

> **SPESIELT FOR BARN OG UNGDOM**

ALARMTLF BARN OG UNGE **116 111**

Snakk med helsesøster på din skole eller en annen voksen du er trygg på. Du kan også ringe BARNEVERNSTJENESTEN (dag):

Moss **69 24 85 44** Rygge **982 98 700**

Råde **69 29 50 50** Våler **69 28 91 00**

eller

BARNEVERNVAKTA (kveld/helg) **950 59 217**

KONTAKTTELEFONEN 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 om telefon, chat og mail: jentevakta.no

SIFTELSEN TRYGGERE **91 76 15 62** tryggere.no

tilbyr samtaler og chat for ungdom om
sinnemestring, vold og overgrep.

ung.no



Brosjyren er laget av Moss, Rygge, Råde og Våler kommune og er et virkemiddel for å nå målene i Handlingsplanen mot vold i nære relasjoner i Mossregionen

«Sammen mot vold 2015-2019»



FØLER DU
DEG **TRYGG**
HJEMME?

SE HJELPETILBUDENE I MOSSEREGIONEN
- VI ER DER FOR DEG!

HJELPETILBUD I MOSSEREGIONEN – 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 eller barna dine?
- > Får du høre at du ikke er noe verdt?
- > Blir du tvunget til seksuelle handlinger?
- > Blir ting du er glad i ødelagt?
- > Ønsker dere som par hjelp til å løse konfliktene?
- > Disponerer du over egne penger?



> ER DU REDD FOR SIKKERHETEN TIL DEG ELLER BARNADINE?

På KRISESENTERET I MOSS 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.

Ring **69 25 05 50** for å få adressen!

KRISESENTER FOR MENN (Fredrikstad) **69 95 55 60**

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

BARNEVERNVAKTA **95 05 92 17** 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 **47 46 21 00**
LEGEVAKT (Moss) **116 117**

Døgnåpen, gratis landsdekkende INCESTTELEFON **800 57 000**
KRISE- OG INCESTSENTERET I FREDRIKSTAD **69 95 55 60**

DIXI (Oslo) tilbyr samtaler **22 44 40 50** dixi.no

> ØNSKER DU Å SNAKKE MED NOEN?

KRISESENTERET I MOSS har døgnåpen telefon **69 25 05 50** og tilbyr gratis dagsamtaler – du kan være anonym hvis du ønsker det. mosskrisesenter.no

Er du gravid eller har små barn, kan du ringe HELSESTASJONEN:

Moss **69 24 83 20** Rygge **69 23 23 80**
Råde **69 29 50 50** Våler **69 28 91 00**

> ER DIN PARTNER MOTIVERT FOR HJELP?

Sinnemestringskurs og parterapi:
FAMILIEVERNKONTORET ØSTFOLD, avd Moss.
Bestill time **466 16 100**

Ønsker dere som par å lage en avtale hvor begge parter blir enige om hva som må gjøres for å stoppe volden, ta kontakt med KONFLIKTRÅDET I ØSTFOLD OG FOLLO **22 77 74 35**

Mannstelefonen (Reform) **22 34 09 60**
Stiftelsen TRYGGERE **91 76 15 62**
tryggere.no

> ER DU VITNE TIL VOLD - SOM NABO ELLER VENN?

Bekymret for et barn?

Ring BARNEVERNET (dagtid):
Moss **69 24 85 44** Rygge **982 98 700**
Råde **69 29 50 50** Våler **69 28 91 00**
eller

BARNEVERNVAKTA (kveld/helg) **950 59 217** - Du kan drøfte saken anonymt eller sende en bekymringsmelding. Meldeskjema for privatpersoner: bufdir.no/Barnevern

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE **116 111**

Bekymret for en venn eller kollega?

Ring KRISESENTERET I MOSS for å drøfte saken og få råd og tips om hva du kan gjøre **69 05 25 50**

Vold mot eldre: vernforeldre.no

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