



**En hjelpelinje for deg som
opplever vold eller overgrep
i nære relasjoner.**

volinjen.no

Om hjelpelinjen

Vold- og overgrepslinjen 116 006 er en nasjonal hjelpelinje for alle som utsettes for vold og overgrep i nære relasjoner.

Du kan være helt anonym når du ringer. Tjenesten er gratis.

Hjelpelinjen er åpen døgnet rundt og du kan ringe oss uansett hvor du bor i Norge. Du kan ringe for å snakke om opplevelsene dine, få hjelp, råd og svar på spørsmål.

Hjelpelinjen er også for deg som er familie, venn og kollega av den utsatte. Du er også velkommen til å ringe hvis du jobber i hjelpeapparatet og kommer i kontakt med personer som er utsatt for vold.

Vi som svarer hjelpelinjen jobber daglig med disse spørsmålene og har erfaring fra møter med personer som utsettes for vold og overgrep.

Vår oppgave er å lytte og gi deg støtte

Hva er vold

Det er vanlig å tenke på vold som handlinger som etterlater synlige merker, som blåmerker, sår eller brudd. Vold er mer enn det.

Det er også vold hvis en som står deg nær får deg til å føle deg redd, gjøre ting du ikke vil, hindrer deg i å leve livet ditt slik du ønsker eller snakker nedsettende om deg.

Vold er ulike handlinger som har til felles at de skader, smerter, skremmer eller krenker en annen person.

Hvis noen du er glad i eller har en relasjon til utsetter deg for vold, er det vold i nær relasjon.

Hvis du lever i en slik relasjon nå er det viktig at du oppsøker hjelp, slik at volden stoppes.



116 006

volinjen.no