

Anmeldelse og erstatning

En veileder for fornærmede i straffesaker

Av Bistandsadvokatene Eirik Teigstad, Lina Stormoen og Stephanie Nordby Bruun. Oslo, 16.09.2021

Litt om om veilederen

I denne veilederen har vi samlet svar på vanlige spørsmål som vi får fra de som er utsatt for alvorlige straffbare forhold, samt noen nyttige erfaringer som vi håper andre kan ha nytte av. Vi har bygget opp veilederen på samme måte som gangen i en straffesak, men med størst vekt på selve prosessen med anmeldelse og avhør.

Det vil først bli skrevet om stadiet der man vurderer å anmelde, og deretter prosessen med anmeldelse og avhør, og om den etterfølgende etterforskningen. Etter at etterforskningen er ferdig følger henleggelse eller domstolsbehandling.

Veilederen inneholder også et kapittel om erstatning og voldsoffererstatning. Veilederen er skrevet med henblikk på et tilfelle der en voksen person skal anmelde et straffbart forhold i form av mishandling i nære relasjoner, voldtekt eller andre seksuelle overgrep.

Bakerst i veilederen vil du finne oppdatert informasjon om ulike hjelpetilbud, slik som krisesentre, overgrepsmottak, foreninger og hjelpetelefoner som bistår ofre for vold eller overgrep.

Veilederen er skrevet og kvalitetssikret av erfarne bistandsadvokater.

Kort om retten til bistandsadvokat

Dersom du har blitt utsatt for et alvorlig straffbart forhold slik som mishandling i nære relasjoner («familievold»), voldtekt og andre alvorlige seksuelle overgrep, så vil du ha krav på bistandsadvokat. Det samme gjelder en del andre alvorlige straffbare forhold, slik som incest, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Retten kan også oppnevne bistandsadvokat der noen er alvorlig skadet etter et straffbart forhold eller der andre særlige forhold gjør det rimelig at det oppnevnes advokat.

[Bistandsadvokatens oppgaver er å ta vare på fornærmedes rettigheter under hele sakens gang.](#) Dette vil være hjelp til å vurdere om du skal anmelde forholdet, hjelp til å utforme anmeldelse, bistand under etterforskningen og deltakelse i en eventuell rettssak. Bistandsadvokatens oppgave vil også være å klage på en henleggelse og å søke om voldsoffererstatning.

Du kan selv kontakte en advokat som du finner på internett, eller du kan få oppnevnt en bistandsadvokat automatisk dersom du ikke ønsker å finne en selv. Som med alle andre saksområder så vil det være hensiktsmessig å kontakte en advokat som har særlig kompetanse på dette feltet. Det finnes advokater over hele landet som påtar seg slike oppdrag, men du må ikke nødvendigvis velge en lokal advokat, da det er fritt advokatvalg i Norge. Det er også en mulighet for at advokaten følger avhøret over telefon eller elektronisk med lyd og bilde. Advokaten sørger selv for det formelle i forhold til oppnevning. Du kan [lese mer om bistandsadvokatorordningen her](#).

Vurdering av anmeldelse

Viktig, dersom overgrepet nylig har funnet sted

Har du vært utsatt for voldtekt eller seksuelle overgrep eller mistenker at det har skjedd, ta kontakt med nærmeste overgrepsmottak eller politi for hjelp og avklaring om hva du skal gjøre videre. Det er overgrepsmottak i alle fylker i Norge.

Overgrepsmottaket tilbyr rask hjelp og samtale i trygge omgivelser. Du blir medisinsk undersøkt med tanke på skader, smitte og graviditet. Overgrepsmottaket gjennomfører en rettsmedisinsk undersøkelse for å sikre bevis.

Husk: Ikke dusj. Ta vare på undertøy og klær. Ta vare på SMS-er og meldinger på sosiale medier.

Kilde: Politiet.no

Overgrepsmottaket kan også sikre bevis i andre saker enn i overgrepssaker. Man kan oppsøke overgrepsmottakene også dersom man for eksempel er blitt utsatt for vold fra partner.

Det er mange hensyn våre klienter har stått ovenfor når de har vurdert hvorvidt de ønsket å anmelde et straffbart forhold. Vi opplever at det har vært et stort informasjonsbehov. Vi vil gjennomgå noen av de temaene som typisk dukker opp når vi snakker med mennesker som står ovenfor denne

vurderingen. Vi kan bistå fornærmede med å treffe et så opplyst valg som mulig, men det er til syvende og sist fornærmede som må treffe selve valget om hvorvidt det skal anmeldes eller ikke.

Momenter som gjør at noen velger å anmelde

Alle kan ha sine egne grunner til å anmelde et straffbart forhold.

Gjerningspersonen kan bli straffet

Å anmelde er stort sett den eneste måten politiet kan få kjennskap til saken, slik at politiet kan innlede de skrittene som til slutt kan ende i en straffedom.

Gjerningspersonen kan ha utsatt andre over overgrep

Man vet ikke hvorvidt gjerningspersonen har utsatt andre for overgrep. Dette er informasjon politiet sitter på. En anmeldelse leder til en etterforskning, og enkelte ganger vil etterforskningen avdekke at det finnes flere fornærmede. Dette er noe vi stadig ser, og dersom det skjer så vil det kunne ha stor betydning for bevisbildet i din sak og også i de tidligere sakene.

Anmeldelse kan forhindre nye overgrep

Det skal ikke legges skjul på at svært mange straffesaker blir henlagt som følge av bevisbildet. En anmeldelse kan imidlertid virke avskrekkende og kan forhåpentligvis forhindre at gjerningspersonen begår nye overgrep eller utøver familievold mot noen andre.

Svekkelse av bevisbildet

Å vente lenge med å anmelde vil medføre at saken blir vanskeligere å etterforske. Vitner vil også huske dårligere med tiden. Mange av våre klienter angres på at de ikke anmeldte langt tidligere. Saken kan jo også foreldes på et tidspunkt, og da særlig saker om familievold.

Anmeldelse som et ledd i rehabiliteringsprosessen

Mange psykologer har anbefalt fornærmede å anmelde som et ledd i rehabiliteringsprosessen. En bør selvsagt ta i betraktning eventuell negativ respons dersom saken ikke går som ønsket.

Anmeldelse er en tydelig beskjed i seg selv

Som alle vet er det mange overgrepssaker og familievoldssaker som ender i henleggelse som følge av bevisets stilling. Å anmelde noen er en tydelig beskjed i seg selv til gjerningspersonen. Se også punktet om at anmeldelse kan forhindre nye overgrep, og at gjerningspersonen kan ha utsatt andre for overgrep.

Anmeldelse er et vilkår for å søke voldsoffererstatning

Et av vilkårene for å søke om voldsoffererstatning er at saken er blitt anmeldt.

Det er ønskelig fra politiets side at handlingene anmeldes

Her er noen viktige grunner for å anmelde:

- Det markerer at handlingen er ulovlig.
- Det kan forhindre nye overgrep og straffbare handlinger overfor deg og andre.
- Gjerningspersonen kan bli identifisert og stilt til ansvar for sine handlinger.
- Politiet bruker informasjon om gjerningspersoner i forebyggende arbeid.
- Anmeldelse er en forutsetning for å kunne søke om erstatning som voldsoffer.

Kilde: Politiet.no

Er forholdet foreldet?

Dette spørsmålet er som regel veldig enkelt å svare på når det kommer til alvorlige straffbare forhold fra relativt nyere tid, altså 2000-tallet.

Det blir imidlertid mer komplisert å svare på dersom det er tale om forhold langt tilbake i tid. Dette kommer blant annet av at foreldelsesfristens lengde avhenger av straffebudets strafferamme. Strafferammene kan ha endret seg gjennom tidene. Det er også noen særlige foreldelsesregler som har tilkommet, og noen av disse har hatt tilbakevirkende kraft og andre har ikke hatt det.

Den 1. juli 2014 trådte det noen endringer i kraft vedrørende foreldelse av blant annet fullbyrdet voldtekt og overgrep mot barn. Regelen er at slike forhold aldri foreldes. Regelen har tilbakevirkende kraft for forhold som ikke var foreldet den 1. juli 2014.

Dette innebærer at voldtekt til samleie som har funnet sted etter 1. juli 1999 aldri foreldes. Dersom det er tale om voldtekt uten samleie vil det aldri foreldes dersom det fant sted etter 1. juli 2004.

Foreldelsesreglene hva gjelder overgrep mot barn er litt mer kompliserte, men det er i det hele tatt lange foreldelsesfrister.

Foreldelsesreglene for familievold var tidligere 10 år, og nå er det opp til 15 år.

Det er også noen særregler som kompliserer det hele ved at foreldelsesfristen først begynner å løpe når fornærmede fyller 18 år.

Vi kan som regel svare raskt på hvorvidt et straffbart forhold er foreldet eller ikke, men enkelte ganger må vi foreta en konkret foreldelsesvurdering. Særlig gjelder dette saker som har funnet sted på 90-tallet. Det letteste er kanskje å ringe eller sende oss en mail og spørre om din konkrete sak er foreldet.

Vil saken henlegges?

Det er vanskelig å si på forhånd hvordan bevisbildet vil se ut når saken er ferdig etterforsket. Mange overgrepssaker og familievoldssaker henlegges fordi det mangler objektive bevis utover fornærmedes og mistenktes forklaring. Se likevel avsnittet nedenfor.

Hva kan benyttes som bevis i en overgrep- eller voldssak?

Det er nærmest ingen grense for hva som kan benyttes som bevis i en overgrep- eller familievoldssak. Men noen typiske bevis som ofte benyttes utover din forklaring er:

- Chat/SMS-logg mellom deg eller andre og gjerningspersonen. Det kan være tale om eventuelle innrømmelser.
- Bilder (mistenkte eller andre kan selv ha tatt bilder av overgrep, eller bilder du selv har tatt av blåmerker eller tegn på vold).
- Legejournaler
- Biologiske bevis
- Dagbok eller andre nedtegninger
- Vitneforklaringer. Dersom du har snakket med noen om det som har skjedd, eller noen selv har observert noe. Eller at venner har observert at du har endret væremåte.
- I noen saker kan videoopptak fra offentlige steder belyse hendelsesforløpet. Dette krever rask sikring av videoopptakene, så da er det ekstra viktig at man melder fra raskt.
- Eventuelle tidligere anmeldelser eller forklaringer om liknende atferd fra gjerningspersonen.

Hvem får vite om anmeldelsen?

Det er mange som lurer på hvem som får vite om anmeldelsen. Særlig unge personer lurer på om foreldrene får vite noe. Når man har fylt 15 år har man rett til å være part i sin egen sak. Politiet kan imidlertid varsle barnevernet dersom det er fare for gjentakelse, som igjen kan se seg nødt til å varsle foreldrene. Vitner som blir kontaktet i anledning etterforskningen får vite om anmeldelsen, og det samme får tiltalte. Dersom politiet kontakter behandlere for å hente ut dokumentasjon så vil jo også disse bli kjent med den.

Er det fare for represalier fra gjerningspersonen?

Noen er redd for å anmelde av frykt for hevn fra gjerningspersonen. Etter vår erfaring så vil en person som er anmeldt være lite interessert i å svekke saken sin ved å kontakte fornærmede. Det finnes selvsagt noen unntak. Dersom man blir kontaktet av en som du har anmeldt, så kan man be om besøksforbud og voldsalarm. Vi har imidlertid aldri opplevd noe tilfelle av vold fra gjerningspersonen i etterkant av en anmeldelse.

Anmeldelse og fornærmedes avhør

Hvordan anmelde

En [anmeldelse skjer som regel ved at fornærmede kontakter politiet](#), og at politiet foretar et avhør hvor fornærmede forteller om det straffbare forholdet.

Som regel kan politiet selv [velge å anmelde](#), etterforske og påtale en sak dersom de får kjennskap til at det har skjedd et straffbart forhold. Politiet er som regel ikke avhengig av at fornærmede selv ønsker at gjerningspersonen skal bli straffet. Politiet kan dermed opprette anmeldelse på eget initiativ dersom de blir kjent med forholdet på annen måte, for eksempel ved bekymringsmeldinger

(typisk ved mistanke om overgrep mot barn), eller dersom politiet blir tilkalt i forbindelse med en volds- eller overgrepshendelse som har skjedd offentlig.

Det kan også være at politiet får kjennskap til saken på andre måter, for eksempel ved at politiet finner flere fornærmede når de undersøker mistenktes datautstyr i en nettovergrepssak.

Det er også mulig å kontakte en [bistandsadvokat som kan sørge for den innledende kontakten](#) med politiet. Vårt kontor bistår med dette ved at vi sender inn anmeldelse på vegne av fornærmede for deretter å avtale et tidspunkt for avhør.

Avhøret av fornærmede

På et tidspunkt må man inn til politiet og fortelle om de straffbare forholdene. Dette skjer som regel ved din lokale politistasjon. Rent unntaksvis kan det skje på annen måte. Det er vanskelig å anslå hvor lang tid et slikt avhør vil ta. Det kommer blant annet an på hvor komplekst saksforholdet er. Erfaringsmessig tar det ofte mellom 2 – 5 timer. I mer komplekse saker vil avhøret måtte stykkes opp over flere dager. Sistnevnte hører til sjeldenhetene.

Avhøret skal gjennomleses og signeres. Da har man også anledning til å komme med rettelselser og tilføyelser. Noen ganger får man anledning til å gjøre dette direkte etter avhøret, og andre ganger må man komme tilbake igjen til politistasjonen for gjennomlesingen. Vi opplever at det er best om vi kan gjennomføre gjennomlesing en annen dag enn selve avhørsdagen.

Forberedelse til avhøret

Det som kan være greit å huske til avhøret er å tenke litt på datoer for når ulike hendelser har skjedd. Dette gjelder da særlig overgrepssaker som ligger langt tilbake i tid, samt i familievoldssaker. Politiet ønsker så godt det lar seg gjøre å tidfeste ugjerningene.

Et råd kan være å tegne en tidslinje og fylle inn store livshendelser som ikke har med de straffbare handlingene å gjøre, for eksempel med konfirmasjoner, bursdager, flytting, ferieturer og annet som man klarer å tidfeste. Deretter kan man forsøke å plassere hendelser.

Det kan også være lurt å tenke litt på hvem politiet bør snakke med. Altså hvem som kan være relevante vitner. Det kan være personer som har kjennskap til saken fordi du har fortalt om saken til dem, eller fordi de har opplevd eller sett noe selv, eller at de kjenner til saken på annen måte. Gjerne med fullt navn og kontaktinfo dersom du kan skaffe dette.

Man bør også tenke på om det finnes noe annet relevant bevismateriale som kan belyse saken. Se avsnittet foran om hva som kan benyttes som bevis. Kan det finnes noen legejournaler med relevant informasjon? Skriv gjerne ned en liste over relevante behandlere hvor politiet kan innhente journaler.

I overgrepssaker må man være forberedt på at politiet på et tidspunkt vil være nødt til å få frem detaljene i hva som har skjedd. Dette har blant annet med hvilket straffebed forholdet vil falle inn under.

En annet tema som vil være relevant under avhøret er hvordan de straffbare forholdene har påvirket deg, fysisk eller mentalt. Da kan det være greit å tenke litt på dette på forhånd slik at man lettere kan sette ord på det når man er i avhøret.

Annen informasjon om avhøret

Et avhør kan være utmattende. Mange av våre klienter sier likevel at det ikke var så «ille» som de hadde fryktet på forhånd.

Du plikter å forklare deg sant til politiet. Dersom du er usikker på noe, så bare si at dette er du litt usikker på. Alle forstår at man ikke kan huske alle detaljer, særlig ikke dersom det har gått litt tid.

Du kan la være å forklare deg om forhold som kan sette deg selv i straffansvar. Politiet har ikke en praksis for å forfølge noe mindre straffbart (for eksempel narkotikarelatert) dersom du forteller om dette i et avhør der du anmelder et alvorlig straffbart forhold. Du må heller ikke holde tilbake opplysninger som vil være sentrale for etterforskningen.

De som er involvert i saken vil også få tilgang til informasjonen i avhøret ditt. Dette inkluderer tiltalte og dennes forsvarer. Det er ikke mulig å trekke tilbake noe du har sagt i avhøret ditt.

Avhøret blir normalt tatt opp på lyd og bilde. Dette brukes av politiet til å skrive ned avhøret. Det kan også brukes i tilfelle det skulle være noe usikkerhet om hva som skal ha vært sagt i selve avhøret.

Det er mulig å ta med seg bistandsadvokaten sin i avhøret. Men det kan også gjennomføres uten bistandsadvokat.

Du kan ta med en tiltroperson i avhøret. Men du bør sørge for at denne personen ikke er aktuell som vitne. Da vil bevisverdien til dette vitnet svekkes, ettersom vedkommende var med under ditt avhør. Du kan for eksempel ta med en venn som ikke har særlig kjennskap til forholdene og dermed ikke er et relevant vitne.

Mot slutten av avhøret vil politiet som regel spørre om du krever erstatning tatt med i straffesaken. Da bør du svare ja. Dersom du svarer nei på dette, så vil dette senere holdes mot deg av Kontoret for voldsoffererstatning. Det kan tenkes at erstatning ikke føles så viktig nå, men du kan jo angre om flere år dersom du blir så dårlig av senskader at du faller ut av arbeidslivet. Dette har vi dessverre sett altfor ofte. Derfor anbefaler vi konsekvent at fornærmede svarer ja på dette spørsmålet.

Noen ganger er det nødvendig å foreta mer enn ett avhør. Politiet vil ofte ha behov for å foreta supplerende avhør dersom de lurer på noe, kanskje etter at de har avhørt mistenkte eller andre vitner. Fornærmede kan også kontakte politiet dersom man kommer på noe mer informasjon som man ikke husket i det første avhøret.

Etterforskningsstadiet

Når en sak er anmeldt vil politiet etterforske saken for å få et så klart bilde av hendelsesforløpet som mulig. Politiet søker å innhente informasjon for å avgjøre om det er grunnlag for å ta ut tiltale.

Politiet innhenter informasjon fra mistenkte, vitner, journaler og annet. Se avsnittet om hva som kan brukes som bevis i en overgrepssak. Akkurat hvilke etterforskningsskritt som er relevante kommer an på de konkrete omstendighetene. Det er selvsagt stor forskjell på hvilke etterforskningsskritt som bør iverksettes i en overfallsvoldtekt som fant sted i helgen, kontra en familievoldssak som opphørte for fem år siden. I førstnevnte tilfelle så kan det være aktuelt å sikre biologiske bevis, videoopptak fra området og å be om tips fra publikum. Dette vil ikke være relevant i en sak som ligger lengre tilbake i tid.

Etterforskningen kan ta lang tid. Dette kommer blant annet an på kapasiteten hos politiet og sakens kompleksitet. Det kan ta noen måneder, eller det kan ta år.

I våre saksområder så vil fornærmede ha krav på en bistandsadvokat som har innsyn i etterforskningen, og som kan komme med innspill til etterforskningen, samt å purre på fremdriften i saken. I praksis får bistandsadvokaten tilsendt saksdokumenter underveis. Fornærmede kan gjennomgå disse ved advokatens kontor.

Henleggelse

Dersom politiet ikke finner bevis nok til at det er grunnlag for å reise tiltale, så vil saken henlegges. Politiet henlegger saker dersom de ikke er overbevist om at de kan vinne frem med straffekravet for domstolen.

Bevisbyrden er streng, og det er ikke å komme borti i fra at mange saker henlegges av denne grunn. Det betyr ikke at ikke politiet tror på det du forklarte om de straffbare forholdene. Se avsnittet om momenter som tilsier at saken likevel bør anmeldes.

En henleggelse kan påklages innen tre uker. Dersom du har bistandsadvokat så kan du diskutere med denne hvorvidt det er ønskelig eller hensiktsmessig med en klage. Bistandsadvokaten kan utforme og oversende klagen til riktig instans.

Domstolsbehandling

Dersom politiet kommer til at det er grunnlag for å ta ut tiltale, vil saken bli sendt til retten for behandling. Tiltalen er et dokument som legges frem for domstolen og den tiltalte der det fremgår hva påtalemyndigheten mener de kan bevise at tiltalte har gjort. Domstolen skal så vurdere om de er enige at det er godt nok bevist at tiltalte er skyldig.

Forberedelse til hovedforhandling

Det finnes [flere brosjyrer om det å vitne i straffesaker](#), hvor du kan se hvem som sitter hvor, og om prosessen med tingrettsbehandling og eventuell anke osv.

Vi vil imidlertid fokusere nærmere på hva fornærmede erfaringsmessig lurer på i forbindelse med domstolsbehandlingen i tingretten.

Det som skjer innledningsvis i selve rettssaken er at politiet holder en liten innledning hvor de forteller litt om saken, og presenterer noen av bevisene, samt leser opp tiltalen. Tiltalte vil da få anledning til å si om vedkommende anser seg skyldig eller ikke til de enkelte tiltalepostene.

Deretter er det fornærmedes tur til å forklare sin side av saken.

Selve forklaringen til fornærmede

Det som er viktig å vite i forbindelse med din forklaring er at dommerne ikke har sett noe annet enn tiltalen, bevisoppgaven og noen utdrag av dokumentbevis. De har ikke sett eller lest ditt avhør. Du må med andre ord forklare alt om igjen, slik som i avhør hos politiet.

Du vil få spørsmål fra alle aktørene i saken, men du må gjerne se direkte på dommerne når du svarer på spørsmålene. Normalt er det politiet som stiller spørsmål til deg først, deretter forsvarer og så bistandsadvokat, og deretter dommerne.

Før du forklarer deg må du avgi en forsikring, som det heter. Da skal du sverge på at du skal fortelle sannheten. Du trenger ikke å fortelle om noe som kan medføre straff for deg selv. Tiltalte trenger ikke å avgi noen slik forsikring, og står fritt til å lyve uten å kunne straffes for dette.

Enkelte rettssaler er litt trange, slik at vitneboksen kan være ganske nært opp til der hvor tiltalte sitter. Det kan være greit å være klar over dette på forhånd.

Den klare hovedregel er at tiltalte skal være til stede når du forklarer deg. Det skal en del til før det er aktuelt å be om at tiltalte skal sitte i et annet rom under din forklaring. Du kan konferere med bistandsadvokaten din om det er aktuelt i din sak. Dette bør avklares i god tid i forveien, gjerne et par uker. Det kan være aktuelt at du fremskaffer legeattest på at det vil være særlig belastende å måtte forklare seg med tiltalte til stede. En mulighet er at tiltalte går og setter seg bak i salen slik at du slipper å se rett på vedkommende.

Du har anledning til å kommentere etter hvert vitne eller hvert bevis. Du bør drøfte det du vil si med bistandsadvokaten din først om mulig, da det alltid vil være mye mer man kommer på underveis, men ikke alt er relevant.

Under saken har du mulighet til å konferere med advokaten, men samle gjerne spørsmål å ta det opp samlet i en pause om det ikke haster, idet advokaten din må følge nøye med på hva som ellers blir sagt i retten.

Annen info vedrørende hovedforhandlingen

I selve rettssaken så er det vanlig å sitte ved siden av bistandsadvokaten din.

Hovedregelen er at rettssaker er åpne for publikum. Som regel dukker det ikke opp noen, utover eventuelt familie eller venner som er der for å støtte deg eller tiltalte. Av og til kommer det en journalist fra lokalavisen, eller noen elever eller studenter innenfor rettslære/juss. Det er mulig å be om lukkede dører.

Vitner har ikke lov til å være til stede i salen før de selv har avgitt forklaring.

Bortsett fra når du skal forklare deg, så har du valgfrihet med hensyn til i hvor stor grad du ønsker å være til stede under rettssaken. Noen ønsker å bare forklare seg, og så dra. Noen ønsker å høre tiltaltes forklaring, og noen ønsker å være til stede hele tiden.

Mange spør om hvordan de skal kle seg i retten. Det er ingen regler om dette, men vi pleier å svare at man kan gå vanlig kledd. Noen dommere er strenge på at man ikke kan ha med brus eller annen drikke enn vann inn i lokalet.

Helt til slutt i rettssaken får du anledning til å si noe. Mange velger å ikke gjøre det, mens andre ønsker å si noe for eksempel om hvordan de opplever at prosessen har vært. Den samme retten har tiltalte.

Besøksforbud og voldsalarm

Besøksforbud

[Politiet kan nedlegge besøksforbud](#) som forbyr en person å oppholde seg på bestemte steder eller å ta kontakt med en annen person. Brudd på besøks- og kontaktforbud kan straffes med fengsel i inntil 6 måneder.

Besøksforbud er kanskje spesielt vanlig i saker som omhandler familievold.

Vilkårene for besøksforbud er at personen som forbudet skal rette seg mot ellers kommer til å begå en straffbar handling (ovenfor den forbudet skal beskytte), forfølge personen eller krenke dennes fred.

Erfaringsmessig ser en at det ikke skal veldig mye til for at politiet nedlegger et slikt besøksforbud, men det skal i utgangspunktet noe til før det er aktuelt med besøksforbud. Om man ikke har hatt noe kontakt med gjerningspersonen på lang tid så kan det være vanskelig å argumentere for at det er fare for at han plutselig skal begynne å krenke fornærmedes fred.

I praksis vil besøksforbud som regel være aktuelt i forbindelse med at vår klient har anmeldt gjerningspersonen for et straffbart forhold, ofte vold i nære relasjoner. Vi kan da be om voldsalarm og besøksforbud i forbindelse med anmeldelsen. Dette kan man også be om i etterkant, og det er ikke et vilkår i seg selv at man anmelder et forhold for å få et besøksforbud.

Besøksforbudet kan forby den som forbudet retter seg mot å oppholde seg på bestemte steder, for eksempel i nærheten av ditt bosted eller arbeidsplass. Den kan også forby enhver kontakt på telefon eller internett. Da vil det være straffbart å ringe, sende sms eller ta kontakt på for eksempel facebook.

Besøksforbudet kan også være mer begrenset, til for eksempel å kun gjelde opphold på bosted.

Besøksforbudet skal være begrenset i tid, til høyst ett år i tid om gangen. Det vanlige er imidlertid en eller tre måneder av gangen.

Dersom en person ilegges besøksforbud i eget hjem, gjelder det kortere tidsrom. Det kan gjøres unntak i besøksforbudet for f.eks. samvær med barn, dersom det er uproblematisk for barnet. Da må barnevern eller andre bistå med overlevering dersom det ikke kan skje i barnehagen eller på skolen slik at den besøksforbudet gjelder ikke trenger å møte gjerningspersonen.

Etter at et besøksforbud er nedlagt, skal dette forkynnes for den som forbudet retter seg mot. Politiet vil da oppsøke denne personen og forkynne dette personlig, samt å orientere denne om følgende ved brudd på forbudet.

Dersom han ikke samtykker i besøksforbudet, må politiet bringe besøksforbudet inn for retten. Det er da domstolen som bestemmer hvorvidt besøksforbudet skal opprettholdes eller ikke. Begge parter kan da møte i retten, også med advokat. Politiet sender imidlertid saksdokumenter til retten, slik at det ikke alltid vil være nødvendig å møte.

Ber du om besøksforbud, men får avslag, kan du få hjelp av din advokat til å bringe avslaget inn for retten.

Voldsalarm

Voldsalarm er en elektronisk enhet som fornærmede kan trykke på slik at politiet blir varslet dersom det oppstår en truende situasjon. Du eller din bistandsadvokat kan kontakte politiet dersom man tenker at dette er hensiktsmessig. Du kan [lese mer om voldsalarm her](#).

Erstatning og voldsoffererstatning

Erstatningskrav i straffesaken

Dersom saken din går til retten, og du har en bistandsadvokat, så skal [vedkommende fremme erstatningskravet for deg i forbindelse med rettssaken](#). Dette fremmes da i praksis direkte mot tiltalte.

Dersom vilkårene for å få oppnevnt bistandsadvokat ikke er til stede, men du likevel har blitt utsatt for vold, så vil du ha krav på fri rettshjelp av en advokat til å sette opp et slikt dokumentert erstatningskrav.

Dersom du velger å ikke benytte deg av advokathjelp så bør du gjøre politiet uttrykkelig klar over hva slags erstatningsposter du ønsker å fremme, og disse bør være dokumentert. Dette bør du sørge for flere uker før selve rettssaken skal starte.

Typiske [erstatningsposter er oppreisning](#), merutgifter for eksempel til medisinsk behandling eller gjenstander som er blitt ødelagt, inntektstap [og menerstatning](#). Du skal stilles i samme økonomiske tilstand som om det anmeldte forholdet ikke hadde funnet sted.

Oppreisning kan nevnes særskilt. Det er en økonomisk kompensasjon for den krenkelsen du har blitt utsatt for. Det er en særdeles praktisk erstatningspost i straffesaker, og vi krever alltid oppreisningserstatning i alle straffesaker hvor vi representerer fornærmede. Oppreisning utmåles normalt skjønnsmessig, og varierer med sakens grovhet og skader. Oppreisningsbeløpet kan dermed variere fra kroner 10 000 til flere hundre tusen kroner.

Voldsoffererstatning

Mange gjerningspersoner kan ikke gjøre opp for seg, dersom de skulle bli idømt et erstatningskrav. I tillegg er det mange tilfeller der straffesakene blir henlagt, eller det er ukjent gjerningsperson. Da kan

man søke om voldsoffererstatning fra Kontoret for voldsoffererstatning. Dette er et annet løp enn det å kreve erstatning direkte fra gjerningspersonen, selv det er tale om de samme erstatningspostene.

Den som er utsatt for en kriminell handling i form av vold, ran, trusler, frihetsberøvelse, voldtekt eller andre seksuelle overgrep, vil i mange tilfelle ha krav på [voldsoffererstatning fra Kontoret for voldsoffererstatning](#). Det er ikke avgjørende hvorvidt straffesaken er henlagt. Utgifter til advokat vil i de fleste tilfelle være dekket gjennom offentlige rettshjelpsordninger. Dersom du har fått oppnevnt bistandsadvokat så er det å søke voldsoffererstatning en av advokatens oppgaver.

Voldsoffererstatning er bare aktuelt for den som har blitt utsatt for handlinger som krenker "livet, helsen eller friheten". I praksis betyr dette seksualforbrytelser, trusler, vold, frihetsberøvelse og ran mv.

Det er et krav om at forholdet anmeldes. Det finnes noen få unntak fra dette kravet, for eksempel der hvor skadevolder er død. Videre må man svare ja dersom politiet spør om man krever erstatning, samt at man ønsker gjerningspersonen straffet.

Voldsoffererstatningsordningen er videre subsidiær andre erstatningsordninger. Det betyr at man først må søke tapet dekket gjennom forsikring og offentlige ytelser. Dersom man er utsatt for [vold på jobb så vil dette være en yrkesskade](#) og da må det økonomiske tapet søkes dekket av arbeidsgivers forsikringsselskap. Det kreves likevel ikke at man har forsøkt å inndrive krav direkte mot skadevolder.

Kontoret for voldsoffererstatning opererer med den gunstigste foreldelsesregelen av den sivilrettslige og den strafferettslige. Dette betyr i praksis at det er lange eller uendelige foreldelsesregler når det gjelder seksuelle overgrep. Dersom forholdet har skjedd før 1. juli 2001 avgjøres saken av de eldre reglene, og saken vil sannsynligvis avslås som følge av passivitet.

Det er relativt enkelt å søke om voldsoffererstatning dersom man kun skal søke om oppreisningserstatning. Dersom du derimot har senskader etter overgrepene eller volden, så kan du ha krav på menerstatning eller inntektstapserstatning. Dette er mer komplekse erstatningskrav som krever en del dokumentasjon. I sistnevnte tilfelle bør du ta kontakt med en bistandsadvokat eller en erstatningsadvokat for å få hjelp til å innhente dokumentasjon og utforme kravet.

Et problem med Kontoret for voldsoffererstatning er at de dessverre har veldig lang saksbehandlingstid. Har du eller advokaten din allerede sendt inn en søknad, kan du nå ettersende dokumenter eller undersøke hvordan saken din ligger an på «min side» på Kontoret for voldsoffererstatning sine hjemmesider.

Hvor kan man få hjelp og veiledning?

Både familievold og seksuelle overgrep er vanskelig å snakke om. Det finnes imidlertid mange hjelpetjenester du kan kontakte. Under følger en liste over aktuelle hjelpetjenester, samt en kort beskrivelse av hva de kan bistå med.

Krisesentre

Krisesentrene ligger spredt over hele landet, og er et tilbud til deg som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre du har et nært forhold til. Du trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. [Finn ditt nærmeste krisesenter her.](#)

Overgrepsmottak

Har du vært utsatt for vold, voldtekt eller andre seksuelle overgrep? Overgrepsmottakene tilbyr deg noen å prate med og du får medisinsk hjelp, samt at de kan sikre biologiske spor. Du trenger ikke henvisning fra lege eller andre og du får hjelp uavhengig av om du ønsker å politianmelde overgrepet eller ikke. Det finnes overgrepsmottak spredt ut over hele landet, men det er dessverre ikke alle mindre steder som har dette tilbudet.

Der det ikke finnes et overgrepsmottak, og det er behov for rask sporsikring, bør du ta kontakt med politiet og din nærmeste legevakt. Du kan finne en oversikt over [landets overgrepsmottak her](#) og på dinutvei.no.

Organisasjoner, foreninger og andre instanser

Det finnes en rekke organisasjoner og foreninger som arbeider mot vold og seksuelle overgrep. Det finnes både informasjons- og hjelpetilbud til voldsofrene, og organisasjoner som arbeider på et mer politisk plan.

- Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO) er en medlemsbasert interesseorganisasjon med formål om å sette seksuelle overgrep og traumer på dagsordenen i samfunnet.
Nettside: lmsno.no
- Landsforeningen for voldsofre er politisk nøytral og religiøst uavhengig. Vi hjelper alle som er, eller har vært, utsatt for vold, og arbeider for å spre informasjon om vold.
Nettside: voldsoffer.no
Tlf: 902 03 464
- DIXI Ressurscenter er et lavterskeltilbud for deg som er utsatt for seksuelle overgrep, eller kjenner noen som er utsatt. Dette gjelder voldtekt, seksuelle overgrep og seksuelle trakasseringer. Vi er her for at utsatte og pårørende skal ha noen å snakke med.
Nettside: dixi.no
Tlf: 22 44 40 50
- Nok. Norge er paraply-organisasjon til Nok.-sentrene, som jobber for at personer som har vært utsatt for seksuelle overgrep og deres pårørende skal få et likeverdig tilbud uansett hvem de er og hvor i landet de bor.
Nettside: noknorge.no
- Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress utvikler og sprer kunnskap og kompetanse om vold og traumatisk stress. Formålet er å bidra til å forebygge og redusere de

helsemessige og sosiale konsekvensene som vold og traumatisk stress kan medføre.

Nettside: nkvts.no

Tlf: 22 59 55 00

- Støttesenter for kriminalitetsutsatte. Har du vært utsatt for kriminelle handlinger? Det kan for eksempel være vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet. Du kan få hjelp og veiledning ved et støttesenter for kriminalitetsutsatte.
Nettside: politiet.no/kontakt-oss/stottesenter-for-kriminalitetsutsatte
Tlf: 800 40 008
- Stine Sofies Stiftelse er en ideell organisasjon som arbeider for en barndom uten vold og overgrep. I dag jobber det rundt 60 mennesker i stiftelsen, og i 2016 åpnet Stine Sofie Senteret - verdens første kurs- og mestringssenter for voldsutsatte barn.
Nettside: stinesofiesstiftelse.no
Tlf: 37 29 40 90
- Utsattmann drives av menn som selv ble utsatt for vold og seksuelle overgrep i barndommen og av fagfolk som har lang erfaring i arbeid med overgrepssatte gutter og menn. Utsattmann bekjemper seksuelle overgrep mot barn og unge, bruker sin erfaring for å hjelpe andre gutter og menn som har opplevd det samme.
Nettside: utsattmann.no
Tlf: 22 99 39 50
- Stiftelsen Alternativ til Vold (ATV) er et behandlings- og kompetansesenter på vold, med særlig vekt på vold i nære relasjoner. Stiftelsen har behandling, kunnskapsutvikling og kunnskapsformidling som sitt tredelte mandat. ATV har 15 kontorer i Norge.
Nettside: atv-stiftelsen.no
Tlf: 22 40 11 10
- De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) er en ressurs for deg som i ditt arbeid møter mennesker berørt av vold og seksuelle overgrep, traumatisk stress, migrasjon eller selvmordsproblematikk. Hovedmålet er å fremme helse og livskvalitet hos de berørte.
Nettside: rvts.no
Tlf: 22 89 40 00
- Familievernkontoret er åpent og tilgjengelig for alle, og du kan ringe dit for å få råd og veiledning eller timeavtale. Familievernkontorer ligger spredt rundt i landet. Familievernkontoret tilbyr samtaler på kontoret, telefon og på Teams. Fysiske møter må avtales på forhånd.
Nettside: bufdir.no/familie/familievernet
- Senter for seksuelt misbrukte menn er en selvhjelpsorganisasjon som drives med tilskudd fra Oslo kommune og Barne- og likestillingsdepartementet. Organisasjonen drives og ledes daglig av menn som selv har vært utsatt for seksuelle overgrep. SSMM er et supplement og

alternativ til det offentlige hjelpeapparat, ikke en del av det. Alle på senteret, inkludert våre brukere har taushetsplikt.

Nettside: ssmm.no

Tlf: 22 42 42 02

- Stiftelsen Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep. Et kirkelig møte- og samtalested for kvinner og menn som har vært utsatt vold og seksuelle overgrep med særlig vekt på relasjonsbyggende tiltak.

Nettside: ressurssenteret.no

Tlf: 23 22 79 30

Nettressurser og hjelpetelefoner

Det finnes også en rekke hjelpetelefoner og nettsider med informasjon om vold og overgrep.

- [Dinutvei.no](http://dinutvei.no) er en nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Her finner du også en spørsmål-svartjeneste hvor du som stiller spørsmål er anonym.
Nettside: dinutvei.no
- Alarmtelefonen 116 111 er en gratis telefon for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Alarmtelefonen er døgnåpen hele året og besvarer også henvendelser på chat, e-post og sms. Voksne som er bekymret for barn kan også ringe.
Nettside: 116111.no
Tlf: 116 111
- Nasjonal kontakttelefon for eldre utsatt for vold, tlf 800 30 196. Veiledning og hjelp til alle over 62 år som er utsatt for overgrep. Også pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre, kan benytte dette nummeret.
Nettside: vernforeldre.no
Tlf: 800 30 196
- Vold- og overgrepslinjen 116 006 er en hjelpelinje for alle som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.
Nettside: volinjen.no
Tlf: 116 006
- Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte er landsdekkende, gratis og åpen hele døgnet. Pårørende og hjelpeapparatet kan også kontakte hjelpetelefonen for råd og veiledning.
Nettside: hfsm.no
Tlf: 800 57 000
- Kirkens SOS er Norges største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Deres mål er å hjelpe personer som er i følelsesmessig- eller eksistensiell krise.
Nettside: kirkens-sos.no

Tlf: 22 40 00 40

- Kors på halsen er et nasjonalt samtaletilbud etablert av Røde Kors for personer opp til 18 år. Her kan du anonymt snakke med en voksen om det du har opplevd. Vedkommende vil ha taushetsplikt om det du forteller. Tjenesten er gratis og du kan ta kontakt via telefon, chat eller mail.

Nettside: korspaahalsen.rodekors.no

Tlf: 800 33 321