

Husk på at det ikke er slik at dere skal stå i utfordrende situasjoner alene. Det er alltid mulig å be om hjelp.

Det er viktig å vite at dere med tillitsverv er kontaktpunktet for studenter i deres linjeforening. Når det kommer til rus, seksuell trakassering, overgrep og andre lignende situasjoner, er det ikke meningen at dere skal håndtere disse situasjonene på egenhånd. Det er virkelig ikke deres ansvarsområde, og det finnes kompetent personell til slike oppgaver. Be om hjelp! Her er det listet en oversikt over enkelte hjelpetelefoner, og husk at vi i Sit Råd og Lykkepromille er tilgjengelig hvis dere har behov for støtte eller annen veiledning. Dere kan nå oss på [post@lykkepromille.no](mailto:post@lykkepromille.no) eller [samtale@sit.no](mailto:samtale@sit.no).

## **Sikresiden**

Hensikten med sikresiden.no er å gi studenter og ansatte handlingskompetanse slik at de vet hva de selv kan gjøre i uønskede situasjoner, hvor de kan få hjelp og hvordan de kan bidra til å forebygge uønskede hendelser.

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

## **Støttesenter for kriminalitetsutsatte**

Hvis du har vært utsatt for kriminelle handlinger som eksempelvis vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet, kan du ta kontakt med Støttesenteret for kriminalitetsutsatte.

Du kan få hjelp til:

- informasjon og veiledning om det å anmelde
- støtte hele veien fra politianmeldelse til saken er avgjort
- vitnestøtte før, under og etter en eventuell rettssak
- hjelp til å søke voldsoffererstatning

## **Besøksadresse**

Trondheim sentrum politistasjon  
Gryta 4, 7005 Trondheim

## **E-post**

[stottesenter.trondelag@politiet.no](mailto:stottesenter.trondelag@politiet.no)

## **Telefon**

404 46 519 (ikke SMS)

## **Åpningstid**

mandag til fredag kl. 09:00–15:30

## **Dinutvei.no**

Dinutvei.no er en nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep og har en spørsmål- og svartjeneste. Målgruppene er både utsatte, utøvere og berørte.

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

## **Senter for seksuelt misbrukte menn: 22 42 42 02**

Selvhjelpsorganisasjon av og for menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn og ungdom, foresatte og partnere av utsatte menn. De har også tilbud til pårørende og venner av den utsatte.

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

## **LPPs rådgivningstelefon for pårørende: 22 49 19 22**

Drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus. Tilbyr rådgivning om pårørendes rettigheter og behov, og informasjon om hjelpeapparatet.

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

## **Rustelefonen: 08588**

For deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivnings- og informasjonstjeneste drevet av Velferdsetaten i Oslo kommune. De tilbyr også chattetjeneste.

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

## **Alarmtelefonen: 116 111**

Telefonen er for barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. I forbindelse med koronapandemien er telefonen døgnåpen.

[www.116111.no](http://www.116111.no)

## **Mental Helses hjelpetelefon: 116 123**

Hjelpetelefonen er et døgnåpent telefontilbud og har i tillegg tjenesten [sidetmedord.no](http://sidetmedord.no) med døgnåpen chat.

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

## **NOK.NORGE**

Jobber for likeverdige lavterskeltilbud til utsatte for seksuelle overgrep og pårørende over hele landet. Jobber for at barn, unge og voksne skal ha god kunnskap om kropp, seksualitet og grenser. Tilbyr veiledning og undervisning til lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner rundt spørsmål som omhandler seksuelle overgrep.

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

## **Mottak- og oppfølgingscenter: 94871764**

MO-senteret er et gratis tilbud i Trondheim, til personer som har utfordringer med rus. De tilbyr rask kartlegging, oppfølging, samtaler, råd og veiledning.

[www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/rustjenester/mottak-og-oppfolgingscenter/](http://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/rustjenester/mottak-og-oppfolgingscenter/)

### **Besøksadresse**

Trondheim sentrum politistasjon  
Gryta 4, 7005 Trondheim

## **E-post**

[mosenteret.psykiskhelserus@trondheim.kommune.no](mailto:mosenteret.psykiskhelserus@trondheim.kommune.no)

(aldri oppgi sensitiv informasjon over i e-post)

## **Telefon**

94871764 (alle hverdager 09:00-15:00)

## **Åpningstid**

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10:00–15:0

Stengt onsdag

## **Konfliktrådet**

Konfliktrådet er en statlig tjeneste som tilbyr mekling som metode for å håndtere konflikter. Meklerne i konfliktrådet legger til rette for møter mellom partene i konflikter. Tjenesten er gratis og hensikten er å skape dialog, slik at det er mulig å finne frem til gode løsninger. Dette gjelder både når det handler om å gjøre opp for konkrete lovbrudd, eller gjenopprette mellommenneskelige relasjoner. Konfliktrådet tar i bruk metoden for gjenopprettende prosess.

## **Telefon**

73109943

## **E-post**

[Post-trondelag@konfliktradet.no](mailto:Post-trondelag@konfliktradet.no)

## **Adresse Trondheim**

Olav Trygvasonsgate 24A, 7011 Trondheim

## **Si Fra NTNU**

Organ fra NTNU utviklet for at studenter og medarbeidere skal kunne varsle uønskede hendelser, eller ting som ikke fungerer. Det er blant annet mulig å varsle om uakseptable adferd, som mobbing og trakassering. Myndighetsmisbruk, uansvarlig arbeids- og læringsmiljø, seksuell trakassering og mye mer.

## **Nettside**

<https://i.ntnu.no/sifra>

## **Sende inn varsel**

<https://trustcom.pwc.no/ntnu>