

Bydelene Grünerløkka, Gamle Oslo og Sagene går sammen om TryggEst

2.9.2026 - Bydel Grünerløkka | Oslo kommune

Fra 1. september får innbyggere i Sagene, Grünerløkka og Gamle Oslo et nytt sted å henvende seg gjennom TryggEst hvis de er bekymret for at en voksen blir utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt.

Bekymret for en voksen? Du trenger ikke stå alene

Det kan være vanskelig å vite hva man skal gjøre når man blir bekymret for en voksen man kjenner.

Kanskje har du lagt merke til en forandring. Kanskje har personen sagt noe som gjør deg urolig - eller kanskje er det nettopp det som ikke blir sagt, som gjør at du reagerer.

Du trenger ikke være sikker på hva som skjer, eller vite om det du har observert faktisk er vold eller overgrep. Det holder at du er bekymret.

For mange kan det være vanskelig å vite om bekymringen er alvorlig nok, hvem de skal kontakte eller hva de egentlig skal spørre om. Nå får innbyggere i tre bydeler et nytt sted å starte.

Gjennom TryggEst kan du få råd og hjelp dersom du er bekymret for en voksen som kan være utsatt.

Ett sted å starte

TryggEst er en modell for kommunens arbeid med å forebygge, avdekke og håndtere vold og overgrep mot risikoutsatte voksne. Modellen er utviklet av Bufdir og skal bidra til at voksne som har begrensede muligheter til å beskytte seg selv, får den hjelpen og beskyttelsen de trenger.

Det kan for eksempel være eldre mennesker, personer med funksjonsnedsettelse, personer med psykisk eller fysisk sykdom eller personer med rusutfordringer. Det kan også være andre voksne som av ulike grunner er i en sårbar situasjon eller er avhengige av hjelp fra andre.

Vold og overgrep mot risikoutsatte voksne kan være vanskelig å oppdage. Det kan handle om fysisk eller psykisk vold, seksuelle overgrep, økonomisk utnyttelse eller omsorgssvikt. Noen ganger er det ikke én konkret hendelse som skaper bekymring, men flere små tegn over tid.

TryggEst skal gjøre det enklere å reagere når noe ikke føles riktig, og bidra til at bekymringer blir tatt på alvor og fulgt opp.

- Det holder at du kjenner på en bekymring for å ta kontakt. Vi ønsker at det skal være lav terskel for å spørre om råd og snakke med oss, sier Siw Karlsen, voldskoordinator i Bydel Grünerløkka og leder for TryggEst.

Du kan ringe på vegne av andre

TryggEst er ikke bare for voksne som selv er utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt. Du kan også ta kontakt dersom du er bekymret for noen andre.

Det kan være en pårørende som er bekymret for en forelder, en nabo som har lagt merke til noe som ikke virker riktig, eller en venn som er usikker på hvordan de kan hjelpe. Ansatte kan også ta kontakt dersom de er bekymret for en bruker eller kollega og trenger råd om hva de bør gjøre videre.

Du trenger ikke å vite sikkert hva som skjer. Det holder at du er bekymret.

TryggEst kan hjelpe deg med å vurdere bekymringen og gi råd om hva som kan være riktig å gjøre videre.

Samler kompetanse fra tre bydeler

TryggEst etableres i samarbeid mellom Bydel Sagene, Bydel Grünerløkka og Bydel Gamle Oslo.

Et tverrfaglig team fra de tre bydelene bemanner telefonen. Teamet har kompetanse fra ulike fagområder og tjenester, og kan gi råd og veiledning når det oppstår spørsmål om vold, overgrep eller omsorgssvikt.

Ved å samarbeide ønsker bydelene å gjøre det enklere å få hjelp og samtidig styrke kompetansen i tjenestene.

- Når vi samarbeider, blir vi bedre. Ved å samle kompetanse og erfaringer fra tre bydeler kan vi lære av hverandre og stå sterkere i møte med mennesker i krevende livssituasjoner. Først og fremst handler dette om å sikre at mennesker som er utsatt eller sårbare, blir sett, hørt og får nødvendig hjelp, sier Torstein Fjørtoft, avdelingsdirektør i Bydel Gamle Oslo.

Skal gjøre det lettere å oppdage

Vold og overgrep mot voksne i sårbare situasjoner kan være vanskelig å oppdage. Tegnene er ikke alltid tydelige, og noen kan ha begrensede muligheter til å fortelle om det de opplever.

TryggEst skal bidra til at flere bekymringer blir fanget opp tidligere, og at personer som trenger hjelp, får støtte og oppfølging.

Samtidig skal tilbudet gjøre det enklere for ansatte og andre som står rundt den utsatte, å få råd når de er usikre på hva de bør gjøre.

Slik kontakter du TryggEst

Fra 1. september kan innbyggere i Sagene, Grünerløkka og Gamle Oslo kontakte TryggEst.

Telefon: 40 03 21 13

Mandag-fredag kl. 09:00-14:00

E-post: tryggest@bga.oslo.kommune.no

<https://aktuelt.oslo.kommune.no/bydelene-grunerlokka-gamle-oslo-og-sagene-gar-sammen-om-tryggest>