

Innhold

Forord	5
Huskelister og maler	17
KAPITTEL 1	
Innledning	19
1.1 Du har rett til å være trygg	20
1.2 Mer om bakgrunnen for boka	22
KAPITTEL 2	
Hva kan jeg gjøre med min vanskelige situasjon?	23
2.1 Sikring av bevis	26
2.1.1 Huskeliste: Til deg som er utsatt	26
2.2 Kan jeg få hjelp hvis jeg ikke anmelder eller hvis det ikke er begått en straffbar handling?	27
2.3 Konkrete råd til deg som forlater en trussel- eller voldssituasjon	27
2.3.1 Huskeliste: Dersom jeg skal forlate situasjonen ...	28
2.3.2 Huskeliste: Rett etter at jeg har forlatt situasjonen ..	29
2.4 Hva risikerer jeg om jeg oppsøker hjelp? Om taushetsplikt og meldeplikt	30
2.5 Konkrete råd til deg som vurderer å bli i en trussel- eller voldsrelasjon	33
2.5.1 Huskeliste: Hvis jeg blir værende	34
2.6 Hvorfor kan det være vanskelig å bryte ut av en destruktiv relasjon?	34
KAPITTEL 3	
Hvordan kan hjelpere bidra?	36
3.1 Hvordan kan du hjelpe?	36
3.2 Hvordan kan du sikre bevis som profesjonell aktør?	37

3.2.1	Huskeliste for profesjonell aktør som ønsker å notere ned fra samtaler/hendelser	38
3.3	Hvordan kan du sikre bevis som familie, pårørende og nabo?	38
3.3.1	Huskeliste til hvordan familie, pårørende og naboer kan notere ned fra samtaler/hendelser	39
3.4	Må du melde fra om mistanke om vold og mishandling? Om avvergingsplikten	40
3.5	Andre rettslige grunnlag som gir plikt til å melde fra	42

KAPITTEL 4

	Hva kan være straffbare integritetskrenkelser i Norge?	44
4.1	Vold	46
4.1.1	Kjærestevold	48
4.1.2	Vold på arbeidsplassen og på skolen	48
4.2	Mishandling i nære relasjoner	49
4.2.1	Psykisk vold	52
4.2.2	Digital vold	54
4.2.3	Materiell vold	54
4.2.4	Økonomisk vold	54
4.2.5	Latent vold	54
4.2.6	Seksuell vold	55
4.2.7	Fysisk vold	55
4.2.8	Motvold	55
4.3	Drap i nære relasjoner	55
4.3.1	Forklaringsmodeller på vold i nære relasjoner	57
4.4	Straffbare seksuelle overgrep	58
4.4.1	Ulike former for seksuelle overgrep	59
	Seksuell omgang (voldtekt)	60
	Seksuell handling	61
	Seksuell adferd	62
4.4.2	Andre straffbare seksuallovbrudd	63
4.4.3	Seksuell omgang med barn	63
4.4.4	Seksuelle overgrep mot barn på nett	63
4.4.5	Andre definisjoner på seksuelle overgrep	64
4.5	Menneskehandel og tvangsarbeid	64

4.5.1	Huskeliste: Innledende avklaring av hvorvidt en person er utsatt for menneskehandel	65
4.6	Økonomiske krenkelser og lønnstyveri	66
4.6.1	Forslag til mal: Skriftlig anmeldelse av lønnstyveri/utnyttelse i arbeidslivet	68
4.7	Identitetstyveri (ID-tyveri)	70
4.7.1	Forslag til mal: Anmodning om opplysninger på mitt navn	71
4.8	Straffbare trusler	72
4.9	Hensynsløs adferd, alvorlig personforfølgelse (stalking) og deling av krenkende bilder	73
4.10	Tvangsekteskap	75
4.11	Tvang til å utføre handlinger, unngå å gjøre noe eller holde ut	76

KAPITTEL 5

	Alle kan utsettes for vold og overgrep	78
5.1	Barn	78
5.2	Barn vitne til vold	79
5.3	Gravide og mødre	80
5.4	Eldre	81
5.5	Personer med samisk bakgrunn	82
5.6	Personer med minoritetsbakgrunn	82
5.7	Mennesker med nedsatt funksjonsevne	83
5.8	Mennesker med rusproblematikk	83
5.9	LHBTIQ	84
5.10	Forskjell på volden mot kvinner og volden mot menn? ...	84

KAPITTEL 6

	Hva er virkninger og konsekvenser av å være utsatt for vold og andre alvorlige integritetskrenkelser?	86
6.1	Helseproblem og voldserfaringer	86
6.2	Følelsesmessige konsekvenser og reaksjoner	87
6.3	Psykiske traumer	90
6.4	Kan man bli kvitt ettervirkninger av å være utsatt for vold og krenkelser?	92

KAPITTEL 7

Har jeg rett på gratis advokat?	93
7.1 Bistandsadvokat	93
7.2 Fritt rettsråd og fri rettshjelp	95
7.3 Gratis advokat gjennom egen forsikring eller fagforening	98
7.4 Forvaltningsloven § 36	98
7.5 Advokatvakt eller Kontoret for fri rettshjelp	99
7.6 Studentrettshjelptiltakene	99
7.7 Gatejuristen og Barnas jurist	100

KAPITTEL 8

Skal jeg anmelde til politiet?	101
8.1 Når anmelder politiet på eget initiativ?	103
8.2 Offentlig påtale?	103
8.3 Hvis jeg anmelder og politiet oppretter en straffesak – hva skjer da?	104
8.4 Jeg er usikker på om jeg skal anmelde – hvem kan jeg snakke med?	106
8.5 Om anmeldelse	107
8.5.1 Huskeliste: Forberedelse før avhør	108
8.5.2 Forslag til mal: Skriftlig anmeldelse	112
8.6 Bistand av en tiltroperson i avhøret hos politiet?	113
8.7 Om politiets etterforskning	114
8.8 Er saken min blitt for gammel til at den kan anmeldes? ...	115
8.9 Spesielt om anmeldelse av arbeidslivskriminalitet og mulig menneskehandel	116
8.10 Hva skjer med gjerningspersonen dersom jeg anmelder? ..	116
8.11 Avslutning av saken din hos politiet	116
8.11.1 Forslag til mal: Klage på henleggelse	117

KAPITTEL 9

Kan jeg få økonomisk hjelp fra NAV eller andre?	120
9.1 Huskeliste til informasjon du bør ha tilgjengelig når du skal søke om støtte fra NAV	121
9.2 Statlige støtteordninger – trygdesystemet	122
9.3 Kommunale støtteordninger – sosialsystemet	122

9.4	Råd og veiledning og eventuelt en individuell plan	125
9.5	Særlige kommentarer knyttet til noen grupper fornærmede	126
9.5.1	Mennesker utsatt for vold i nære relasjoner eller tvangsekteskap	126
9.5.2	Mulig offer for menneskehandel, offer for tvangsarbeid eller utnyttelse i arbeidslivet	126
9.5.3	Du som må leve i skjul – hvor politiet har gitt deg fortrolig eller strengt fortrolig adresse	127

KAPITTEL 10

	Har jeg rett til hjelp fra lege og annet helsepersonell?	128
10.1	Rett til psykisk helsehjelp	129
10.2	Spesielt om helsehjelp til fostre, barn og unge	130
10.3	Rett til tannbehandling	132
10.4	Rettigheter til ulike grupper som ikke er norske statsborgere	133

KAPITTEL 11

	Har jeg rett til tilrettelegging på skolen og på arbeidsplassen?	135
11.1	Utdannelse og arbeid – en rettighet	135

KAPITTEL 12

	Fortsatt opphold i Norge eller støtte til retur til hjemlandet?	137
12.1	EU-borgere eller familiemedlem til EU/EØS-borger – hovedregler	137
12.1.1	Huskeliste: Avklaring av oppholdsrett i Norge	139
12.2	Borgere fra land utenfor EU/EØS – hovedregler	140
12.3	Særlig rett til å bli i Norge for spesielle grupper fornærmede	141
12.3.1	Rett til midlertidig opphold og økonomisk støtte ved utnyttelse i arbeidslivet	141
12.3.2	Rett til midlertidig opphold i Norge dersom man er et mulig offer for tvangsarbeid – refleksjon	141
12.3.3	Midlertidig oppholdstillatelse for ofre for menneskehandel	143

12.3.4	Oppholdstillatelse til offer eller vitne etter endt straffesak vedrørende menneskehandel	143
12.3.5	Rett til opphold på selvstendig grunnlag grunnet vold fra partner eller omsorgsutøver	144
12.3.6	Rett til opphold i Norge på humanitært grunnlag	145
12.4	Returnere til hjemlandet sitt med hjelp fra IOM	146

KAPITTEL 13

	Hvordan kan politiet eller domstolen hjelpe og beskytte meg?	147
13.1	Politiets vurderinger og analyser	149
13.2	Voldsalarm	149
13.3	Besøksforbud	151
13.3.1	Hva med samvær mellom barn og foreldre ved besøksforbud?	154
13.3.2	Forslag til mal: Anmodning om besøksforbud	154
13.3.3	Forslag til mal: Begjæring om forlengelse av besøksforbud	156
13.3.4	Forslag til mal: Begjæring om utvidelse av besøksforbud til å omfatte et geografisk område	157
13.4	Kontaktforbud	158
13.5	Kontaktforbud med elektronisk kontroll – eller omvendt voldsalarm	159
13.6	Brudd på besøksforbud og kontaktforbud	160
13.6.1	Forslag til mal: Anmelde brudd på besøks- og kontaktforbud	161
13.7	Fortrolig og strengt fortrolig adresse i folkeregisteret	162
13.8	Politiets forebyggende arbeid	164
13.9	Andre sikkerhetstiltak	165
13.9.1	Liste over mulige sikkerhetstiltak	165

KAPITTEL 14

	Særlige rettigheter til barn og unge som er fornærmet?	167
14.1	Når er et barn utsatt for vold, og hva bestemmer den unge selv?	168
14.2	Hvis du er under 18 år og trenger advokathjelp – hva gjør du?	169

14.3	Skal jeg snakke med barn hvis jeg mistenker at det kan ha skjedd noe kriminelt?	169
14.4	Avhør av barn – tilrettelagt avhør	170
14.5	Rett til å få snakke – plikt til å forklare seg	170
14.6	Kort om verge og setteverge	171
14.7	Barn som lever med en (tidligere) voldsutsatt mor eller far	172
14.8	Særlig om oppfølging av barn og unge	172
14.9	Særlig om oppreisningserstatning til barn	173

KAPITTEL 15

Hva skjer i en rettssak og etter at rettssaken er ferdig?	174	
15.1	Lukkede dører eller at siktede forlater rettssalen under din forklaring	175
15.2	Vitneplikt i retten?	176
15.3	Om den fornærmedes forklaring i retten	177
15.4	Ditt vitnemål – praktiske tips og råd	177
15.5	Bruk av tolk	178
15.6	Trusler fra andre i forbindelse med ditt vitnemål	178
15.7	Vitner og bevis i saken hvor jeg er fornærmet	179
15.8	Mine rettigheter som fornærmet eller pårørende etter domfellelsen	179

KAPITTEL 16

Har jeg rett på erstatning etter vold og overgrep?	180	
16.1	Hva kan jeg kreve erstatning for, og hvordan gjør jeg det?	180
16.2	Erstatningsrettslige prinsipper og vilkår	182
16.2.1	Voldsoffererstatning	183
16.2.2	Påførte og fremtidige utgifter	183
16.2.3	Påført og fremtidig inntektstap	183
16.2.4	Påført og fremtidig hjemmeerhvervstap	184
16.2.5	Menerstatning	184
16.2.6	Forsørgertaperstatning	184
16.2.7	Barneerstatning	184
16.2.8	Rettferdsvederlag fra staten	185

16.3	Kontoret for voldsoffererstatning/erstatningsnemnda for voldsofre	185
16.4	Erstatningspostene – spesielle forhold hvis barn er fornærmet	185
16.5	Forsikringer/forsikringsselskap	186
16.6	Foreldelse	186

KAPITTEL 17

Hva med livet etter volden?	187
17.1 Psykisk og fysisk helse	188
17.2 Separasjon og skilsmisse	189
17.3 Om å få lov til å slippe å ha samme adresse som gjerningsmannen	189
17.4 Kredittsperre	190
17.5 Gjeldsordning	190
17.6 Fremtidsfullmakt og viljeserklæring	190
17.7 Jeg velger å bryte ut av ekteskapet/samboerskapet – hvordan får jeg verdiene mine?	191
17.8 Når man har barn sammen med voldsutøveren	193
17.8.1 Hvordan foregår et rettsmøte?	195
17.8.2 Tips til dagen rettsmøtet finner sted	196
17.8.3 Dine forberedelser	196
17.9 Praktisk bistand til flytting, barnepass osv.	197
17.10 Nye trusler eller skremmende opplevelser	197

KAPITTEL 18

Hvor kan jeg få hjelp?	199
18.1 Innledning	199
18.2 De ulike instansene og hvilken rett på hjelp og tilrettelegging du har	200
18.2.1 Lege	200
18.2.2 Psykolog og psykisk helsehjelp	201
18.2.3 Skole	202
18.2.4 Jordmor	203
18.2.5 Helsestasjons- og skolehelsetjenesten	203
18.2.6 Barnehage	204
18.2.7 Familievernkontoret	204

18.2.8	Tverretatlig konsultasjonsteam	206
18.2.9	Barneverntjenesten	206
18.2.10	Forslag til mal: Bekymringsmelding til barneverntjenesten	208
18.2.11	Forslag til mal: Klage på barneverntjenestens arbeid	209
18.2.12	TryggEst	210
18.2.13	Krisesenter	210
18.2.14	Overgrepsmottak	212
18.2.15	Akuttilbudet ved overgrepsmottaket	213
18.2.16	Oppfølgingstilbudet ved overgrepsmottaket	214
18.2.17	Konfliktrådet	215
18.2.18	Støttesenter for kriminalitetsutsatte	216
18.3	Andre som kan hjelpe deg og nyttige nettsider	216
18.3.1	Utsattmann.no	217
18.3.2	DIXI Ressurssenter	217
18.3.3	NOK- og SMISO-sentrene	217
18.3.4	Krisesentersekretariatet	217
18.3.5	ROSA	218
18.3.6	Safe House Filemon	218
18.3.7	Kontoret for voldsoffererstatning	219
18.3.8	Stine Sofies Stiftelse	219
18.3.9	Reform	219
18.3.10	Alternativ til vold	220
18.3.11	Din utvei	220
18.3.12	Slettmeg.no	221
18.3.13	Røde Kors	221
18.3.14	Home-start Familiekontakten	221
18.3.15	Mennesker til salg (eller utnyttelse)	222
18.4	Andre nyttige nettsteder og hjelpetelefoner/ chatte-tjenester	222

KAPITTEL 19

Juridiske ord og begreper	224
19.1 Ord og begreper i en straffesak	224
19.1.1 Hvem er hvem i en straffesak?	224

19.1.2	Hva er hva i en straffesak?	227
19.2	Ord og begreper i en sivil sak	232
Noter	235
Lovverk og litteraturliste	246
Stikkordregister	257