Oslo

Sunn Start - Seksuell helse Brosjyre

Viktige helsetjenester og hjelpetilbud

Om denne brosjyren

Denne brosjyren viser deg viktige helsetjenester og hjelpetilbud. De fleste har vi snakket om i Sunn Start - Seksuell helse. Vi har også lagt til noen ekstra tilbud som kan være nyttige for deg. Du kan ta med deg brosjyren hjem. Bruk den hvis du trenger hjelp, støtte eller mer informasjon senere.

Trygghet og akutthjelp – hvis noe haster eller er alvorlig

Politiet kan hjelpe hvis du blir utsatt for vold, trusler, overgrep eller tvang. Du kan kontakte politiet selv om du ikke ønsker å anmelde. Politiet kan gi råd og veiledning, og har plikt til å beskytte deg. Du kan ringe 02800 hvis du har spørsmål eller trenger råd. Ved fare eller akutt situasjon, ringer du 112.

Eksempel: Hvis noen truer deg fordi du har kjæreste, bruker prevensjon eller vil bestemme over egen kropp, kan politiet hjelpe deg.

- **Ikke akutt:** 02800
- **Nødsituasjon:** 112
- **Nettsted:** www.politiet.no

Ambulansen/medisinsk nødhjelp hjelper deg hvis du er skadet eller trenger helsehjelp raskt. Hvis det haster, kan du ringe 113. Da får du kontakt med akuttmedisinsk hjelp. De som svarer, kan sende ambulanse hvis du trenger det.

- **Nødsituasjoner:** 113

Legevakten hjelper i akutte situasjoner, både med kropp og tanker. Du kan dra hit hvis du blir syk eller skadet og trenger rask hjelp, men det ikke er en nødsituasjon. Du kan også dra dit hvis du føler deg veldig trist, redd, har tanker om å skade deg selv, eller opplever vold, overgrep eller rusproblemer.

- **Adresse:** Trondheimsveien 233, ved Aker sykehus
- **Telefon:** 116 117

Overgrepsmottaket hjelper deg som er 14 år eller eldre, og som har opplevd voldtekt eller seksuelle overgrep. Her kan du få helsehjelp, snakke med noen og få råd. Du kan bli undersøkt for graviditet og kjønnssykdommer, for eksempel hiv, syfilis, klamydia eller gonoré. Kjønnssykdommer er sykdommer som kan smitte ved sex. De kan også lete etter spor hvis du kanskje vil anmelde senere. Du får hjelp til å behandle skader, og du kan komme tilbake flere ganger hvis du trenger det. Du trenger ikke å anmelde til politiet eller ha henvisning fra lege for å få hjelp.

- **Adresse:** På legevakten, Trondheimsveien 233
- **Telefon:** 23 04 05 00

For barn under 14 år:

- **Telefon:** 22 98 91 40 (Barnemottaket, Oslo universitetssykehus, Ullevål)

Oslo Krisesenter hjelper deg som opplever vold, trusler eller kontroll fra noen du er nær, som partner eller familie**.** Du kan få støtte, informasjon om rettigheter og hjelp til å finne andre tjenester. Hvis du trenger et trygt sted, kan du søke om å bo der – med eller uten barn. Du trenger ikke henvisning eller politi for å ta kontakt. Det er gratis, og åpent hele døgnet. Du må ikke bo der for å få hjelp – du kan også bare ringe og snakke med noen. De ansatte har taushetsplikt og hjelper deg med å finne gode løsninger.

- **Telefon:** 22 48 03 80
- **Nettsted:** www.oslokrisesenter.no

Andre helsetjenester i Oslo kommune

I Oslo finnes det mange tilbud for deg som trenger hjelp med seksuell helse. Mange av disse er gratis og enkle å bruke.

Fastlege er den legen du bruker fast. Du kan snakke med fastlegen om kroppen, seksualitet, prevensjon eller graviditet. Fastlegen kan også teste deg for sykdommer og gi deg behandling. Hvis du trenger mer hjelp, kan fastlegen sende deg videre til spesialist. Du finner navnet på fastlegen din ved å logge inn på www.helsenorge.no.

Rask psykisk helsehjelp
Hvis du har det vanskelig med tanker, følelser, stress eller depresjon, kan du få gratis hjelp gjennom *Rask psykisk helsehjelp*. Du trenger ikke henvisning. Ta kontakt med bydelen din. Les mer på www.oslo.kommune.no.

Helsestasjon er et tilbud for gravide, barn fra 0 til 5 år og deres foreldre og foresatte. Her kan du få råd og veiledning om barnets helse og utvikling, graviditet, foreldrerollen og familieliv. Tilbudet er gratis. Kontakt bydelen din eller se www.oslo.kommune.no

Helsestasjon for ungdom (HFU) er for ungdom i Oslo fra 12 til 24 år. Her kan du få gratis hjelp og råd om kropp, seksualitet, prevensjon, graviditet og kjønnssykdommer, for eksempel klamydia eller gonoré. Du kan også snakke med noen om psykisk helse, rus, problemer hjemme eller andre ting som er vanskelig. Du kan velge hvilken helsestasjon for ungdom du vil gå til. Les mer på www.oslo.kommune.no

Helsestasjon for kjønn og seksualitet (LHBTIQ+)
Dette er et tilbud for deg under 30 år som vil snakke om seksualitet, kjønn eller kjønnsidentitet.

- **Adresse:** Dronningens gate 16
- **Telefon**: 94 01 80 85 **E-post:** venteliste@bga.oslo.kommune.no

Olafiaklinikken er et senter hvor du kan teste deg gratis for seksuelt overførbare sykdommer og få behandling. Du kan også stille spørsmål og få råd, helt anonymt. De har drop-in fra mandag til fredag, men holder stengt i helgene.

- **Adresse:** Trondheimsveien 2, bygg N
- **Telefon:** 23 07 58 40 (*telefonen er åpen fra 08:30-14:00 alle dager unntatt onsdag.*)
- **Nettsted:** https://www.oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/Klinikk-for-kirurgi-og-spesialisert-medisin/avdeling-for-revmatologi-hud-og-infeksjonssykdommer/olafiaklinikken/

Lokale tilbud og nettverk

Bydelsfedre er menn med flerkulturell bakgrunn som jobber for å støtte andre menn. De snakker med deg om familieliv, oppdragelse, helse, rettigheter og det å bo i Norge.

- **Telefon:** 45 19 84 61 **Nettside:** bydelsfar.no

Bydelsmødre er kvinner med flerkulturell bakgrunn som hjelper andre kvinner. De gir deg informasjon om rettigheter, helse og skole, og støtter kvinner som trenger hjelp i hverdagen.

- **Telefon:** 975 63 316 **Nettside:** bydelsmor.no

FRI Oslo og Viken – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold jobber for rettighetene til skeive personer (for eksempel homofile, lesbiske, bifile eller transpersoner). Du kan få informasjon, snakke med noen om rettigheter, eller bli med på arrangementer.

- **Telefon:** 22 60 68 60 **Nettside:** friosloviken.no

Helseforum for kvinner er en møteplass for kvinner. Her kan du få informasjon om helse, delta i aktiviteter, trening og kurs, og bli kjent med andre.

- **Telefon:** 22 11 50 70 **Nettside:** helseforumforkvinner.no

Reform – Ressurssenter for menn gir støtte og hjelp til menn. Hos Reform kan du snakke om helse, familie, det å være pappa, seksualitet eller andre utfordringer. Reform driver også *Mannstelefonen*, der du kan ringe anonymt og snakke med noen.

- **Telefon:** 22 34 09 50 **Mannstelefon:** 22 34 09 60 **Nettside:** reform.no

Skeiv Verden er for deg som er skeiv (for eksempel homofil, lesbiske, bifile eller transpersoner) og har flerkulturell bakgrunn. De tilbyr støtte, råd og trygge møteplasser.

- **Telefon:** 950 93 293 **Nettside:** skeivverden.no

Tverrkulturell helseinfo (THI) gir helseinformasjon på flere språk. Målet er at du lettere skal forstå hvordan helse og helsetjenester fungerer i Norge.

- **Telefon**: 936 01 948 **Nettside:** tverrkulturellhelseinfo.no

Flere hjelpetjenester

Disse tilbudene er tilgjengelige over hele Norge og dekker ulike behov.

Aksept – Kirkens Bymisjon

Aksept er en tygg møteplass for personer som lever med hiv. Du kan få testet deg, delta på kurs og aktiviteter, og snakke med noen. Du trenger ikke være religiøs.

- **Telefon:** 22 99 34 50 **Nettsted:** www.aksept.no

Alternativ til vold (ATV) hjelper både deg som har blitt utsatt for vold, og deg som har brukt vold. Målet er å få volden til å stoppe. Du kan ta kontakt selv, og trenger ikke henvisning.

- **Telefon:** 22 40 11 10 **Nettside:** www.atv-stiftelsen.no

Amathea er en gratis helsetjeneste for deg som vil snakke med noen om graviditet, abort eller prevensjon. De har taushetsplikt. Du kan få veiledning før, under og etter en abort. Du kan også ta kontakt hvis du trenger informasjon eller ønsker noen å snakke med.

- **Telefon:** 90 65 90 60 **Nettside:** www.amathea.no

Dixi Ressurssenter mot voldtekt

Gir støtte til deg som har opplevd voldtekt, seksuelle overgrep eller trakassering. Tilbyr gratis samtaler og veiledning. Du trenger ikke anmeldelse eller henvisning.

- **Telefon:** 22 44 40 50 **Nettside:** www.dixi.no

Helseutvalget har tilbud for skeive personer, for eksempel homofile, lesbiske, bifile og transpersoner, og andre som ønsker støtte, samtale eller testing. Du kan teste deg gratis og anonymt for kjønnssykdommer, for eksempel hiv, syfilis, klamydia eller gonoré. Du kan også chatte eller snakke med noen om identitet, tilhørighet eller livssituasjon.

- **Telefon:** 23 35 72 00 **Nettsted:** www.helseutvalget.no

HivNorge gir informasjon om hiv og rettigheter. De støtter personer med hiv, partnere og pårørende. De jobber mot fordommer og diskriminering.

- **Telefon:** 21 31 45 80 **Nettsted:** www.hivnorge.no

Hjelpekilden – for deg som har levd i et strengt religiøst miljø

Støtter deg som har levd i et strengt religiøst miljø. Du kan få hjelp til å forstå opplevelsene dine og komme videre i livet.

- **Telefon:** 917 72 706 **Nettside:** www.hjelpekilden.no

Kompetanseteamet mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og negativ sosial kontroll
Du kan få veiledning hvis noen prøver å bestemme over livet ditt – for eksempel hvem du skal gifte deg med, hvordan du skal leve eller hva du skal tro på. Du kan også kontakte teamet hvis du kjenner noen som trenger hjelp. Du kan være anonym.

- **Telefon:** 47 80 90 50
- **Nettside:** www.bufdir.no/vold/aresrelatert/kompetanseteamet

Mental Helse hjelpetelefon er et gratis tilbud for alle som trenger noen å snakke med. Åpen hele døgnet. Du kan være anonym, og de som svarer har taushetsplikt.

- **Telefon:** 116 123 **Fra utlandet:** +47 911 16 123

Nok.Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep
Gir støtte til deg som har opplevd overgrep eller uønskede seksuelle opplevelser. Du kan få gratis samtaler, råd og veiledning – alene eller i gruppe. Du trenger ikke anmeldelse eller henvisning.

- **Telefon:** 23 31 46 50 **Nettside:** www.nokoslo.no

Pro Sentret – for deg som selger sex
Gir hjelp og informasjon til deg som selger eller har solgt sex. Du kan få støtte og hjelp med helse og rettigheter. Tjenesten er gratis og anonym.

- **Telefon**: 23 10 02 00 **Nettside:** www.prosentret.no

Røde Kors - telefon om negativ sosial kontroll og æresrelatert vold
Dette er en hjelpetelefon og chat for deg som opplever press, tvang eller vold på grunn av ære eller kultur. Du kan ringe eller chatte anonymt.

- **Telefon:** 81 55 52 01 **Nettside:** www.rodekorstelefonen.no

Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM) gir støtte til menn som har opplevd seksuelle overgrep – som barn eller voksne. Du kan få gratis råd og hjelp.

- **Telefon:** 22 42 42 02 **E-post:** post@ssmm.no
- **Nettside:** www.ssmm.no

Sex og Samfunn tilbyr gratis helsehjelp for unge og voksne. Du kan få prevensjon, teste deg for kjønnssykdommer og snakke om sex, kropp og identitet. Du kan også chatte eller ringe anonymt.

- **Telefon:** 22 99 39 00 **Adresse:** Trondheimsveien 2, bygg B, 0560 Oslo
- **Nettside:** www.sexogsamfunn.no

Støttesenter for kriminalitetsutsatte hjelper deg som har opplevd vold, trusler, hat eller overgrep. Du kan få informasjon, støtte og hjelp i en vanskelig situasjon.

- **Telefon:** 404 46 511 **E-post:** stottesenter.oslo@politiet.no

Vold- og overgrepslinja er en hjelpetelefon for deg som opplever vold, trusler eller overgrep fra noen du kjenner. Du kan ringe gratis og anonymt, hele døgnet. Du kan også chatte mandag til fredag, kl. 09.00–20.00.

- **Telefon:** 116 006 **Fra utlandet:** +47 23 49 99 00
- **Nettside:** www.voldogovergrepslinjen.no

Viktige nettsider

- **Dinutvei.no** - En nettside for deg som har opplevd vold, overgrep eller tvang. Her finner du informasjon, råd og oversikt over hvor du kan få hjelp. Finnes på mange språk.

- **Helsenorge.no -** Dette er en trygg og nyttig nettside for deg som bor i Norge. Her kan du lese om helse, sykdommer, medisiner og hvilke rettigheter du har. Du kan også logge inn og se prøvesvar, bestille time hos fastlegen, fornye resepter og finne informasjon om vaksiner og helsetjenester. Nettsiden er gratis og enkel å bruke.

- **Nettpatruljen (politiet.no)** - Politiets nettside for barn og unge. Her får du råd om hva som er lov og ikke på nettet. Du kan også chatte anonymt med politiet.

- **Oslokommune.no** – Dette er en nettside fra Oslo kommune. Her finner du informasjon om tjenester som gjelder helse, psykisk helse og seksuell helse. Du kan lese om hvor du kan få hjelp, og hvordan du kan ta kontakt med din bydel. Du finner også informasjon om helsestasjon og andre tilbud.

- **Slettmeg.no** - Hjelper deg hvis noen har delt bilder eller informasjon om deg på internett uten lov. Du får råd om hva du kan gjøre.

- **Zanzu.no** – her finner du mer informasjon om kropp, seksualitet og seksuell helse. Nettsiden har tekst og bilder på mange språk, og er laget for personer med innvandrerbakgrunn.

Illustrasjoner er utviklet ved hjelp av OpenAI og bearbeidet av Helseetaten, Oslo kommune.