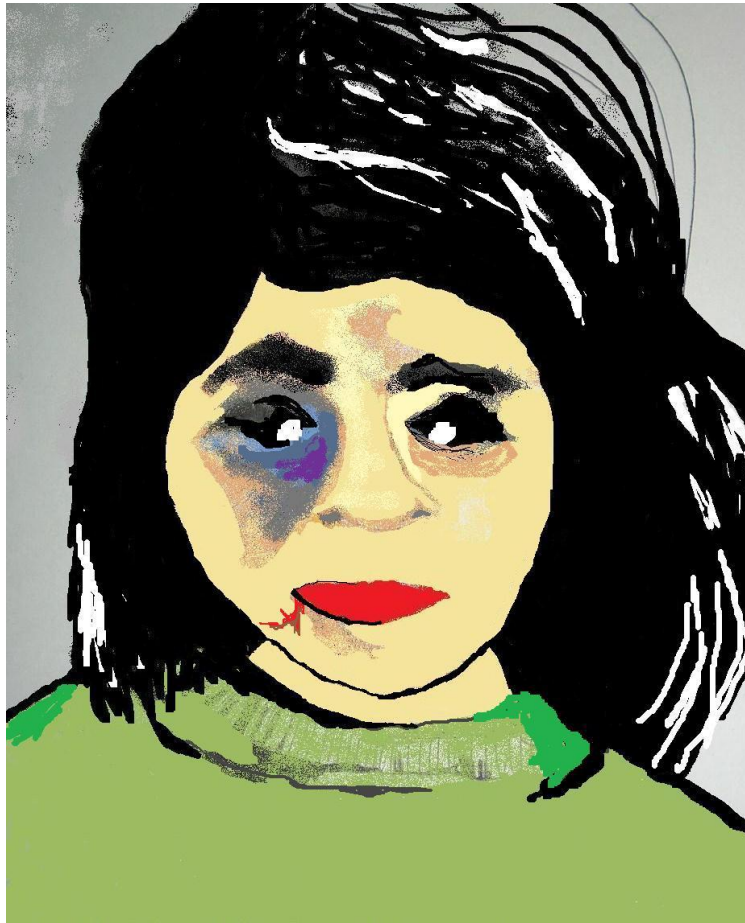


**VOLD OG MISHANDLING  
DINE RETTIGHETER - PRAKTISKE TIPS OG RÅD**



## HVA ER VOLD?

Noen ganger kan det være vanskelig å vite hva som er vold.

**Fysisk vold** er den volden som synes. Fysisk vold kan føre til merker og skader på kroppen, og gjør vondt. Fysisk vold kan for eksempel være slag, spark, lugging, dytting og knivstikking.

**Psykisk vold** er den volden som gjør at du får vondt inni deg. Psykisk vold kan føre til at du blir lei deg, redd eller sint. Psykisk vold kan for eksempel være isolering, trusler, kontrollering, krenkelses og tvangsekteskap.

**Seksuell vold** er at noen har sex med deg uten at du vil. Det er seksuell vold selv om det er mannen din som tvinger deg til sex og du sier nei. Seksuell vold kalles for voldtekt.

**Økonomisk vold** kan være å kontrollere over dine økonomi, for eksempel å holde tilbake dine penger og frastjele vitnemål og dokumenter.

**Materiell vold** kan for eksempel være å knuse ting i sinne, sparke til dører og møbler hvor meningen er å true, kontrollere eller skremme deg.

Alle disse formene for vold er **ulovlige**. Vold kan komme fra samlivspartner, svigerfamilien, barn, søster og bror. I det følgende skal vi gjøre rede for dine rettigheter hvis noen er voldelige mot deg.

## DINE RETTIGHETER

### Politiet kan hjelpe deg med

- **Voldsalarm:** når du trykker på knappen blir politiet fort varslet at du er i en krisesituasjon.
- **Besøksforbud:** den som er voldelig mot deg får ikke lov til å kontakte deg.



### Krisesenteret kan hjelpe deg med

- **Dagsenter:** her kan du få tilbud om samtaler, råd og veiledning og delta i kurs og selvhjelpsgrupper. Krisesenteret har også en advokatvakt og sosial møtetreff. Barn som er blitt utsatt for eller er vitne til vold kan også få samtale.
- **Bosenter:** her kan du sove, hvis du ikke føler deg trygg hjemme. Hvis du har barn kan du ta med barna til krisesenteret.

## Oppholdstillatelse



Hvis du er gift og din mann/kone er voldelig mot deg eller deres barn, kan du og barna få bli i Norge, hvis du skiller deg. Dette kalles opphold på selvstendig grunnlag. Dette kan du få selv om du ikke har bodd i Norge i 3 år.

Hvis du vil søke om å bo i Norge, må du forklare situasjonen til politiet. Det er veldig viktig at du forteller om alt som har skjedd. Politiet vil vite mest mulig detaljert om volden. Når, hvordan, hvor ofte volden skjer eller skjedde. Husk å skrive dette ned hver gang du opplever vold.

Det er bra hvis du har bevis på at volden har skjedd. Dette kan for eksempel være papirer fra lege, psykolog, rådgiver, lærer og krisesenterer. De kan også brukes som vitner i en rettsak, hvis de vil. Du trenger ikke å anmelde volden til politiet for å søke om opphold på selvstendig grunnlag.

Du kan også få opphold på grunn av sterke menneskelige hensyn eller at du har særlig tilknytning til Norge. Kontakt gjerne JURK for mer informasjon om dette.

## Voldsoffererstatning

Hvis du har opplevd vold, kan du søke om penger fra kontoret for voldsoffererstatning. Det er dette som kalles voldsoffererstatning. Hvis noen har vært voldelige mot deg eller barna dine, eller dine barn har sett noen i familien være voldelige, kan du søke om erstatning. For å søke om voldsoffererstatning må du anmelde volden til politiet. Du bør si til politiet at du krever erstatning fra overgriper.

Kontakt gjerne JURK, hvis du vil vite mer om voldsoffererstatning.



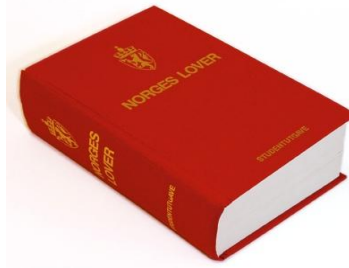
## Bistandsadvokat

Hvis du har opplevd seksuell vold eller familievold har du rett til å få bistandsadvokat. Bistandsadvokat får man også hvis sakens alvor sier det. Domstolene betaler for at du får bistandsadvokat.

- Domstolene betaler først tre timer hos en bistandsadvokat, for å finne ut om du skal anmelde saken.
- Hvis du anmelder, blir advokaten med til politiet.
- Advokaten hjelper deg under hele etterforskningen. For eksempel forklarer han deg om hva som skjer i saken din, leser gjennom politidokumenter, ber politiet avhøre vitner og sikre bevis. Alle de timene advokatene bruker som er nødvendige og rimelige for saken din, betaler domstolene for.
- Bistandsadvokaten kan hjelpe deg med å kreve erstatning.
- Hvis saken henlegges, kan bistandsadvokaten sende klage til statsadvokaten.
- Bistandsadvokaten blir med deg i en rettsak.

## FRI RETTSHJELP

Fri rettshjelp betyr at du ikke trenger å betale for advokat. Du må søke om å få fri rettshjelp. Kontakt gjerne JURK, hvis du vil vite mer om fri rettshjelp.



## NAV

Du kan få sykepenger eller arbeidsavklaringspenger. Sykepenger skal gi dekning for bortfall av arbeidsinntekt for at den som jobber, ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade. Arbeidsavklaringspenger skal sikre deg inntekt i den tiden du på grunn av sykdom eller skade, har behov for det fra NAV, til å komme i arbeid.

Du kan også få sosiale tjenester i form av kort botilbud, bostøtte og penger til å leve. Hvis du vurderer å kontakte NAV, bør du ha viktige dokumenter tilstedet, som for eksempel dokumenter fra legen. For mer informasjon kan du kontakte NAV.

## FORSIKRING

Hvis du blir utsatt for vold bør du undersøke om du har en forsikring som gir dekning. Som for eksempel arbeidsforsikring, ulykkesforsikring, og reiseforsikring.

## **HVA ER KONSEKVENSENE HVIS DU ANMELDER ELLER IKKE ANMELDER**

En anmeldelse er en melding til politiet om et forhold som er straffbart.

- Politiet har taushetsplikt. Det betyr at det du sier til dem er hemmelig mellom dere. Når du møter opp hos politiet, sitter dere i et eget rom hvor politiet skriver ned det viktigste i din sak. Politiet tar lyd eller videoopptak av møtet.
- Hvis du anmelder, kan politiet starte en etterforskning. Den som mishandler og/eller er voldelig mot deg kan få straff i fengsel eller bot.
- Politiet kan gi deg en voldsalarm. De kan også gi besøksforbud til den som er voldelig mot deg, slik at personen ikke kommer nær deg.
- Krisesenteret kan også gi deg råd og veiledning om du ønsker å anmelde.
- Hvis du anmelder kan du få voldsoffererstatning.

## VEILEDNING TIL ANMELDELSE - TIPS OG RÅD

- Prøv å sikre bevis. Ta bilder av skadene. Ta vare på sms, e-post, brev og lignende.
- Hvis du opplever seksuell vold så ikke vask deg og ikke kast klærne.
- Kontakt legevakten/voldtektsmottaket for undersøkelse.
- Skriv ned informasjon om volden som har skjedd. Hva, hvordan og når volden skjedde. Da blir det lettere å forklare situasjonen til politiet.
- Si fra til noen du stoler på. For eksempel en lærer, rådgiver eller venn. Denne personen kan fungere som bevis (vitne) og hjelpe deg.
- Kontakt lege eller psykolog. De kan bevise at du har blitt utsatt for vold.
- Si fra til politiet. Det er viktig at du forklarer alt til politiet, gå inn på detaljer om hvor, hvordan og når volden skjedde.



## HVOR KAN DU FÅ HJELP?

Lege eller Helsestasjon lokalt

Legevakt

Voldtekstmottaket

Sosialvaktjeneste

Krisesenter lokalt, [www.krisesenter.no](http://www.krisesenter.no)

Politiet:

tlf: 02800

Alarmtelefon for barn og unge

tlf: 116 111

NAV, [www.nav.no](http://www.nav.no)

Din bydel eller kommune

Vern for eldre

tlf: 800 30 196

Støttetelefon for kriminalitetsofre:

tlf: 800 40 008

Rådgivningskontoret for kriminalitetsofre

tlf: 815 20 077

JURK, [www.jurk.no](http://www.jurk.no)

tlf: 228 42 950

Røde Kors, [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no)

tlf: 05003

DIXI, [www.dixi.no](http://www.dixi.no)

tlf: 224 44 050

Mira senteret, [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

tlf: 221 16 920

Støttesenter mot incest, [www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no)

tlf: 233 14 650

Bistandsadvokat: kontakt domstolen. De har oversikt over gode bistandsadvokater.

Hjelpeinstanser som Krisesenteret og DIXI har egne lister over bistandsadvokater.

Politistasjonen har også lister over bistandsadvokater i distriktet. Ellers kan man finne bistandsadvokater ved å søke på [www.advokatenhjelperdeg.no](http://www.advokatenhjelperdeg.no) i ditt fylke eller kommune.