. Dette er forståelig, men det er viktig å snakke med noen om det du har opplevd.

Mange opplever skyld og skam, men overgrep er utelukkende utøvers ansvar.

Det er en grunnleggende menneskerett å leve  
et liv uten vold eller frykt for vold.

Overgrep kan hende alle uansett alder og kjønn.

Ta kontakt!



## Andre som kan hjelpe:

### Hjelp til utsatte:

Legevakt  
Fastlege  
Helsestasjon  
Barnehuset  
Krisesenter  
Dixi ressurscenter  
Incestsenter

Politi tlf.: 02800

Vern for eldre - nasjonal kontakttelefon tlf.: 800 30 196

Krisetelefon for minoriteter tlf.: 800 80 887

Rådgivningskontorene for kriminalitetsofre tlf.: 815 20 077

Senter mot incest og seksuelle overgrep tlf.: 800 57 000

### Hjelp til voldsutøvere:

Alternativ til Vold  
Sinnemestringsprogram



### Informasjon på internett:

[www.legevaktmedisin.no](http://www.legevaktmedisin.no)  
[www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net)  
[www.nkvts.no](http://www.nkvts.no)  
[www.krisesenter.com](http://www.krisesenter.com)  
[www.norskkrisesenterforbund.no](http://www.norskkrisesenterforbund.no)  
[www.fmso.no](http://www.fmso.no)  
[www.dixi.no](http://www.dixi.no)



Det finnes overgrepsmottak i alle fylker.

Oversikt finnes på  
[www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net)

Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin er tildelt oppgaver innen fagutvikling, forskning og kompetanseheving for overgrepsmottakene.





Brosjyren er utarbeidet av Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin.

[www.legevaktmedisin.no](http://www.legevaktmedisin.no)

Finansiering: Helsedirektoratet