
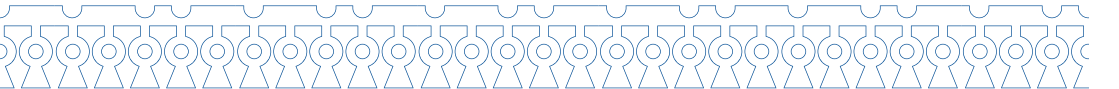




ULLENSAKER
KOMMUNE



LEVER DU MED VOLD ELLER KJENNER DU NOEN SOM ER UTSATT?

Det finnes hjelp å få!

LEVER DU MED VOLD ELLER KJENNER DU NOEN SOM ER UTSATT?

- Har noen nær deg skadet eller skremt deg på noen måte?
- Har noen truet med å skade deg?
- Har du noen gang blitt redd noen som står deg nær?

Det finnes hjelp å få!

Å leve med vold er vanskelig. Det er vanskelig uansett om en er den som konkret utsettes for vold eller den som stadig er vitne til vold. Situasjonen er også vanskelig for den som utsetter andre for vold. Alvorlig vold og seksuelle overgrep henger sammen med psykiske helseproblemer. Barn som utsettes for vold, seksuelle overgrep eller er vitne til vold, påvirkes helsemessig, følelsesmessig og sosialt, på kort og lang sikt. Det er derfor viktig at en våger å søke hjelp dersom en selv eller andre en kjenner opplever vold.

Vold i nære relasjoner

Vold kan oppleves svært forskjellig for utøvere og utsatte. Det finnes ulike typer vold. Det kan foregå i form av psykisk, fysisk, seksuell og materiell vold.

Vanlige reaksjoner på vold

- Uvirkelighetsfølelse.
- Angst: kan være forbundet med gjenopplevelser av det som har skjedd. Noen erfarer skvettenhet for uventede lyder og inntrykk. Angsten kan gjøre en rastløs.
- Søvnproblemer: det kan bli vanskelig å sovne eller du har lett for å våkne opp. En del opplever mareritt.
- Selvbredelse, skyldfølelse, isolasjon.
- Kroppslige plager.

Ullensaker Kommune jobber aktivt for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner. Det finnes flere tjenester som kan bistå innbyggere som utsettes for dette.

Hvem kan hjelpe?

ULLENSAKER LENSMANNSKONTOR

Telefon: 63 92 90 00

Besøksadresse: Rådhusvegen 4, 2050 Jessheim

Postadresse: Postboks 651, 2062 Jessheim

E-post: post.romerike@politiet.no (*leses hverdager mellom 08.00–15.00*)

www.hvorlite.no

Politiet: 02800 eller nødnummer 112

Politiet skal beskytte personer og forebygge lovbrudd. Du kan få råd og bistand ved å ringe til politiet og snakke med dem som arbeider med fagfeltet vold i nære relasjoner.

BARNEVERNTJENESTEN

Telefon: 66 10 80 00

Ullensaker rådhus, Furusetgata 12, 2050 Jessheim

Barnevernets hovedoppgave er å gi hjelp og støtte til barn og unge som har det vanskelig. Dette innebærer at barneverntjenesten skal sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp og omsorg i rett tid. Barneverntjenesten skal gi hjelp i henhold til lov om barneverntjenester til barn, unge og familier som oppholder seg i kommunen.

Foreldre, barn og ungdom er velkommen til å ta kontakt med barnevernet. Mange familier har opplevd at de har fått god hjelp fra barnevernet i vanskelige situasjoner.

BARNEVERNVAKTEN

Telefon: 64 84 25 75 / 64 84 20 00

Romerike Politikammer, Jonas Liesgt. 20, 2000 Lillestrøm

E-post: bvvakt@lorenskog.kommune.no

Barnevernvakten kan kontaktes utenom barneverntjenestens åpningstider.

LEGEVAKT

Telefon: 63 97 40 00

Trondheimsveien 60, 2052 Jessheim

Legevakten er åpen for personer med akutt sykdom eller skader som trenger øyeblikkelig hjelp, det vil si at det ikke kan vente til neste hverdag. I alvorlige enkelttilfeller kan vakthavende lege etter vurdering avtale sykebesøk.

KOMMUNAL VAKTTELEFON

Telefon: 66 10 80 80

JESSHEIM HELSESTASJON

Telefon: 66 10 82 40

Veiberggata 1, 2050 Jessheim

Helsesøster kan gi råd til voksne og barn. Helsesøster finner du på helsestasjon og på skolen.

KLØFTA HELSESTASJON

Telefon: 66 10 90 43

Skolevegen 14b, 2040 Kløfta

JESSHEIM HELSESTASJON FOR UNGDOM

Telefon: 66 10 82 40

Veiberggata 1, 2050 Jessheim

Helsestasjon for ungdom tilbyr råd og veiledning om samliv, seksualitet, prevensjon, spiseforstyrrelser og andre tema ungdom er opptatt av. Helsestasjon for ungdom har aldersgrense 13–24 år. Tilbudet er gratis.

KLØFTA HELSESTASJON FOR UNGDOM

Telefon: 66 10 90 43

Skolevegen 14b, 2040 Kløfta

HELSESTASJON FOR BARN

Telefon: 66 10 82 40

Veiberggata 1, 2050 Jessheim

NAV

Telefon: 55 55 33 33

Furusethgata 12, 2050 Jessheim

Her får du råd og veiledning. NAV kan gi økonomisk hjelp ved inntektstap i overgangsperioder. En kan få praktisk bistand ved behov for et nytt sted å bo. NAV samarbeider med andre hjelpeinstanser hvis det er ønskelig.

ROMERIKE KRISESENTER IKS

Telefon: 63 81 41 78

Postboks 57, 2001 Lillestrøm

E-post: post@rkrise.no

www.rkrise.no

Romerike Krisesenter IKS er et ressurscenter for kvinner og menn som er eller har vært utsatt for vold/mishandling/trusler fra en partner, familie eller andre. Vi tilbyr råd/veiledning, informasjon, kartlegging av situasjonen, bistå i å finne løsninger og bearbeiding. Vi kan også tilby et akutt, midlertidig botilbud. Botilbudet er også tilpasset barna dine. Du kan være anonym. Har du behov for tolk, ordner vi dette. Alle våre tjenester er gratis.

FAMILIEVERNKONTOR ØVRE-ROMERIKE

Telefon: 466 17 200

Veiberggata 2A, 2050 Jessheim

E-post: familievernkontoret.ovre.romerike@bufetat.no

www.bufdir.no/familie/kontor/ovre_romerike

Familievernkontoret Øvre Romerike tilbyr parterapi, familieterapi og mekling ved samlivsbrudd. Ved bekymring for vold under samvær kan familievernkontoret kontaktes for råd og veiledning.

VERN FOR ELDRE

Nasjonal kontakttelefon: 800 30 196 (*mandag–fredag kl. 09.00–15.00*)

www.vernforeldre.no

Vern for eldre hjelper de som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Tilbudet er gratis, og du kan være anonym. Alle over 62 år som er utsatt for overgrep, kan ringe oss for å få råd, veiledning og hjelp. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Telefon: 116 111

www.116111.no

Noen opplever dessverre omsorgssvikt, overgrep og vold hjemme. Er du en av dem eller kjenner du noen som lever under slike forhold? Ring Alarmtelefonen på 116 111 – de vil hjelpe deg. Ring selv om du er i tvil!

