

# TRYGGHETSGUIDE

Når du får tilbud om trygghetsprogrammet vil du få tilbud om en trygghetsguide.

En trygghetsguide er en voksenperson med fagkompetanse som skal hjelpe deg til å få tilbake din trygghetsfølelse. Personen kan være ansatt i politiet, kommune eller i en organisasjon.

Din trygghetsguide: .....

.....

Telefon nummer: .....

Epost: .....

HATKRIMINALITET

SEKSUAL  
LOVBRUDD

TRUSLER

RAN

VOLD

Har du blitt utsatt for  
en kriminell handling  
og ønsker å delta i  
Trygghetsprogrammet?

Viktige telefonnummer:

Oslo politi: 02800

Akutte hendelser: 112

Alarmtelefonen for barn, unge og foreldre: 116 111

Støttesenter for kriminalitetsutsatte

(for personer over 16 år): 800 40 008



HAR DU VÆRT UTSATT FOR:



HATKRIMINALITET

RAN

SEKSUAL  
LOVBRUDD

TRUSLER

VOLD



FØLER DU DEG UTRYGG?

## TRYGGHETSPROGRAMMET

SALTO  
SAMMEN LAGER VI ET TRYGT OSLO



POLITIET  
OSLO POLITIDISTRIKT

SLT  
Samordning av lokale rase- og  
kriminalitetsforebyggende tiltak

BÆRUM KOMMUNE

Oslo

Asker kommune

Når man har vært utsatt for alvorlige hendelser kan det hende du får ulike reaksjoner, blant annet:

- søvn- eller konsentrasjonsvansker
- blir redd for ting som f.eks. høye lyder, fremmede, mørke
- får mareritt
- blir redd for å være ute, ta bussen, gå på skolen, gå på trening
- mister interessen for skole eller andre aktiviteter
- blir redd for å være alene
- føler skyld eller skam
- føler seg mindre verdt, lavere selvfølelse
- trekker seg tilbake fra venner, familie og sosiale arrangementer
- blir sint eller frustrert
- får hevntanker

**ALLE REAKSJONER ER NORMALE**

## TRYGGHETSPROGRAMMET

Trygghetsprogrammet skal bidra til at du som utsatt får tilbake din trygghetsfølelse i det offentlige rom.

Trygghetsprogrammet er et tilbud til:

- alle barn og ungdom under 18 år som har vært utsatt for vold, ran, trusler eller seksuallovbrudd. Programmet kan tilbys i andre typer saker, ved behov
- alle som har blitt utsatt for hatkriminalitet, uavhengig av alder
- vitner i saker, ved behov

**Utsatte kan få oppfølging gjennom Trygghetsprogrammet også i saker som ikke er anmeldt.**

**SOSIALE MEDIER OG NETTET ER OGSÅ ET OFFENTLIG ROM**

## HVORDAN FÅ TILBUD OM TRYGGHETSPROGRAMMET?

- Politiet blir kjent med hendelsen og tar kontakt med deg
- Du forteller om hendelsen, for eksempel til en lærer, helsesykepleier, eller en annen voksen person som tar kontakt med politiet
- Du tar selv kontakt med politiet og ber om å få delta i Trygghetsprogrammet

**HUSK: HENDELSEN MÅ IKKE VÆRE ANMELDT FOR AT DU SKAL FÅ TILBUD OM TRYGGHETSPROGRAMMET**