



## Minoritetsrådgiver

Opplever du at du har lite frihet? Alle skal ha mulighet til å bestemme over egne liv.

Ingebjørg Myhr er minoritetsrådgiver ved

Voksenopplæringscenteret i Bærum. Minoritetsrådgivere har taushetsplikt og kan gi deg råd, samtaler og praktisk hjelp. Minoritetsrådgivere vil også gi deg informasjon om hvilke rettigheter du har.

Ta kontakt dersom du ønsker å snakke om

- frihet til å ta egne valg og leve livet slik du ønsker
- utfordringer med å leve med flere kulturer samtidig
- forventninger og press fra partner, kjæreste eller familie
- vold, trusler eller tvang
- bekymring for barnet eller ungdommen din
- valg av partner eller kjæreste
- negativ sosial kontroll
- tvangsekteskap
- kjønnslemlestelse
- helserelaterte problemer
- seksuell legning
- dine rettigheter
- du trenger hjelp og støtte, og vet ikke hvem som kan hjelpe

### Kontakt

Jeg er på Kunnskapssenteret i 4. etasje tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl 08.30-15.00, og på Grunnskolen for voksne på Rud mandag 08.30-15.00.

Telefon: 95475815, mandag–fredag (08.00–15.30)

E-post: [ingebjorg.myhr@baerum.kommune.no](mailto:ingebjorg.myhr@baerum.kommune.no)

Send gjerne SMS eller mail for å lage avtale.

Mer informasjon:

[Ressursside om negativ sosial kontroll, vold i nære relasjoner, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse - Kompetanse Norge](#) - Deltakerhefte på ulike språk

<https://bufdir.no/Bibliotek/Sokeside/?sok=TryggEst.no> – «Du har RETT til å være trygg», på ulike språk

[Minoritetsrådgivere - Viken fylkeskommune](#)

[Tvangsekteskap og æresrelatert vold \(bufdir.no\)](#)

[Rett til å bestemme over eget liv - Rettentil.no](#)

[Er du skeiv og trenger fine ord som kan beskrive deg på arabisk eller somalisk? | IMDi](#)

[Startside | Zanzu](#) - Min kropp i ord og bilder på ulike språk

[Hjelpetelefoner | Bærum kommune \(baerum.kommune.no\)](#)

[Asker og Bærum krisesenter | Midlertidig botilbud | Bærum kommune \(baerum.kommune.no\)](#)

[Er du bekymret for et barn? | Bærum kommune \(baerum.kommune.no\)](#)

**Andre lenker:**

[Negativ sosial kontroll | IMDi](#)

[IMDi minoritetsrådgivere på ungdomsskoler og videregående skoler | IMDi](#)

[Nora | IMDi](#)

[Kommunikasjon og kultur 3 - NDLA](#)

[Flyktning.net](#)