

## Dersom du har opplevd trakassering og/eller overgrep i idretten

- Snakk om det med noen du kjenner
  - Når du forteller om trakasseringen/overgrepet kan du få en slutt på det. Det er også viktig at du sier ifra slik at denne personen ikke får mulighet til å gjøre det samme med andre.
- Kontakt politi og/eller overgrepsmottak om du har blitt utsatt for overgrep.
  - Politiet: tlf. 02800 / [www.politi.no](http://www.politi.no)
  - Overgrepsmottak: [www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net) / [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)
  - Du kan be noen du stoler på om å bli med deg til politiet/overgrepsmottaket
- Om du ikke ønsker eller tørr å snakke med politiet/overgrepsmottaket er det andre som kan gi deg råd, for eksempel:
  - Helsesøster
  - Fastlege
  - Alarmtelefon for barn og unge (tlf. 116 111) [www.116111.no](http://www.116111.no)
  - Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte (tlf. 800 57 000) [www.incest80057000.no](http://www.incest80057000.no)
- Ved seksuelle overgrep har du rett til gratis møte med advokat før du avgjør om du vil melde til politiet. Les mer her: <https://dinutvei.no/utsatt/251-rett-til-bistandsadvokat>
  - Her kan du finne en bistandsadvokat nær deg: <https://www.domstol.no/globalassets/upload/da/internett/domstol.no/straffesak/faste-bistandsadvokater.pdf>
- Si fra til idrettslaget ditt, kontakt styreleder eller daglig leder
- Hvis du ikke tørr eller vil ta kontakt med idrettslaget, kan du kontakte ansvarlig rådgiver i NIF Håvard B. Øvregård, tlf. 91 77 31 57 e-post: [havard.ovregard@idrettsforbundet.no](mailto:havard.ovregard@idrettsforbundet.no)

