

## Andre som kan hjelpe:

### Krisesenter:

Mo i Rana tlf: 75 14 49 44

Mosjøen tlf: 75 17 36 99

Brønnøysund tlf: 75 02 17 11

**Legevakt** tlf: 11 61 17

**Politi** tlf: 02800

**Ressurssenter mot voldtekt (DIXI)** tlf: 22 44 40 50

**Senter mot incest og seksuelle overgrep** tlf: 75 17 30 50 / 80 05 70 00

**Landsforeningen mot seksuelle overgrep** tlf. 90 75 03 88

Informasjon på nett:

[www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net)

[www.ung.no/overgrep](http://www.ung.no/overgrep)

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

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

# HELGELAND OVERGREPSMOTTAK

## ved seksuelle overgrep

Telefon: 75 12 06 00



Maleri: «Lyskilden» fra TorildArt.no

- 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 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 da overgrepet skjedde.

### Mottaket gjelder for hele Helgeland og tilbyr:

- Rask hjelp
- Samtale i trygge omgivelser
- Medisinsk undersøkelse med tanke på skader, smitte eller graviditet
- Rettsmedisinsk undersøkelse for sikring av bevis
- Hjelp til å kontakte politi
- Hjelp til å kontakte bistandsadvokat (gratis) uavhengig av anmeldelse
- Informasjon om oppfølgingstilbud, krisesentre og andre hjelpeinstanser
- Overgrepsmottaket gjelder for både kvinner og menn

Du blir tatt imot av spesielt opplært personell som har taushetsplikt.

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 et 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 overgriperens ansvar.

Overgrep kan hende uansett alder og kjønn.

### Ta kontakt!



Maleri: «Aftenstemning» fra TorildArt.no