

# Du har RETT til å være trygg

Et informasjonshefte om  
vold og overgrep



**TryggEst.no**  
Bufdir

Ønsker du å vite mer om TryggEst?  
Gå inn på nettsiden tryggest.no

## Du har rett til å være trygg på at ingen gjør deg vondt eller skader deg.

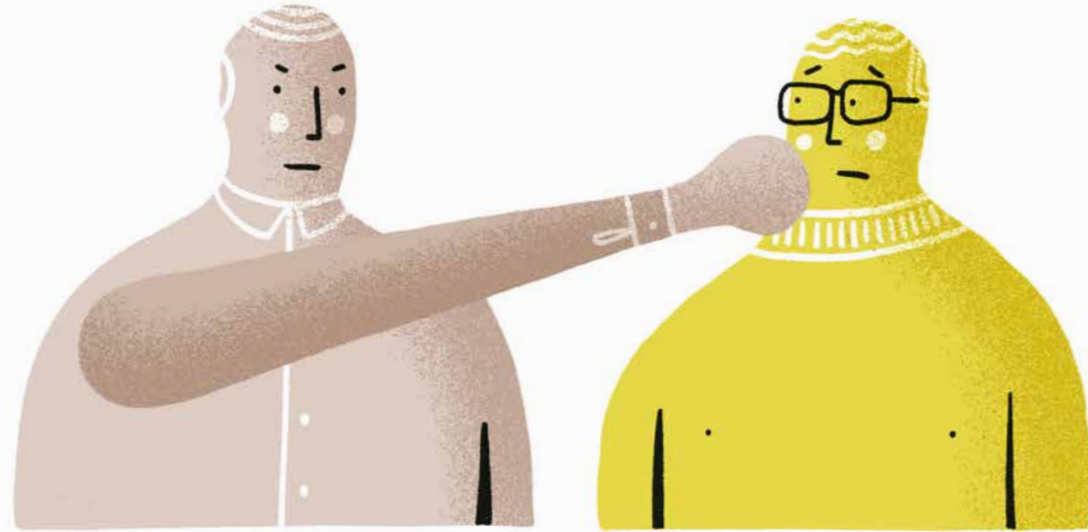
Det finnes ulike former for vold og overgrep. I dette heftet kan du lese mer om det og hvordan du kan få hjelp.

- Du kan lese heftet alene eller sammen med noen
- Du kan også be noen om å lese heftet for deg

Å bli utsatt for vold eller overgrep kan gjøre deg trist, sint og redd. Kanskje er du redd for å fortelle andre om det? Selv om det kan være vanskelig å fortelle, er det viktig at andre får vite om det som skjer. Da kan du få hjelp slik at overgrepet stopper. Noen kan gjøre vonde ting mot deg med vilje. Andre vet ikke at det de gjør mot deg er galt. Vold og overgrep er alltid galt.



## Fysisk vold



Hvis noen gjør kroppen din vondt, kan du være utsatt for fysisk vold.

Eksempler på fysisk vold kan være når noen:

- Sparker eller slår deg
- Kaster ting på deg
- Fester deg i en stol, seng eller låser deg inne på et rom

- Drar, dytter, rister eller klyper deg
- Slår deg med en gjenstand
- Lugger eller biter deg
- Brenner deg med varme ting
- Stenger deg ute i kulden

## Seksuelle overgrep



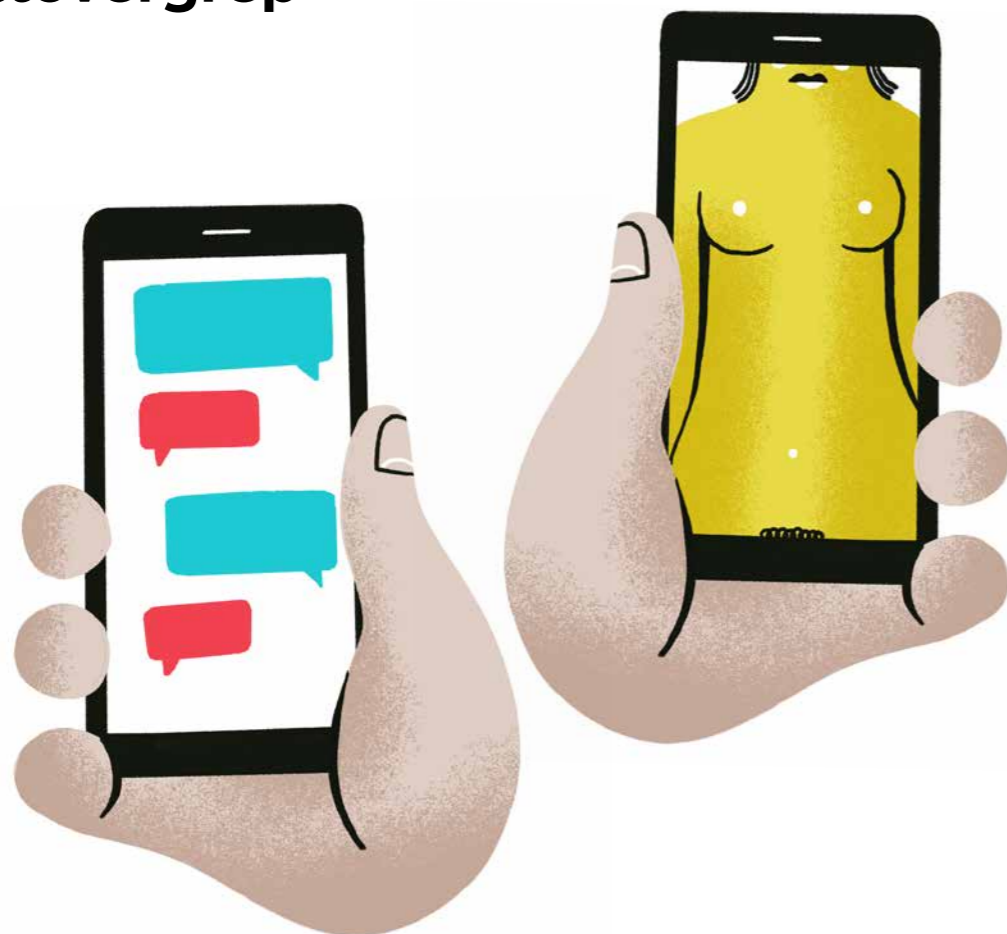
Hvis noen gjør noe seksuelt med deg uten at du vil det, kan du være utsatt for et seksuelt overgrep.

Eksempler på seksuelle overgrep kan være når noen:

- Tar på kroppen din når du ikke ønsker det (på rompa, brystene, tissen)
- Får deg til å ta på kroppen til noen andre, når du ikke vil
- Viser deg film og bilder av sex, som du ikke vil se
- Tar bilder og film av kroppen din, uten at du vil

- Lurer eller tvinger deg til å ta nakenbilder av deg selv
- Tvinger eller lurer deg til å ha sex
- Får deg til å kle deg naken, når du ikke vil det
- Viser seg naken for deg, når du ikke vil det
- Kysser deg, når du ikke vil det
- Ikke vil høre etter, når du sier «nei» og «stopp»

## Nettovergrep



Nettovergrep kan være når noen truer deg via internett eller mobiltelefon.

Nettovergrep kan også være når noen:

- Tvinger eller lurer deg til å ta nakenbilder eller film av deg selv og dele dem med andre over nettet eller mobiltelefonen
- Tvinger eller lurer deg til å vise deg naken foran et webkamera
- Skriver stygge eller skremmende ting til deg, eller om deg, på nettet eller i tekstmeldinger til deg
- Lurer deg til å låne penger eller kjøpe ting over internett

## Psykiske overgrep



Hvis noen gjør deg redd, truer deg eller får deg til å føle deg mindre verdt enn andre, kan du være utsatt for psykiske overgrep.

Psykiske overgrep kan være når noen:

- Skriker eller banner til deg
- Sier de vil skade deg hvis du ikke gjør som de sier
- Sier de vil skade noe eller noen du er glad i
- Truer deg til å gjøre ting du ikke vil
- Sier du ikke skal få den hjelpen du trenger
- Gjør stygge tegn, eller viser negativt kroppspråk mot deg
- Kaller deg stygge ting
- Starter rykter om deg
- Skriver stygge ting om deg på internett eller på mobilen
- Baksnakker eller ler av deg
- Skylder på deg, for ting som ikke er din feil
- Utestenger og ignorerer deg

## Økonomiske overgrep



Hvis noen stjeler penger eller ting fra deg, kan du være utsatt for et økonomisk overgrep.

Økonomiske overgrep kan også være når noen:

- Lurer deg til å gi bort penger
- Låner penger av deg og aldri gir deg pengene tilbake
- Lurer deg til å betale for noen andres ting
- Lurer deg til å skrive under på noe du ikke vet hva er
- Lurer deg til å låne penger på internett
- Lurer deg til å kjøpe ting på internett
- Ikke lar deg ha dine egne penger, uten at de har rett eller lov til det
- Bestemmer hva du kan bruke dine penger til, uten at de har rett eller lov til det

## Omsorgssvikt

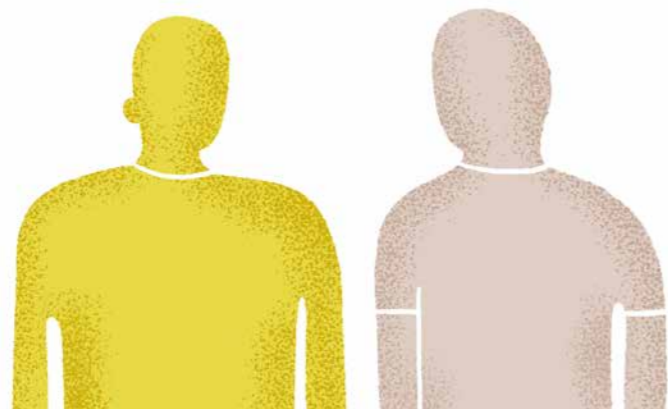


Omsorgssvikt er når mennesker rundt deg som skal hjelpe deg, ikke gjør det. Omsorgssvikt kan også være når du får feil hjelp eller ikke nok hjelp.

Omsorgssvikt kan være når noen:

- Ikke får nok hjelp til å bade, dusje eller stelle deg
- Ikke får nok mat og drikke
- Ikke får hjelp til å være varm og tørr
- Ikke får nødvendig helsehjelp
- Ikke får hjelp til å forstå valg du har
- Ikke får hjelp til å ha rene klær
- Ikke får nok omsorg og varme
- Ikke får hjelp til å være trygg

## Hvem kan begå overgrep mot deg?



De aller fleste mennesker er gode og trygge mennesker du kan stole på. Men det finnes også mennesker som kan utsette deg for overgrep.

Det kan være:

- En mann eller en kvinne
- Noen som er yngre enn deg eller noen som er eldre enn deg
- En kjæreste
- En venn eller et familiemedlem
- Personale
- En du har møtt for første gang eller en du har kjent lenge
- Noen du snakker med på internett

Overgrep kan også skje hvor som helst:

- I hjemmet ditt
- På butikken
- På sykehuset
- På skolen
- På arbeidsplassen
- På senteret
- På bussen eller toget
- På internett og sosiale medier
- På mobiltelefonen



## Hvem kan jeg fortelle det til?

Hvis du kjenner deg igjen i noen av eksemplene i dette heftet eller lurer på om du kan være utsatt for overgrep – fortell om det til noen du stoler på.

Det kan være noen i familien din, en venn eller kanskje en i personalet. Det kan også være en TryggEst-koordinator, en kontaktperson, fastlegen, sykepleier, miljøarbeider eller politi.

**Du trenger ikke å være sikker på at det du har opplevd er ulovlig for å melde fra.**

**Det er uansett viktig at du forteller noen om det du har opplevd slik at du kan få hjelp.**





## Hva vil skje hvis jeg forteller det til noen?

Når du forteller noen at du er utsatt for vold eller overgrep, eller du lurer på om du er utsatt for dette, skal den du forteller det til:

- Lytte til det du forteller
- Støtte og hjelpe deg til å føle deg trygg
- Snakke med deg om hvordan de kan hjelpe

Hvis den første du forteller det til ikke lytter, ikke tror på det du sier eller hjelper deg, fortell det til en annen. Ikke gi opp.

## Hvor kan jeg få hjelp?

Det finnes flere steder du kan få hjelp hvis du er utsatt for, eller lurer på om du er utsatt for vold eller overgrep.

### TryggEst i din kommune

Noen kommuner og bydeler har en TryggEst-gruppe som jobber med å hjelpe personer som er utsatt for vold og overgrep. Du kan kontakte TryggEst på telefon eller per post. Når du ringer til TryggEst får du snakke med noen som har erfaring med mennesker som har det vanskelig.

De vil høre på det du forteller og snakke med deg om hvordan de kan hjelpe.

Du kan også kontakte:

- Fastlegen
- Legevakten
- Krisesenter
- Voldtektsmottaket
- Statens barnehus
- SMISO - Sentre mot incest og seksuelle overgrep
- Dixi – ressurscenter mot voldtekt

### Ønsker du mer informasjon og kunnskap om vold og overgrep?

Les mer på: [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no). Denne nettsiden har også en oversikt over hjelpetilbud over hele landet og en anonym spørsmål- og svartjeneste.

Dersom du har spørsmål eller vil varsle politiet om noe kan du ringe politiet på 02800.

### Hvis du eller noen andre trenger øyeblikkelig hjelp, kan du ringe:

Politi  
**112**

Ambulanse  
**113**

Ønsker du å lese mer om TryggEst?  
Gå inn på nettsiden  
[tryggest.no](http://tryggest.no)





**TryggEst.no**  
Bufdir

**Postadresse**

Postboks 2233  
3103 Tønsberg

**Besøksadresse**

Fredrik Selmers vei 3  
0663 Oslo

**[bufdir.no](http://bufdir.no)**