

Andre som kan bistå

Familievernkontoret i Sør-Trøndelag tlf: 73 99 05 00
Primærlegen din
Sosialkontoret i ditt distrikt
Hjelpetjenesten
(barnevernet) i ditt distrikt
Servicekontorene
(hjemmesykepleien)
ved hjemmetjenesten i ditt distrikt
Nærmeste helsestasjon

Rådgivnings- kontoret for kriminalitetsofre

73 51 50 65

Tirsd. og onsd. 09.00 – 13.00,
torsd. 13.00 - 18.00.

Studenthelsetjenesten

73 55 16 60

Psykososial helsetjeneste og sosionomtjeneste for studenter

**Senter mot incest,
Sør-Trøndelag
73 89 08 80**

Et selvhjelps- og støttesenter med tilbud
til incest-utsatte over 18 år.

**Heidrunsenteret
72 54 71 65**

Et botilbud for kvinner over 18 år med
rusproblemer

Ungdomsbasen

72 54 64 23

Et hjelpetilbud for ungdom mellom 12 og 30 år.

Helsestasjon for ungdom

72 54 62 88

Mandag og onsdag 16.00 – 19.00.

Omsorgstasjonen for barn og ungdom (OBU)

72 51 39 00

Et hjelpetilbud til ungdom mellom 12 og 18 år.

Helsesøster på skolen din

**Kirkens SOS i Trøndelag
815 33 300**

Barn og Unges Kontakttelefon Røde Kors
(gratis grønt nummer) 800 33 321

**Sør-Trøndelag Psykiatrisk sykehus, avd.
Brøset Sinnemestringsprosjektet
73 86 50 00**

Et tilbud til menn med vold og aggresjonsproblemer.

Vold blir ikke borte av seg selv. Den som utøver vold
må gjøre noe med det. Dette er vanskelig. Mange
menn trenger hjelp til dette.

Utgiver: "Vold mot kvinner Trondheim 2003"
Kan kontaktes via Krisesenteret
73 52 34 20

**HAR
DU
VÆRT UTSATT FOR**



VOLD / VOLDTEKT?

DET ER

HJELP

Å FÅ....

Fysisk og Psykisk mishandling / voldtekt

Vold kan være fysisk, psykisk eller seksuell. Vold skjer i alle samfunnslag og alle aldre. All bruk av vold er straffbart enten det skjer i hjemmet eller på gaten, av fremmede eller kjente.

Mennesker som i lengre tid utsettes for mishandling vil etterhvert miste selvtillit og følelse av egenverd.

Kvinner som er utsatt for vold, mishandling eller voldtekt trenger informasjon om hvilke rettigheter og muligheter de har.

Det er hjelp å få

Noen instanser yter øyeblikkelig hjelp. Andre kan være støttespillere i en endringsprosess, samtalepartnere, kan hjelpe til med løsninger på praktiske problemer.

Krisesenteret for mishandlede og voldtatte kvinner i Trondheim.

73 52 34 20

Krisesenteret har åpent hele døgnet. Senteret har som mål å gi hjelp til kvinner som er fysisk og psykisk mishandlet og/eller voldtatt.

Du kan ringe eller komme til senteret for samtale.

I vanskelige situasjoner kan kvinner og barn bo på senteret for en periode.

Senteret kan formidle kontakt med andre hjelpeinstanser eller bistå med løsninger på praktiske problemer.

Krisesenteret kan henvise til advokathjelp.

Voldtektsmottak ved St. Olavs Hospital.

73 86 87 54

(hverdager 08.00 – 16.00)

73 86 73 78

(resten av døgnet)

En kvinne som har vært utsatt for voldtekt eller voldtektsforsøk trenger å bli tatt hånd om raskt. Gynekologisk avdeling ved RiT har døgnåpent tilbud for voldtektsutsatte. Tilbudet omfatter samtale og medisinsk undersøkelse og behandling. Hvis du ønsker å anmelde overgrepene, vil vi sikre spor. Du vil få tilbud om oppfølgingssamtaler.

Legevakt ved St. Olavs Hospital.

73 52 25 00

Akuttavdelingen tar i mot kvinner som har vært utsatt for vold og mishandling. Du får behandling for eventuelle skader. De kan ta bilder av skadene hvis du ønsker å anmelde volden.

Sør-Trøndelag politidistrikt.

73 89 90 90

Hvis du er usikker på hva du skal gjøre i en voldssak, kan du ta kontakt med politiet. Politiet kan gi råd. Hvis du anmelder, vil de etterforske saken. Politiet kan bistå for å forhindre at overgrepene gjentar seg, for eksempel med voldsalarm og besøksforbud.

Barnevernsvakta.

73 89 90 90

(sentralbord Sør-Trøndelag politidistrikt)

Hvis du er under 18 år kan du ta kontakt med barnevernsvakta. Den ligger på politistasjonen. De har døgnåpent. Der vil du få noen å snakke med og hjelp til å finne ut hva du skal gjøre videre.

Gratis advokathjelp

Alle som har vært utsatt for vold/voldtekt har rett til gratis rådgivning fra advokat, uavhengig av anmeldelse. Du kan få hjelp i forhold til en eventuell anmeldelse, separasjon, barnefordeling, økonomisk oppgjør, bruksrett til bolig osv.