



Østre Toten  
kommune

# Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2024 – 2027

**Du ser det ikke før du tror det!**



# Er du i fare?

Ring politiet 112

ambulanse 113

eller

barnevernvakten 61 18 95 44

Se side 32 - 40 for kontaktopplysninger til hjelpeapparatet

## Forord

Kommunene i Gjøvikregionen skal være et trygt sted å vokse opp og bo, uten vold og kriminalitet. Handlingsplanen skal være et verktøy for å styrke evnen til å forebygge, avverge og avdekke vold i nære relasjoner. Planen skal bidra til å styrke innsatsen mot partnervold, vold mot sårbare grupper og sikre at alle berørte parter får et godt og helhetlig hjelpetilbud. Samtidig ønskes det å styrke og videreutvikle samhandling mellom faggrupper og instanser.

Det er et mål at handlingsplanen skal bidra til kommunenes arbeid med å gjennomføre barnevernreformen, og forberede samfunnet på en endret alderssammensetning med flere eldre. Handlingsplanen skal bidra til implementering av Europarådets konvensjon om forebygging og bekjempelse av vold mot kvinner og vold i nære relasjoner (Istanbulkonvensjonen) og til at Norge når FNs bærekraftsmål innen 2030.

Handlingsplanen gjelder for Østre Toten kommune. Planes styringsgruppe er kommunalsjefnettverket sektor oppvekst: Inger Hagen (Søndre Land), Veronica Myhre (Nordre Land), Anne Grethe Hole-Stenerud (Østre Toten), Kari Rostad (Vestre Toten) og Anne Mari Kind (Gjøvik). Handlingsplanen er utarbeidet av en interkommunal arbeidsgruppe som representerer krisesenter IKS, helse og omsorg og oppvekst sektorene: Heidi Olden Eng og Marianne Ulven Solli for Gjøvik krisesenteret; Mary Gjeffe og Unn Silje Brattsveen for Nordre Land; Ida Storberget for Søndre Land; Randi I. Håkenstad og Hilde Brovold for Vestre Toten; Lene Slettum og Martin Müller for Østre Toten, og Lise Hammerud, Anna Jesnes og Anne Tone K. King for Gjøvik. Familievernkontoret, konfliktrådet, NAV, Nok. (tidligere Smiso) og politiet har vært referansegruppe. Planen sendes til høring i administrasjonen i kommunene og samarbeidsparter før politisk behandling i hver kommune.

Handlingsplanens virkeperiode er 2024 – 2027. Planen evalueres fortløpende og revideres etter to år. Ressursgruppene (les mer [her](#)) vil stå for dette arbeidet. Neste revidering foreslås til 3. kvartal 2025.

Målgrupper for planen er alle som berøres av vold i nære relasjoner både barn, unge, voksne og eldre, samt ansatte i kommunene, spesialisthelsetjenesten, politiet, Interkommunale selskaper som blant andre krisesenteret IKS, stiftelser, frivillige organisasjoner og politikere med flere.

Denne handlingsplanen inneholder en felles fagdel og en tiltaksplan med felles regionale tiltak og lokale tiltak. Videre har planen en oversikt over særlig utsatte grupper, risikofaktorer og tegn på vold for å hjelpe til å kjenne igjen og avdekke vold. I tillegg har planen en liste over opplæringsressurser og kontaktinformasjon til hjelpeapparatet for å gjøre hjelp tilgjengelig for berørte.

Handlingsplanen er en revidering av kommunenes tidligere handlingsplaner mot vold i nære relasjoner. Planen er bygd opp etter veileder fra Nasjonalt senter for vold og traumatisk stress (NKVTS), og skal gi felles retning for kommunene sitt arbeid mot vold i nære

relasjoner. Utgangspunktet for arbeidet er regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner (2021-2024) - Frihet fra vold. Justisdepartementets forslag til ny Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner (2024–2028) - Trygghet for alle ble offentliggjort etter at handlingsplanen var utformet, og er derfor ikke med i grunnlagsmaterialet for arbeidet med planen, men vil tas inn i neste revidering av handlingsplanen. Regjeringen slår fast at arbeidet mot vold i nære relasjoner skal ha høy prioritet også i årene som kommer. Utfordringene samfunnet står overfor, skal møtes med handling som er basert på solid og oppdatert kunnskap. For å lykkes med å bekjempe vold i nære relasjoner må innsatsen være helhetlig og samordnet. Gjennom tiltakene i handlingsplanen legger kommunene i Gjøvikregionen til rette for effektiv forebygging, avverging, avdekking og mer likeverdige og sammenhengende tjenester til voldutsatte.

## Innhold

<b>Forord</b> .....	<b>2</b>
<b>Liste over innsatsområder og tiltak</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>11</b>
Fakta om vold i nære relasjoner for individ og samfunn.....	11
Innsatsområder i den nasjonale handlingsplanen mot vold i nære relasjoner som er inkludert i den kommunale planen .....	12
Befolkningen - forhold av betydning for tjenesteutviklingen .....	12
Styrker og mangler i kommunens voldsarbeid i dagens situasjon.....	12
Sentrale temaer for handlingsplanen.....	13
Omfang - tall og statistikk.....	13
Nasjonal forekomst .....	13
Lokale tall .....	14
Hva er vold i nære relasjoner? .....	16
Avgrensing.....	16
Hva er en nær relasjon? .....	16
Hva er vold?.....	16
Utsatte grupper.....	18
Voldsutøver .....	19
Risikofaktorer og kjennetegn .....	19
<b>2. Innsatsområder</b> .....	<b>21</b>
Mål og innsatsområder .....	21
Delmål som videreføres .....	21
Målrettet forebygging .....	21
Effektiv forebygging .....	21
Informasjon .....	21
Kunnskap og kompetanse .....	21
Likeverdige og sammenhengende tjenester .....	22

Samarbeid og samhandling .....	22
Tiltak mot sårbare grupper .....	23
<b>3. Plan for implementering av handlingsplanen .....</b>	<b>23</b>
<b>4. Lover og konvensjoner.....</b>	<b>24</b>
Lovverk.....	24
Avvergingsplikten .....	25
Kommunens plikter, taushetsplikt og opplysningsplikt, mv. ....	25
Konvensjoner .....	25
Menneskerettslige forpliktelser .....	25
<b>5. Nasjonale føringer .....</b>	<b>26</b>
<b>6. Relevante meldinger, strategier og planer .....</b>	<b>26</b>
Lokale temaplaner etc.....	26
<b>Referanser .....</b>	<b>27</b>
<b>Vedlegg 1: Opplæringsressurser for hjelpeapparatet .....</b>	<b>28</b>
Kompetansesentre og forskning .....	28
Veiledere, nettsted, opplæring.....	28
Veiledere om avvergingsplikt, taushetsplikt og opplysningsplikt.....	30
Filmer .....	31
<b>Vedlegg 2: Ressurser til personer som er offer for vold i nære relasjoner og som utøver vold.....</b>	<b>32</b>
Kontaktopplysninger til hjelpeapparatet* .....	32
Som voldsutøver kan jeg henvende meg til.....	38
Information about how to get help in other languages .....	40
Er du barn eller ungdom som trenger hjelp? .....	41

## Liste over innsatsområder og tiltak

Tiltaksplaner 2024 – 2027 for Østre Toten kommune				
	Mål/Behov	Tiltak	Ansvar	Tid
<b>Målrettet forebygging</b>				
<b>Kunnskap og kompetanse</b>				
1.	<p>Øke innbyggernes kunnskap om vold i nære relasjoner for å forebygge og avverge.</p> <p>Innbyggerne skal ha kunnskap om fenomenet og hvem som kan hjelpe.</p>	<p>Videreføre og styrke undervisning og familieveiledning til foreldre, småbarn, barnehage, skole og voksenopplæringen.</p> <p>Informere frivillige lag og organisasjoner om Trygg.no eller tilsvarende.</p>	Tjenesteledere Oppvekst, helsestasjonstjenesten, barnehager og skoler, Helse og omsorg, SLT-koordinator, ressursgruppa (se pkt.9)	2024
2.	Opplæring for ansatte, som skal ha kunnskap om spesielle utfordringer, kjennetegn, avvergingsplikten - oppmerksomhetsplikten - opplysningsplikten – aktivitetsplikt.	<p>Opplæring av nyansatte og ansatte i tjenestene. Må også sees opp mot barnehageloven, opplæringsloven og helselovgivning.</p> <p>For eksempel «Vern for eldre», kurs fra de regionale ressursentrene om vold, og traumatisk stress og «Våg å se, våg å handle» eller tilsvarende.</p> <p>Lage e-læringskurs</p>	HR (onboarding) Helse og omsorg Oppvekst  HR (Gjøvik)	2024
3.	Øke kompetansen i tjenestene og i frivillig sektor om forståelse av fenomenet vold.	Kurs og fagdager. Kursing av ansatte i ulike tjenester, etc. fra svangerskap og småbarn til eldre og om lovverk.	Tjenesteledere Ressursgruppa	2024 - 2027
4.	Informasjon og kompetanseheving i aggresjons-kontroll/ Sinnemestring	Vurdere muligheten for interkommunalt samarbeid i forhold til kompetanseheving.	Familievern-kontoret  <b>Regionalt tiltak</b>	2025
5.	Traumekurs	ABC- kurs, RVTS – traumebasert omsorg eller tilsvarende	Helse og omsorg Oppvekst <b>Regionalt tiltak</b>	2024 - 2027
<b>Informasjon</b>				
6.	Innbyggere, ansatte, stiftelser, lag og foreninger i kommunene skal ha informasjon om vold i nære relasjoner, og vite hvor de kan melde	1) Sikre at det er oppdatert informasjonsmaterieell som gjøres tilgjengelig på møtepunkt med befolkningen og på nett - krisesenterets nettside.	1) Krisesenteret Ressursgruppa (se pkt.9), oppvekst, helse og omsorg, sektor samfunn.	2024  Løpende

	fra eller henvende seg for å få hjelp.	- BTI  2) Informasjon om innhold og ansvar for kommunens tjenester, spesialisthelsetjeneste og at andre samarbeidspartnere er tilgjengelige på kommunenes hjemmesider og i sosiale kanaler  3) Oppdatere krisesenterets nettside (forbehold om finansiering fra Konfliktrådet).	Familievernkontoret. Nok  2) Kommunikasjonsavdelingen  3) Krisesenteret  <b>Regionalt tiltak</b>	
<b>Likeverdig og sammenhengende bistand</b>				
<b>Samarbeid og samhandling</b>				
7.	Ansatte skal gjøres kjent med samarbeidsavtaler og rutiner som skal brukes aktivt i enhetene ved oppståtte saker.  Dette gjelder alle kommunale enheter, krisesenteret, fastleger, NAV og SLT.	1) Inngår i opplæring av nyansatte.  2) Tema på personalmøter.	Tjenesteledere, Virksomhetsledere  BTI-koordinator SLT-koordinator	2024
8.	Vedlikehold og oppstart av nye samhandlings modeller for gjeldende Kommuner	1) Re-vitalisering av BTI  2) Vurdere oppstart av TryggEst	BTI-koordinator  Helse og omsorg	2024  2024
9.	Styrke samhandling på tvers.  Implementering av planen, koordinere gjennom- og videreføring av tiltakene	Opprette en ressursgruppe i hver kommune som består av koordinatorene for BTI, SLT eller liknende stillinger, som møtes to ganger årlig for å evaluere og vurdere fremdrift, status og neste periodes tiltak, og som gis ansvar for koordinering av implementering.	Kommunalsjef oppvekst og kommunalsjef helse og omsorg	2024
10.	Registrering og oppfølging av barn som pårørende av pasienter i Helse og oppvekst.	Alle avdelinger må sørge for at det blir 1) dokumentert kartlegging av barn som pårørende (forskrift om pasientjournal § 8 bokstav b), og 2) følge opp ved videre behov.  Er ansatt urolig for et barn eller en ungdom	Ledere og alle ansatte i helse og oppvekst.	2024



		skal det meldes inn i henhold til BTI-systemet. Ved mistanke om vold eller overgrep ta direkte kontakt med Politi 112 eller Barnevernvakt 61 18 95 44		
11.	Styrket samhandling mellom kommune og politi.	Dele erfaringer og status på tvers av politi og kommunale tjenester, samt identifisere systemtiltak.	Regionalt politiråd SLT  Lokalt og <b>Regionalt tiltak</b>	2024
12.	Styrket samhandling mellom kommune og krisesenter	Etablerte samarbeidsavtaler for samarbeid i enkeltsaker og kompetanseheving på systemnivå.	Kommunen Krisesenteret	2024
<b>Tiltak mot sårbare grupper</b>				
<b>Barn og unge</b>				
13.	Gi barn og unge kunnskap om egen situasjon og egen kropp for å gjenkjenne og sette ord på vold og overgrep. Sikre gode relasjoner.	1) Tema vold i nære relasjoner legges er årlige tema i skoler og barnehager. Progresjonen i opplæringen koordineres på tvers av tjenester. Dette skal bidra til å sikre at barn får kunnskap til å forstå, og informasjon om hvor de kan få hjelp.  2) Evaluere og videreføre programmet «Trygg oppvekst» eller tilsvarende.	Helsestasjon, barnehage, skole v/ tjenesteledere/ virksomhetsledere	Løpende
14.	Sikre at barn og unge får den hjelpen de trenger og at den tverrfaglige innsatsen styrkes.	1) Implementere og/eller videreføre lærings-ressurser som for eksempel «Jeg vet» og kunnskaps- og øvingsplattformen «Snakke med barn», «Stine Sofies barnehagepakke» eller tilsvarende i skoler og barnehager.  Vurdere å utvikle regional kompetanse-pakke «Snakke med barn» v/RVTS, for ansatte som jobber tett på barn, unge og familier.  2) Re-vitalisering BTI	Oppvekst        <b>Regionalt tiltak</b>	Løpende        2024
15.	Konsultasjoner med gravide og småbarnsforeldre i	1) Konsultasjon med gravide: Rutine for at helsepersonell spør alle gravide om vold,	Helsestasjons-tjenesten	Løpende

	helsestasjonstjenesten	nåværende og tidligere erfaringer. En eller flere konsultasjoner bør gjennomføres uten partner til stede.  2) Generelt tiltak: Det skal gjennomføres generelle observasjoner med tanke på dette i alle konsultasjoner i Nasjonalt program 0-5 år. Spesifikt tiltak: Alle foreldre blir introdusert for informasjonsfilmen «I trygge hender» eller tilsvarende.		
16.	Helse-undersøkelse skole	Observasjon, fokus og tema under 1. trinns helsesamtale som tilbys alle barn. Alle ungdommer tilbys helsesamtale på 8. trinn. I samtalen skal alle gis informasjon om hva vold, overgrep og omsorgssvikt er, og bli spurt om de har opplevd vold eller overgrep, eller om de selv har utøvd vold.	Skolehelse-tjenesten	Løpende
17.	Regionale tiltak for å styrke traumebasert omsorg.	Kompetanseheving traumebasert omsorg v/RVTS. - Samarbeid mellom HOV og Oppvekst - Egne fagdager for ansatte i aktuelle tjenester	Oppvekst Helse og omsorg  <b>Regionalt tiltak</b>	2024
<b>Vaksne</b>				
18.	Styrke tilbud til voldsutsatte voksne	Vurdere oppstart av TryggEst	Helse og omsorg	2024
19.	Kunnskap om egen situasjon, og gjenkjenne vold og overgrep.	Samtaletilbud  Familieveiledning.	Krisesenteret. Nok. Familievernkonto ret. <b>Regionalt tiltak</b>	2024 - 2025
20.	Etablere et «hurtigspor» med nav.	Samordning med nav, der det er behov for rask økonomisk støtte/rådgivning til de som er utsatt for vold i nære relasjoner.	Krisesenteret  Lokalt og <b>Regionalt tiltak</b>	2024
<b>Eldre</b>				
21.	Kontinuerlig kunnskap og ivaretagelse av eldre og risikoutsatte grupper.	Benytte seg av hjelpetjenesten «Vern for eldre» i saker det er aktuelt.	Helse og omsorg	2024

		Vurdere innføring av TryggEst som kommunalt lavterskeltilbud rettet mot eldre og personer med funksjonsnedsettelse.		
<b>Risikoutsatte voksne</b>				
22.	Sikre trygge botilbud til alle voldsutsatte.	Forbedre og utvikle botilbudet på krisesenteret for voldsutsatte kvinner, menn og barn.	Gjøvik kommune som vertskommune og samarbeidskommuner. <b>Regionalt tiltak</b>	2024
23.	Informasjons- og opplysningsarbeid om hjelpetiltak rettet mot personer med funksjonsnedsettelse.	Tilby dagsamtaler om vold. Bedrive oppsøkende virksomhet, aktivt spre informasjon, og samarbeide med frivillig sektor	Tjenesteledere	2024
<b>Flyktninger</b>				
24.	Ivareta flyktnings situasjon og rettssikkerhet i Norge	Videreføre intro-opplæring med tema om vold i nære relasjoner.	Flyktningetjenesten Læringscenter	Løpende
<b>Utøvere av vold og overgrep i nære relasjoner</b>				
25.	Bidra til å utvikle kurs og samtale tilbud til voldsutøver og overgripere. Opprette ATV (Alternativ til vold) eller tilsvarende aggresjonskontroll/sinnemestringstilbud.	Vurdere å utvikle aggresjonskontroll/sinnemestring tilbud til voldsutøver, med mål om atferdsendring.	Familievernkontoret  <b>Regionalt tiltak</b>	2024 - 2025
26.	Bidra til å gi informasjon om hjelpemidler og hjelpetilbud til utøvere og overgripere.	Informasjon om hjelpetelefoner.	SLT-koordinator, Barnevern, Politiet, Familievernkontoret	Løpende
27.	Bruke konfliktrådet aktivt i saker som politi og påtale finner egnet.	Samtalemøter med mål om atferdsendring	Konfliktrådet SLT, Politiet <b>Regionalt tiltak</b>	Løpende
<b>Andre tiltak</b>				
28.	Helhetlig kriseberedskap	Inkludere vold i nære relasjoner i beredskaps-, handlings- og kommunikasjonsplaner i krisesituasjoner.	Kriseledelse i Kommunene og i regionen.	2025
29.	Legevakt har rutiner for håndtering av vold i nære relasjoner. Alle skadene fra vold i nære relasjoner dokumenteres rettsmedisinsk.	Legevakten bør utarbeide retningslinjer og prosedyrer for volds- og overgrepshåndtering.	Helse og omsorg Legevakten  <b>Regionalt tiltak</b>	2024

## 1. Innledning

### **Fakta om vold i nære relasjoner for individ og samfunn**

Vold i nære relasjoner er et omfattende samfunnsproblem, et menneskerettsproblem, et demokratisk problem, et likestillingsproblem, et kriminalitetsproblem og et folkehelseproblem. Vår kunnskap om vold i nære relasjoner er avgjørende for å kunne forebygge og til å gripe inn, og bidra til å bryte voldssirkelen.

Vold i nære relasjoner rammer mange i alle aldre og særlig barn og unge. Handlingsplanen omfatter alle uavhengig av alder, etnisitet, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet eller kjønnsuttrykk.

**Konsekvenser for barn:** Vold og overgrep mot barn kan forstyrre den normale tilknytningsdynamikken mellom foreldre og barn, og påvirke sosiale relasjoner gjennom hele livet. Store prospektive studier har gjentatte ganger vist at barn som utsettes for mishandling og omsorgssvikt, har betydelig økt risiko for å utvikle psykisk sykdom, kognitiv svikt, rusmisbruk, kriminell atferd, sviktende fysisk helse og tidlig død sammenlignet med ikke-mishandlede barn.

**Konsekvenser for voksne:** Også for voksne ofre det er en klar sammenheng mellom personer som utsettes for vold i nære relasjoner og den fysiske og psykiske helsen. Yngre og eldre utsatte kvinner og menn har høyere forekomst av angst og depresjon. En følge av volden kan være økt bruk av alkohol og andre rusmidler, samt selvmordsproblematikk. I tillegg har utsatte, og særlig kvinnene, klart høyere forekomst av kreft, hjerte- og karsykdommer og fallskader enn andre som ikke er voldsutsatte.

**Kostnader knyttet til vold i nære relasjoner:** Det refereres til tre overordnede kostnadskategorier knyttet til hvor mye vold i nære relasjoner koster samfunnet: Offentlig og privat ressursbruk, produksjons og effektivitetstap og tap av liv og helsemessig livskvalitet. Redusert arbeidsdeltakelse som følge av vold i nære relasjoner koster samfunnet mange milliarder årlig, nesten 92,7 milliarder kroner eller kr 17 166 per innbygger i 2021. (JD, 2023). Studier viser sammenheng mellom voldsutsatthet og hvorvidt man er i arbeid. Å jobbe redusert eller falle utenfor arbeidslivet kan ha negativ innvirkning på psykisk og fysisk helse, sosiale relasjoner, ferdigheter, mestringsfølelse, livskvalitet og økonomisk selvstendighet. I tillegg er man ekstra utsatt for ny vold og nye overgrep, og for å overføre vansker og utsatthet til neste generasjon.

**Kommunenes ansvar:** Vold i nære relasjoner er et betydelig problem i alle landets kommuner. Det kommunale tjenesteapparatet er pålagt et stort ansvar og er viktige aktører for å nå visjonen om nulltoleranse for vold. Når vold avdekkes skal det kommunale tjenesteapparatet kunne bidra med riktig hjelp til rett tid og ha god samhandling med aktører også utenfor de kommunale tjenestene. Arbeid mot vold i nære relasjoner er

sektorovergripende og har særlige utfordringer som kommunen må sikre helhetlige tiltak overfor (Frihet fra vold, regjeringen).

Alle personer som står i fare for, eller er utsatt for vold i nære relasjoner, skal oppleve å få den støtte og hjelp de trenger for å få en trygg livssituasjon uten vold. Handlingsplanen skal være et verktøy som bidrar til å sikre tilbud som er kunnskapsbasert og samordnet.

## **Innsatsområder i den nasjonale handlingsplanen mot vold i nære relasjoner som er inkludert i den kommunale planen.**

Den nasjonale handlingsplanen Frihet fra vold peker blant annet på to innsatsområder som er sentralt i arbeidet mot vold i nære relasjoner, og som er tatt inn Gjøvikregionens plan. Det er innsatsområdene *målrettet forebygging*, som handler om informasjon og kompetanseheving, og *likeverdig og sammenhengende bistand* som både handler om styrket samhandling og tiltak til utsatte grupper.

Tiltak som kan forebygge og avdekke vold i nære relasjoner, er særlig kompetanse om tegn på vold i nære relasjoner og om avvergingsplikten. Dette er også en videreføring av mål i Gjøvikregionens tidligere handlingsplaner om å øke ansattes kunnskap og forståelse om vold i nære relasjoner, slik at handlingsevnen styrkes. Spredning av informasjon er et viktig tiltak som forebyggende innsats. Det har også blitt tydelig i arbeidet med planen at det er et behov for informasjon om den hjelpen som fins, både for utsatte, ansatte og for samarbeidsparter. Samhandling og samarbeid handler om tiltak der det legges vekt på å styrke tverrfaglig og tverrsektoriell innsats.

## **Befolkningen - forhold av betydning for tjenesteutviklingen.**

Folkehelseoversikten for regionen viser at kommunene har en befolkning som har en overrepresentasjon av lavinntektsfamilier, og trenden er økende. Det er også en høy andel barn som vokser opp i enslige forsørgere (FHI, 2023). Begge forholdene er kjente risikofaktorer for vold i nære relasjoner. Regionen har også en økende andel eldre, og endringen i alderssammensetningen fører til endringer i kommunens tjenestetilbud.

## **Styrker og mangler i kommunens voldsarbeid i dagens situasjon.**

Kommunene i Gjøvikregionen har en systematisk og lett tilgjengelig kommunikasjon når det gjelder å få hjelp. Forebyggende arbeid og tidlig innsats bør styrkes i arbeidet med gravide, barn, unge og deres familier i Gjøvikregionen for å lykkes med å gjennomføre barnevernreformen som trådte i kraft i 2022.

Det er en kjent nasjonal utfordring, som også gjelder for Gjøvik regionen, at ansatte og andre som møter voldsutsatte ikke har tilstrekkelig kompetanse om signaler på utsatthet for vold. Et annet område som bør styrkes er informasjon om hjelpetilbud både til innbyggere og ansatte i hjelpeapparatet. Samhandling mellom tjenesteytere har ikke vært god nok, og det er et mål å styrke det tverrfaglige, tverrsektorielle og tverretatlige samarbeidet.

Med en økende andel eldre som er forventet å bo lengere hjemme er det viktig å styrke innsatsen mot eldrevold. Nasjonal innsats mot eldrevold og andre grupper sårbare voksne er styrket de senere årene, med blant annet programmet TryggEst.

## **Sentrale temaer for handlingsplanen**

Sentrale tema for planen er både barnevernreformen og eldrebølgen, med prioritering av forebyggende innsats og bedre tilbud til voldsutsatte ved styrking av samhandling. «Du ser det ikke før du tror det» er handlingsplanens røde tråd, og det handler om å ha tilstrekkelig kompetanse til å både være oppmerksom og ha styrket handlingsevne, slik at vold i nære relasjoner både forebygges, avverges og fanges opp tidligere. Utsagnet er lånt fra Inga Marthe Thorkildsens (2015) bok om vold og overgrep mot barn, men i denne planen har det fått utvidet betydning til også å gjelde for voksne. Det gjelder for alle grupper i alle aldre.

## **Omfang - tall og statistikk**

### **Nasjonal forekomst**

Tallene og fakta er hentet fra regjeringens handlingsplan Frihet fra vold (JD, 2021).

#### **Barn opplever vold i familien**

Utsatte barn opplever ofte flere hendelser og flere typer vold. Det har vært en nedgang i mindre alvorlig vold; lugging, klyping, dytting eller slag med flat hånd. Den grove volden er stabil.

En nasjonal omfangsstudie fra 2019 om vold og overgrep mot barn og unge viser at 20 prosent av ungdommer har opplevd mindre alvorlig fysisk vold, og omtrent 5 prosent mer alvorlig fysisk vold fra foreldre eller omsorgspersoner (NKVTS, 2017).

#### **Flere kvinner enn menn utsettes for alvorlig og gjentatt vold i nære relasjoner**

I en nasjonal omfangsundersøkelse fra 2014 oppgir 9,2 prosent av kvinnene og 1,9 prosent av mennene at de har blitt utsatt for alvorlig fysisk vold fra partner (regjeringen). 7 prosent av kvinner og 1,1 prosent av menn har opplevd voldtekt. I tillegg er en fjerdedel av drap i Norge partnerdrap.

#### **Vold i nære relasjoner mot eldre**

Den samlede forekomsten av vold og overgrep mot eldre hjemmeboende personer etter fylte 65 år, var mellom 5 og 7 prosent årlig. Her var det ikke signifikante forskjeller mellom kjønnene (Sandmoe, 2019). Det tilsvarer ca. 640 - 955 personer i Gjøvikregionen.

#### **Lhbtqi-personers utsatthet for vold i nære relasjoner**

Det er lite forskning på vold mot lhbtqi-personer i Norge. En oppsummering av funn fra ulike internasjonale studier viser at lhbtqi-personer oftere utsettes for vold i nære relasjoner enn heterofile, selv om det ikke dreier seg om store forskjeller. Studien viser også at psykisk

partnervold er den formen for vold som forekommer hyppigst.

### **Personer med nedsatt funksjonsevne utsettes for grovere overgrep**

Kunnskapen om vold mot personer med nedsatt funksjonsevne er begrenset, men eksisterende kunnskap tyder likevel på at personer med nedsatt funksjonsevne i større grad enn befolkningen generelt utsettes for vold, trusler og seksuelle overgrep. Statistisk sentralbyrå (SSB) sin levekårsundersøkelse fra 2018 viser at 10 prosent av personer med funksjonsnedsettelse har vært utsatt for vold eller trusler, mot 5 prosent blant befolkningen for øvrig.

### **Personer med innvandrerbakgrunn utsettes for vold av partner og partners familie.**

SSBs undersøkelse «Levekår blant innvandrere i Norge 2016» viser at innvandrerbefolkningen er mer utsatt for ulike levekårsbelastninger, herunder vold, enn befolkningen for øvrig. Innvandrerkvinner er mer utsatt for vold enn både innvandremenn og kvinner i befolkningen for øvrig. 18 SSBs undersøkelse viser at utsatthet for vold varierer med opprinnelsesland.

Les mer om omfang av vold i nære relasjoner [her](#).

## **Lokale tall**

### **Politiet**

Politiet har registrert antall saker mishandling i nære relasjoner per 15.12.23

Tema/Årstall	2018	2020	2021	2022	2023
GLT					42

### **Barnevernvakt i Gjøvik IKS**

Gjøvik interkommunale barnevernvakt er et samarbeid mellom Gjøvik, Nordre Land, Søndre Land kommune. Lunner var en del av samarbeidet frem til 1.4.2023. tallgrunnlaget under gjelder for alle samarbeidskommuner. Tallgrunnlaget baserer seg på antall henvendelser til barnevernvakten som omhandler utvalgsriterier som nevnt under.

Barnevernvakten fikk eget fagsystem i 2020 så tall fra 2018 - 2020 er ikke tilgjengelig.

Utvalgsriterier i henhold til SSB koder:

- Vold i hjemmet/barnet vitne til vold i nære relasjoner
- Barnet utsatt for fysisk vold
- Barnet utsatt for psykisk vold

Tema/Årstall	2018	2019	2020	2021	2022
	x	x	x	10	23

### **Barneverntjenestene i Gjøvikregionen**

Det er ved utvalgsriterier tatt utgangspunkt i bekymringsmeldinger med innhold i henhold til følgende SSB koder:

- Vold i hjemmet/barnet vitne til vold i nære relasjoner
- Barnet utsatt for fysisk vold
- Barnet utsatt for psykisk vold

Tabellen beskriver totalt antall meldinger

Tema/Årstall	2018	2019	2020	2021	2022
Ant. meldinger	193	191	237	250	200

### Gjøvik krisesenter IKS

Tabellen viser beboertall fra krisesenteret. I tillegg har krisesenteret et betydelig antall dagbrukere hvert år som benytter seg av samtaletilbud. Dette kan være brukere som har bodd her, eller som bare har behov for samtale.

Tema/Årstall	2018	2019	2020	2021	2022
Ant. kvinner	28	29	21	20	23
Ant. døgn kvinner	1168	846	680	546	904
Ant. menn	3	0	0	0	0
Ant døgn menn	73	0	0	0	0
Ant. barn	31	41	16	23	22
Ant. døgn barn	881	711	562	876	952

### Nok. senter mot incest og seksuelle overgrep

Tabellen viser antall brukere per år

Personer/Årstall	2018	2019	2020	2021	2022
Brukere	86 (+14)	102 (+16)	96 (-6)	122 6 (+30)	146 (+20)
Nye brukere	49 (9)	47	55,6 %	41,8 %	48,2 %
Andel kvinner	79 %	86,3 %	86,5 %	81,7 %	95 %
Andel menn	21 %	13,7 %	12,5 %	16,7 %	14 %
Andel annet	Ikke et svaralternativ i skjema	Ikke et svaralternativ i skjema	1%	1,6%	2,1%



## Hva er vold i nære relasjoner?

*Vold i nære relasjoner kjennetegnes av at den utsatte har en nær relasjon til den som utøver volden. Det byr på noen helt spesielle utfordringer. Utsatt og utøver vil ha følelsesmessige bånd til hverandre og den utsatte kan i tillegg være økonomisk og materielt avhengig av voldsutøveren. Det kan derfor være vanskelig å bryte ut av et voldelig forhold. Vold er alvorlig kriminalitet som rammer den utsatte hardt og frarøver barn en trygg oppvekst. Fra Frihet fra vold, regjeringens handlingsplan 2021 – 2024 [Regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner \(2021-2024\)](#).*

### Avgrensing

Planen omhandler ikke forhold hvor det skjer vold mellom tjenestemottaker og tjenesteutøver, da disse ikke er innenfor straffelovens definisjon av nære relasjoner. Det samme gjelder for vold mellom elever som er ivaretatt i annet lovverk. Vold mellom brukere kan være vold i nære relasjoner. Det er avhengig av bosituasjonen, og må vurderes i den enkelte situasjon.

Mobbing har fellestrekk med vold i nære relasjoner, men er ikke tatt med i denne sammenheng som vold i nære relasjoner, da det faller utenfor juridiske definisjoner av begreper. Mobbing er også ivaretatt i andre planer innenfor andre innsatsområder.

Kjærestevold vil også vurderes individuelt om det strafferettslig regnes som vold i nære relasjoner, og vil i noen tilfeller falle utenfor definisjonen brukt i denne sammenheng.

### Hva er en nær relasjon?

Nære relasjoner: I straffeloven av 2005 § 282 defineres nære relasjoner som tidligere eller nåværende ektefelle eller samboer, den siktedes slektning i rett nedstigende linje eller tidligere eller nåværende ektefelles eller samboers slektning i rett nedstigende linje, den siktedes slektning i rett oppstigende linje, noen i vedkommende husstand eller noen som den siktede har i sin omsorg. Denne forståelsen av nære relasjoner er altså primært avgrenset til den alminnelige kjernefamilien og rett nedadgående eller oppadgående slektslinjer, men kan også omfatte personer som inngår i husstanden eller som vedkommende har et emosjonelt eller familiært forhold til.

### Hva er vold?

Verdens helseorganisasjon, WHO, definerer vold som forsettlig bruk, eller trussel om bruk, av fysisk makt eller tvang, rettet mot en selv, andre enkeltpersoner eller en gruppe, som enten resulterer i, eller har høy sannsynlighet for å resultere i død, fysisk eller psykisk skade, eller mangelfull utvikling (NKVTS, 2022).

Vold kan også defineres som “enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får denne personen til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil” (Isdal, 2000).

## **Ulike typer vold**

Det finnes mange former for vold og her finner du definisjoner på ulike typer vold (NKVTS, 2018). Listen nedenfor er ikke fullstendig, men gir en oversikt over de vanligste formene for vold.

### **Fysisk vold**

Vold som innebærer fysisk kontakt. For eksempel slå med flat hånd eller knyttneve, sparke, banke opp, skade med kniv eller annet våpen, bite, dytte, kaste, lugge, klype, dra, slippe, riste, kvele, skålde, forgifte, innestenge eller binde fast.

### **Psykisk vold**

Bruk av ord, stemme, handling eller mangel på handling, som truer, krenker, skader eller kontrollerer en annen. For eksempel uttalelser som «Du er udugelig» og «Ingen bryr deg om deg», «Jeg skal drepe deg».

### **Seksuell vold**

Seksuell krenking mot en persons vilje eller mot en som ikke er i stand til å samtykke. For eksempel seksuell trakassering, presse og tvinge den andre til seksuelle handlinger, voldtekt eller incest.

### **Materiell vold**

Intensjonell ødeleggelse av materielle ting som er spesielt betydningsfulle for en annen. Ødelegge materielle ting for å skremme. Tvinge en annen til å overføre verdigjenstander eller eiendom til andre.

### **Latent vold**

Frykten og risikoen for at ny vold skal skje. Det å ha opplevd vold gjør at en vet det kan skje igjen, og kan føre til at man «er på vakt» eller «går på nåler».

### **Økonomisk vold**

Forhindre en person i å ha rådighet over egen økonomi, nektes adgang til egen eller eventuell felles bankkonto, forhindres i å ha en inntekt, presses til å være avhengig av andre, tvinges til å underskrive på lån eller endre testamentet.

### **Æres relatert vold**

Herunder tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Æres relatert vold er en form for vold i nær relasjon der volden utøves for å beskytte en families ære, for å hindre tap av ære eller for å gjenopprette tapt ære. Tapt ære kan sammenlignes med å tape ansikt. Eksempel på æres relatert vold kan være utstøting, tvangsekteskap, drap, trusler, kjønnslemlestelse.

### **Menneskehandel**

Utnytting av en person ved hjelp av trusler, misbruk eller deres sårbare situasjon, med det formål å oppnå økonomisk vinning eller andre fordeler. For eksempel prostitusjon, tvangsarbeid.

### **Digital vold**

Mobbing, utstøtning, trusler, trakassering, seksuelle overgrep, overvåking og kontroll gjennom digitale medier. Internett og mobiltjenester kan misbrukes til å trakassere, krenke, overvåke, true, utpresse, spre privat informasjon og private bilder av andre, og til å vise eller direkteoverføre overgrep. Dette kalles gjerne nettovergrep, nettrelaterte overgrep eller digital vold.

### **Negativ sosial kontroll**

Kontroll over livet til en annen. For eksempel ved begrensning av sosial kontakt med familie og venner, valg av påkledning, fritidsaktiviteter, tilgang på informasjon.

### **Oppdragervold**

Gjentatt eller alvorlig bruk av trusler, tvang, frihetsberøvelse, vold eller andre krenkelser mot barn som del av barneoppdragelsen kalles ofte for oppdragervold.

### **Leve med vold i hjemmet**

Forskning viser at det er like skadelig for barn å leve med vold mellom foreldrene, som å være direkte utsatt for vold. Dette har tidligere vært omtalt som at barna er vitne til vold mellom foreldrene, men dette antar en passiv observatørrolle som ikke tar på alvor de skadevirkningene dette har som barn.

Du kan lese mer om ulike typer vold [her](#).

### **Utsatte grupper**

Alle som rammes av eller utøver vold i nære relasjoner skal ivaretas uavhengig av kjønn, alder, funksjonsevne, seksuell orientering, etnisitet, kultur og trostilhørighet.

Vold i nære relasjoner må sees i et livsløpsperspektiv, og ha tiltak og hjelpetilbud tilpasset alle aldre og livsfaser. Sårbarheten vil være forskjellig i ulike deler av livet. Allikevel er det nødvendig at tiltak retter seg mot de utsatte gruppene (NKVTS, 2022).

Både livssituasjon og bakgrunn kan ha betydning for om man blir utsatt for vold, hvordan volden oppleves og ikke minst for muligheten til å komme seg ut av en relasjon preget av vold. Når volden kommer i tillegg til andre forhold som kan være med på å gjøre livssituasjonen vanskelig, blir enkelte grupper ekstra sårbare.

- Barn og unge
- Personer med utviklingshemming og /eller nedsatt funksjonsevne
- Eldre
- Mennesker med utfordringer i forhold til psykisk helse og rus
- LHBTIQ-personer (Lesbiske, homofile, bifile, transpersoner, interkjønn og queer)

## Voldsutøver

Personer som utøver vold i nære relasjoner kan komme fra alle typer familie- og parforhold, etniske forhold og sosiale lag, uavhengig av kjønn og alder.

Den som utøver vold er ikke alltid bevisst på at det personen gjør regnes som vold, og har alvorlige konsekvenser for den psykiske og fysiske helsen til den som utsettes. Andre er svært klar over alvorlighetsgraden i det de gjør, men har av ulike årsaker vansker med å få til å slutte. Den som utøver volden er selv ansvarlig for sine handlinger, men helse- og omsorgspersonell er viktige støttespillere i å hjelpe ham/henne til å ta ansvar for å endre sin voldsatferd (NKVTS, 2022).

## Risikofaktorer og kjennetegn

### Risikofaktorer

Risikofaktorene for utsatthet kan knyttes til individuelle og relasjonelle forhold av ulik karakter. Identifisering av risikofaktorer kan gi indikasjoner på at en person kan være i en sårbar situasjon for å bli utsatt for vold og overgrep.

Fattigdom, marginalisering, rus og psykiatri, tidligere voldsutsatt kan være risikofaktorer for vold i nære relasjoner. Du kan lese mer om [individuelle- og relasjonelle risikofaktorer og risikofaktorer for utsatt grupper her](#).

Det er stadig mer anerkjent at det er komplekse sammenhenger i voldelige hjem, og at vold mot dyr kan være en del av et familievoldsproblem. Vold i nære relasjoner kan starte med vold mot dyr. [Veileder om vold mot dyr og vold i nære relasjoner](#) beskriver sammenhengen mellom dyremishandling og vold i nære relasjoner.

### Tegn og signaler

Det finnes en rekke ulike symptomer og tegn på at noen blir utsatt for vold i nære relasjoner og det kan være vanskelig å vite hva man skal se etter. Tegn som kan gi mistanke om at det foregår vold kan også skyldes andre forhold i en persons eller i en families liv.

Personer, enten det er barn, voksne eller eldre, kan ha forskjellige og varierende reaksjoner og symptomer. Noen kan skjule for omverden hva de er utsatt for, og andre kan vise symptomer som kommer enten akutt eller gradvis.

### Tegn på at noen kan være utsatt for vold eller overgrep kan være:

- Fysiske tegn som hevelser, blåmerker, rift, kutt eller arr, bitemerker, skader på øre, nese hals og øye, skjelettskader/brudd/ hodeskader, livløshetsanfall, feilmedisinering og forgiftning.
- Følelsesmessige reaksjoner, angst, depresjon
- Uvanlige reaksjoner på hendelser eller personer

- Problemer med intimitet og nærhet
- Destruktiv eller grenseoverskridende atferd, reguleringsvansker
- Seksualisert atferd
- Ferdighetstap
- Endret bruk av sosiale medier
- Selvskading og selvmordsforsøk
- Rusmiddelproblemer
- Psykosomatiske tegn, som magesmerter, hodepine, svimmelhet, spiseforstyrrelser, enurese/enkoprese, utmattelse, hjertebank og så videre.

**Hos barn** bør man være oppmerksom på fysiske skader som ikke kan forklares, eller at forklaring på skaden ikke stemmer overens med det man ser. Symptomer på vold kan være diffuse og barnas signal vage. Barn kan uttrykke at noe er galt på en måte som er utydelig for voksne. Atferdsendringer kan ofte være et tegn på at noe er galt, og bør ikke bortforklares ved at barn er «vanskelige». Husk at barn ikke er vanskelige, de har det vanskelig.

De vanligste symptomene er at barnet viser eller forteller om fysiske smerter, vondt i magen eller hodet, søvnproblemer, tristhet, utagering eller konsentrasjonsvansker. Disse tegnene er helt generelle indikatorer på at barn ikke har det bra, og at det er noe i livet som er en belastning. Tegn hos barn kan være ulike etter hvilken type vold de er utsatt for. Omsorgssvikt kan eksempelvis typisk gi noen symptomer, mens seksuell vold kan gi andre.

**Voksne** kan vise symptomer på mange måter, noen kan være å oppleve å ha lav selvtillit, spiseforstyrrelser, angst og depresjoner og bli sosial tilbaketrukket. Personer som blir utsatt for partnervold kan utvikle kroniske fysiske og emosjonelle symptomer.

Det kan være vanskelig å avdekke overgrep mot eldre, fordi de er mer isolerte og lite synlige for resten av samfunnet. Normale aldersforandringer kan skjule eller for - veksles med skader som skyldes vold. Den eldre er ofte lojal mot overgriper, og vil beskytte overgriperen.

Du kan lese mer om tegn og signaler på vold og overgrep her: [Risikofaktorer og tegn – NKVTS – En veileder om vold i nære relasjoner](#) .

## 2. Innsatsområder

«Barn og voksne skal ikke leve i utrygghet i sine egne hjem i frykt for personer de i utgangspunktet anser som sine nærmeste. Vi kan ikke godta at for noen er borte best fordi volden gjør hjemmet til et farlig sted. Alle skal ha friheten og muligheten til å leve trygge liv». Fra regjeringens handlingsplan «Frihet fra vold» 2021-2024 (JD, 2021).

### Mål og innsatsområder

Kommunen skal styrke handlingskompetansen til å kunne forebygge, avdekke og stoppe vold i nære relasjoner mot personer i alle kjønn og aldre. I tillegg til kunnskap krever dette mot, vilje, trygghet og evne til å handle. Kommunen er pliktig til å ha prosedyrer for varsling ved kunnskap eller mistanke om alle former for vold. Handlingsplanen skal sikre etablering og samordning av tiltakene.

### Delmål som videreføres

- Alle ansatte i kommunen skal ha kunnskap om vold i nære relasjoner og planen skal sikre nødvendig kompetanse blant kommunalt ansatte.
- Innbyggere og ansatte skal ha informasjon om vold i nære relasjoner og hjelpeapparatet.
- Styrket samhandling

### Målrettet forebygging

#### Effektiv forebygging

Gjøvikregionens fremste mål på dette området er å forhindre at vold i nære relasjoner forekommer. God forebygging kan redusere behovet for mer inngripende tiltak senere og spare enkeltindivider og samfunnet for store kostnader, både menneskelige og økonomiske.

Spredning av informasjon og kompetanseheving er viktige tiltak.

#### Informasjon

Et viktig tiltak handler om økt spredning av informasjon til både ansatte, samarbeidsparter og innbyggere om fenomenet vold i nære relasjoner og om hvilken hjelp som fins, både i kommunene, men også på nasjonale nettsider. Målet er både universelt, organisatorisk og brukerorientert, da det retter seg til alle målgruppene for planen. Ved å sørge for at flere har tilstrekkelig informasjon til å være oppmerksom på risiko, kjennetegn og hjelpemuligheter, settes flere i stand til å tro og dermed å bli i stand til å se at vold i nære relasjoner skjer, slik at flere blir satt i stand til å handle.

#### Kunnskap og kompetanse

En annen gruppe tiltak i handlingsplanen handler om å øke ansattes kompetanse. Slik vil ansatte både kjenne igjen risiko og tegn på vold i nære relasjoner, og det vil styrke den

enkeltes oppmerksomhet og evne til handling. Målet er sentralt i handlingsplanens røde tråd «du ser det ikke før du tror det».

I tilnærmingen til kunnskap om vold og overgrep er det tre viktige begreper. Det første er fenomenforståelse, kunnskap om hva vold/overgrep er, symptomer og tegn på vold/overgrep, konsekvenser av vold/overgrep, risiko- og beskyttelsesfaktorer. Det andre er handlings- og henvisningskompetanse, kompetanse i å snakke med berørte av vold/overgrep, kunnskap om relevant lov- og regelverk (taushetsplikt, opplysningsplikt og avvergingsplikt), kunnskap om andre tjenesters mandat og rolle, kompetanse til å agere på grunnlag av bekymring, kompetanse til å følge opp berørte av vold og overgrep gjennom for eksempel råd og veiledning, behandling, psykososial oppfølging og etterforskning. Det tredje er samhandlingskompetanse, kunnskap om samhandlingsmodeller, kompetanse til å delta i eller koordinere forpliktende samarbeid mellom forskjellige etater i oppfølging av berørte av vold/overgrep. Regjeringens opptrappingsplan mot vold og overgrep slår fast at det trengs økt kompetanse i alle sektorer for å sikre at volden blir oppdaget og stoppet, samt at det trengs økt kompetanse for å få bedre kvalitet i tjenestene.

Målene er todelt, brukerorientert og organisatorisk, da det dreier seg om å gi foreldre, barn, unge, eldre, ansatte og andre i barnehage, skole, helse og omsorg, voksenopplæringen, frivillige lag og organisasjoner tilstrekkelig kunnskap til å kjenne igjen tegn på vold og settes i stand til å handle.

Kompetanseheving hos ansatte, med opplæring om avvergingsplikten, implementering av BTI og oppstart av TryggEst eller tilsvarende, og gjennomføring av for eksempel opplæringsprogrammene «Tidlig inn» og læringsressursene «Jeg vet» og «Snakke med barn» eller tilsvarende, vil bidra til målrettet forebyggende arbeid og er viktige tiltak.

Kartlegging av kompetansebehov og oppdaterte kompetanseplaner vil styrke ansattes evne til avdekking og handling. Tiltakene er ment for å sikre at ansatte er kjent med temaet og på eget initiativ raskt kan bidra til identifisering og rask handling.

## **Likeverdig og sammenhengende tjenester**

### **Samarbeid og samhandling**

Alle offentlige instanser og private aktører som er i kontakt med befolkningen har en viktig rolle i avdekking av vold i nære relasjoner, eller andre bekymringsverdige forhold, og er pliktige til å formidle dette videre til instanser som kan iverksette forebyggende virkemidler og tiltak. Styrket samhandling er en tredje gruppe tiltak i handlingsplanen. Det handler om både organisasjonsutvikling og innføring av nye samhandlingsmodeller og systemer, som vil være både forebyggende, bidra til tidlig innsats og rett hjelp i møte med voldsofre. Videre er det et mål at det vil bidra til likeverdige og sammenhengende tjenester. Kommunene skal sørge for at kvinner, menn og barn som er utsatte for vold eller trusler om vold i nære relasjoner, får en helhetlig oppfølging gjennom samordning av tiltak mellom

krisesentertilbudet og andre deler av tjenesteapparatet. Strukturert samarbeid og samordning mellom tjenestene er en forutsetning for et treffende forebyggingsarbeid.

Arbeidsgruppa foreslår å ta i bruk og implementere nye samhandlingsmodeller og rutiner for å fange opp og styrke samhandling om hjelpetilbud. Ved implementering av samhandlingsmodeller og systemer som BTI og TryggEst eller tilsvarende tiltakskort og informasjonsmateriale og utarbeiding av rutiner, legger vi til rette for bedre samhandling og derav bedre hjelp.

Innsatsen skal samordnes på tvers av sektorer, etater, tjenester og virksomheter. En helhetlig og samordnet innsats mot vold i nære relasjoner involverer alle relevante sektorer, etater, institusjoner og organisasjoner. God samhandling mellom forvaltningsnivåer og mellom ulike tjenesteytere på alle nivå er en forutsetning for kvalitet i arbeidet og en effektiv utnyttelse av ressursene. I tillegg er det viktig med et godt samarbeid mellom offentlige, private og frivillige aktører.

Implementering av BTI og TryggEst, eller tilsvarende og målrettet samhandling gjennom Samordning av Lokale rus- og kriminalitetsforebyggende Tiltak (SLT-modellen) og gode, oversiktlige tiltakskort og flytskjemaer vil bidra til samarbeid og samhandling, og at innsatsen blir bedre og sammenhengende, og flere får rett hjelp til rett tid.

## **Tiltak mot sårbare grupper**

Innsatsen skal ha voldsutsattes rettigheter og behov i sentrum. Offentlige tjenester skal oppleves sammenhengende og helhetlige av den utsatte uavhengig av hvilke virksomheter som tilbyr dem. Dette krever samarbeid på tvers av forvaltningsnivåer og sektorer. Tjenestene må bygge tillit og ha god og tilpasset kommunikasjon. Den utsatte skal kunne forstå sine rettigheter og plikter og raskt kunne få avklart og løst sine behov. Tjenestene må møte utsatte med respekt og sensitivitet og sørge for en likeverdig behandling. At behandlingen er likeverdig innebærer å tilpasse hjelpen til den utsattes situasjon og behov. Iblant innebærer likeverd i realiteten en «forskjellsbehandling».

## **3. Plan for implementering av handlingsplanen**

### **Vedtatt i kommunestyrene i Gjøvikregionen**

En politisk forankret handlingsplan vil gjøre det mulig å utnytte faglige og økonomiske ressurser bedre, i tillegg til å sikre at relevante tiltak iverksettes og følges opp.

### **Forankring hos kommunedirektøren og toppledergruppa.**

Planen er forankret administrativt hos kommunedirektørene og toppledergruppene i kommunene. Styringsgruppa er kommunalsjefnettverket for sektor oppvekst, og planen knyttes til barnevernreformen/oppvekstreformen, og er også viktig i møte med økning i



antall eldre i samfunnet og regjeringens eldrereformer *Bo lenger hjemme, Bo trygt hjemme og Leve hele livet*. Handlingsplanen knyttes til samfunnsøkonomisk kostnad over tid.

Sendes til alle virksomhetsledere og tjenesteledere med oppfølging.

### **Høringer**

Planen sendes på høring til administrasjonen i hver kommune, til samarbeidsparter (Krisesenteret, Nok., Familievernkontoret, Politiet, Regionalt politiråd, RVTS) og sendes ut på offentlig høring og til politisk behandling Eldrerådet, Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse, Ungdomsrådet og de politiske utvalgene, før behandling i kommunestyret.

### **Informasjon – formidling av planens innhold**

Rettes mot alle ansatte og innbyggere.

### **Ressursgrupper**

Det er et foreslått tiltak at hver kommune oppetter en ressursgruppe, som består av koordinatorene fra BTI, SLT og TryggEst eller tilsvarende stillinger. Grappa gis ansvar for koordinering av implementering av handlingsplanen. Grappa møtes to ganger årlig, der de evaluerer siste halvår og følger opp at neste halvårs tiltak settes i gang som vedtatt. Innkalling til neste møte sendes i løpet av møtet så det ikke blir glemt.

Grappa har også ansvar for at planen blir evaluert årlig og revidert etter avtalt planperiode.

### **Kompetanseheving**

Nyansatt-opplæring (inn i onboarding programmet).

Kurs for alle ansatte.

Informasjon om tema på helsestasjonen, barnehager, skoler, mv.

Informasjon om hjelpetilbud på helsestasjon, foreldremøter, legekantor, offentlige kontorer, mv.

### **Tiltaksplaner**

Tiltaksplanene har avklart delegert ansvar og tidfestede fremdriftsplaner.

## **4. Lover og konvensjoner**

### **Lovverk**

Straffelovens § 282 den såkalte familievoldsparagrafen er mest brukt når det gjelder vold i nære relasjoner, men andre paragrafer er også aktuelle; Vold straffelovens §271-274 (§271 kroppskrenkelse, §272 grov kroppskrenkelse, §273 kroppsskade og §274 er grov kroppsskade), mishandling fysisk/psykisk §219, skremmende plagsom oppførsel §266, brudd på besøksforbud §168, drap §275, tvang §251 og straffelovens kapittel 26 seksualforbrytelser. Side 7 Tvangsekteskap og kjønnslemlestelse er vold i nære relasjoner.

Volden kan utøves av flere personer enn de som faller inn under straffelovens definisjon, fordi denne typen vold ofte skjer i en storfamiliekontekst.

## Avvergingsplikten

Avvergingsplikt innebærer at alle samfunnets borgere har plikt til å hindre at straffbare handlinger eller konsekvenser av denne blir begått. Dette følger av straffeloven §196. Plikten gjelder der det står som sikkert eller mest sannsynlig at handlingen er eller vil bli begått, og det fortsatt vurderes at det er mulig å avverge handlingen. Avvergingsplikten går foran taushetsplikten for alle offentlig ansatte, og gjelder straffbare handlinger som nevnt i lovteksten. Brudd på avvergingsplikten kan straffes med bot eller fengsel inntil 1 år. Om det ikke er trygt for deg å gripe inn har du likevel plikt til å varsle politiet. Det anbefales å ta kontakt direkte med politiet og drøfte saken dersom en mistenker at en kriminell handling som nevnt i lovteksten er på vei til å skje.

Du kan lese mer om avvergingsplikten her <https://plikt.no/>.

## Kommunens plikter, taushetsplikt og opplysningsplikt, mv.

De lovpålagte pliktene gir klare føringer for kommunens voldsarbeid og plikter og rettigheter for innbyggerne, inkludert opplysningsplikt og taushetsplikt. Du kan lese mer om lovverket [her](#).

## Konvensjoner

### Menneskerettslige forpliktelser

Norske myndigheter har forpliktet seg til å beskytte befolkningen mot vold, overgrep og annen inhuman behandling gjennom en rekke internasjonale avtaler.

Et liv uten vold er en grunnleggende forutsetning for å kunne vokse og utfolde seg og for å kunne leve et godt liv.

Europarådets konvensjon om forebygging og bekjempelse av vold mot kvinner og vold i nære relasjoner (Istanbulkonvensjonen) inneholder konkrete og detaljerte plikter for staten om hvordan den kan forebygge, avverge, bekjempe, etterforske og straffeforfølge vold mot kvinner og vold i nære relasjoner. Konvensjonen trådte i kraft i Norge 1. november 2017.

I tillegg er følgende konvensjoner gitt forrang i norsk rett gjennom menneskerettsloven § 2, jf. § 3:

- Den europeiske menneskerettskonvensjonen (EMK)
- FNs konvensjon om å avskaffe alle former for diskriminering av kvinner (CEDAW)
- FNs konvensjon om barnets rettigheter (Barnekonvensjonen)
- FNs konvensjon om økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter
- FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter

FNs urfolkserklæring (UNDRIP) artikkel 22 andre ledd gir urfolk et særskilt vern mot å bli utsatt for vold. FNs urfolkserklæring er ikke rettslig bindende, men anses som et sentralt dokument innenfor urfolksretten.

### Øvrige relevante internasjonale dokumenter:

- Europarådets konvensjon om beskyttelse av barn mot seksuell utnyttning og seksuelt misbruk (Lanzarotekonvensjonen)

- Beijing-plattformen (erklæring og handlingsplan)
- Europarådets konvensjon om tiltak mot menneskehandel
- FNs konvensjon om rettigheter for personer med nedsatt funksjonsevne (CRPD)
- FNs bærekrafts mål og 2030-agendaen for bærekraftig utvikling

Les mer om menneskerettslige forpliktelser i Frihet fra vold: Regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner (2021-2024), side 15.

## 5. Nasjonale føringer

En rekke statlige dokumenter har betydning for kommunenes voldsarbeid (NKVTS, 2022).

Du finner dokumentene [her](#).

### Sentrale dokumenter:

- Frihet fra vold: Regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner (2021-2024)
- Forebygging og bekjempelse av internettrelaterte overgrep mot barn. Nasjonal strategi for samordnet innsats (2021–2025)
- Frihet fra negativ sosial kontroll og æresrelatert vold (2021-2024)
- Handlingsplan mot voldtekt (2019-2022)
- Opptrappingsplan mot vold og overgrep (2017-2021) (Prop. 12 S)
- Regjeringens handlingsplan mot menneskehandel (2016)
- Veileder for helse- og omsorgstjenestens arbeid med vold i nære relasjoner
- Veileder for Tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge

## 6. Relevante meldinger, strategier og planer

Det er viktig at tiltak i denne handlingsplanen også ses i sammenheng med kompetanseplaner og andre relevante planer og strategier.

### Lokale temaplaner etc.

- Boligstrategisk plan
- Frivilligmelding
- Handlingsplan mot radikaliserings og voldelig ekstremisme
- Helse- og omsorgsplan
- Kommuneplanens samfunnsdel
- Oppvekststrategi
- Plan for forebyggende arbeid mot omsorgssvikt og atferdsproblemer
- Rusfaglig handlingsplan
- Rehabiliteringsplan 2023
- Tiltaksplan for folkehelse

Se flere temaplaner for Østre kommune [her](#).

## Referanser

- FHI (2023). *Befolkningen i Norge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra [Befolkningen i Norge - FHI.no](#)
- FHI (2023). *Folkehelseprofil*. Folkehelseinstituttet Hentet fra <https://www.fhi.no/he/folkehelse/folkehelseprofil/>
- Hdir (Helsedirektoratet (2023). *Svangerskapsomsorgen - Helsedirektoratet*
- Hdir (Helsedirektoratet (2023) *Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom - Helsedirektoratet*
- JD (Justis- og beredskapsdepartementet) (2021). *Regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner Frihet fra vold*. Hentet fra Frihet fra vold. Regjeringens handlingsplan for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner 2021-2024.
- JD (Justis og beredskapsdepartementet) (2023). *Ny samfunnsøkonomisk analyse av kostnadene ved vold i nære relasjoner*. Pressemelding | Nr: 25 – 2023 | Dato: 01.03.2023. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-samfunnsokonomisk-analyse-av-kostandene-ved-vold-i-naere-relasjoner/id2965015/>
- NKVTS (2022). Veileder for utvikling av kommunale handlingsplaner mot vold i nære relasjoner. <https://komplan.nkvts.no/>
- NKVTS (2018 ). Veileder for helse- og omsorgstjenestens arbeid. Vold i nære relasjoner. <https://voldsveileder.nkvts.no/>
- Per Isdal (2000). *Meningen med volden*. Kommuneforlaget AS, Oslo.
- [POLITIET Vold i nære relasjoner](#)
- Pedersen S, Forsberg Johnsen P, Ljøgdott von Hanno I, Myrvold T, og Stokke O (2023). *SAMFUNNSKOSTNADER AV VOLD I NÆRE RELASJONER*. Menon economics. Hentet fra <https://www.menon.no/wp-content/uploads/2023-15-Samfunnsokonomiske-kostnader-av-vold-i-naere-relasjoner.pdf>
- Politiet (2023). *Vold i nære relasjoner*. Hentet fra <https://www.politiet.no/rad/vold-i-naere-relasjoner/>
- [Sandmoe, A. \(2019\). Omfanget av vold og overgrep mot eldre mennesker i Norge. Bokkapittel](#). Hentet fra <https://www.nkvts.no/vitenskapelig-artikkel/omfanget-av-vold-og-overgrep-mot-eldre-mennesker-i-norge/>
- Sandmo m.fl, (2021). *Kommunenes helhetlige arbeid med vold mot kvinner og vold i nære relasjoner*. Hentet fra [https://www.ido.no/globalassets/ido\\_2019/03\\_ombudet-og-samfunnet/rapporter/vold-i-naere-relasjoner/kommunenes-helhetlige-arbeid-mot-vold-mot-kvinner-og-vold-i-naere-relasjoner/kommunenes-voldsarbeid\\_rapport\\_15juni2021.pdf](https://www.ido.no/globalassets/ido_2019/03_ombudet-og-samfunnet/rapporter/vold-i-naere-relasjoner/kommunenes-helhetlige-arbeid-mot-vold-mot-kvinner-og-vold-i-naere-relasjoner/kommunenes-voldsarbeid_rapport_15juni2021.pdf)
- [Thorkildsen, I. \(2015\). Du ser det ikke før du tror det – et kampskrift for barns rettigheter](#). Vigmostad Bjørke.

## Vedlegg 1: Opplæringsressurser for hjelpeapparatet

### Kompetansesentre og forskning

De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har en sentral rolle i å støtte og veilede kommunene i arbeidet mot vold i nære relasjoner.

- [Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging \(RVTS\)](#) – bidrar til kompetanseheving gjennom undervisning, veiledning, konsultasjon og nettverksarbeid.
- [Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress \(NKVTS\)](#) – utvikler og sprer kunnskap og kompetanse om vold og traumatisk stress.
- [Alternativ til vold \(ATV\)](#) formidler kunnskap og sprer kompetanse gjennom foredrag, kurs, konferanser og faglig veiledning.
- [Krisesentersekretariatet](#) – jobber bl.a. for å styrke tilbudet av krisesentre, gjennom informasjonsarbeid, lovpåvirkning, undervisning, kurs og mer.
- [Senter for krisepsykologi](#) og [Klinikk for krisepsykologi](#) – bidrar til kunnskapshøving gjennom kurs, konferanser, etter- og videreutdanning samt forskning.
- [Sekretariatet for konfliktrådene \(Sfk\)](#) har det nasjonale ansvaret for faglig oppfølging og støtte til SLT-samarbeidet i kommunene. Dette omfatter blant annet tilbud om opplæring, kurs, konferanser og nettverksmøter.
- [Kirkelig ressursenter mot vold og seksuelle overgrep](#) – kurser fagfolk og kirkelige ansatte.
- [Kompetanseteamet mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og negativ sosial kontroll](#) bistår hjelpeapparatet og enkeltpersoner i saker som omhandler denne typen spørsmål.

### Veiledere, nettsteder, opplæring

Det finnes en rekke nyttige veiledere, nettsteder, opplærings- og kartleggingsverktøy. Enkelte krever innlogging.

- [Veileder for helse- og omsorgstjenesten arbeid med vold i nære relasjoner](#). Utviklet av [NKVTS](#).
- [RVTSenes ressursider](#). Oppstilling av portaler, opplæringsverktøy, filmer, brosjyrer, magasiner og spill.
- [Dinutvei.no](#) – nasjonal veiviser ved vold i nære relasjoner. Veiviseren retter seg mot både utsatte, utøvere, pårørende og personer som møter utsatte eller utøvere

gjennom sitt arbeid med vold i nære relasjoner og gir blant annet oversikt over lokale og nasjonale hjelpetilbud. Utviklet av [NKVTS](#).

- [Barne-, ungdoms og familiedirektoratet \(Bufdir\)](#) – har nettsider med mye nyttig informasjon om vold og overgrep.
- [TryggEst – vern av risikoutsatte voksne](#) – bidrar å forhindre, avdekke og håndtere vold mot voksne som i liten eller ingen grad er i stand til å beskytte seg selv. Utviklet av [Bufdir](#).
- [Veiviser om kjønnslemlestelse](#). Utviklet av [NKVTS](#).
- [Plikt.no](#) gir informasjon om avvergingsplikten, hvordan du kan avverge og oversikt over hvilke volds- og seksuallovbrudd du kan ha plikt til å søke å avverge. Utviklet av [NKVTS](#).
- Portalen [rettentil.no](#) er et oversiktsverktøy for dem som møter barn og unge som kan være utsatt for negativ sosial kontroll, tvangsekteskap eller kjønnslemlestelse. Utviklet av RVT S Øst.
- [Vold og seksuelle overgrep mot barn – skolekurset](#). Nettkurs for dem som jobber i skole. Utviklet av Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVT S Nord i samarbeid med UiT Norges arktiske universitet, campus Narvik.
- [Nettkurs i volds- og overgrepshåndtering for legevaktpersonell](#). Utviklet av Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin.
- [Nok](#). Tilbyr veiledning og undervisning til skole-klasser, lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner i spørsmål som omhandler seksuelle overgrep.
- [Overgrep mot eldre – kan du hjelpe?](#) – et elektronisk opplæringsprogram om overgrep mot eldre rettet mot helsepersonell. Utviklet av Vern for eldre.
- For en oversikt over eksisterende kartleggingsverktøy, se følgende rapport fra NKVTS: [Oversikt over rutineguider og kartleggingsverktøy for avdekking av vold i nære relasjoner](#)
- [RITE](#) – Et risikovurderingsverktøy utarbeidet av TryggEst som kan brukes for å vurdere den voldsutsattes risiko for å bli utsatt for ny vold.
- [Slik ser samtykke ut! – Jaa vi elsker](#). Dette er en film som gir kunnskap om samtykke.
- [Snakke med barn](#) er gratis webinarer, kursopplegg og snakke-simulator om å snakke med barn. I snakkesimulator kan du trene deg på samtaler med barn og ungdom om vold, seksuelle overgrep og andre sensitive tema.
- [Jeg vet](#) er en gratis læringsressurs for barnehager og skoler om mobbing, vold, overgrep og barns rettigheter. Innholdet er knyttet til rammeplan for barnehagen og læreplan for skolen.
- Redd Barna – undervisningsmateriell. Her finner du undervisningsmateriell for barnehage og 1.-7. trinn om vold og seksuelle overgrep. Undervisningsmateriell om seksuelle overgrep for flere aldergrupper.  
<https://www.reddbarna.no/skole/undervisning-vold-overgrep/>
- Trygg! Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner er en

paraplyorganisasjon for barne- og ungdomsorganisasjoner i Norge. LNU Trygg hjelper deg i arbeidet mot seksuell trakassering og overgrep i lag og foreninger som driver med fritids aktiviteter. Her finner du råd om hvordan du varsler, og hvordan du håndterer et varsel. Du finner også tips til hva din organisasjon kan gjøre for å øke bevissthet om viktige grenser, skape en kultur for å si ifra og utvikle gode rutiner. Du kan lese mer om LNU Trygg her: <https://trygg.lnu.no/artikkel/om-oss>

- [I trygge hender](#). "I trygge hender" er helsesykepleiere sitt eget materiell som brukes på helsestasjonen for å forebygge, avdekke og avverge vold.
- [Opplæringsprogrammet Tidlig inn](#). Formålet med Tidlig Inn er at gravide og småbarnsfamilier får kompetent hjelp tidlig på områdene rus, psykisk helse og vold gjennom tverrfaglig samarbeid. Målgruppen får opplæring i kartleggingsverktøy og metoder for samtale om rus, psykisk helse og vold for å sikre en forsvarlig tjeneste. Se nasjonal faglig retningslinje for [svangerskapsomsorg, helsestasjon og skolehelsetjenesten](#) og [forskrift for helsestasjon- og skolehelsetjenesten](#). Opplæringsprogrammet tilbys av regionale opplæringsteam (ROT), sammensatt av [KORUS](#), [RBUP/RKBU](#), [RVTS](#) og [Bufetat](#). Opplæringen er gratis for kommunene. Helsesykepleiere, jordmødre og fastleger deltar i veiledning for implementering av kartleggingsverktøyer og samtalemetoder.
- [Stine Sofies Stiftelse](#) tilbyr undervisning og foredrag for barn fra førskolealder, foreldre og fagpersoner. Vårt mål er at barna skal vite hva som er lov og hva som ikke er lov, og at alle voksne skal tørre å snakke med barn om vold og overgrep - samt melde fra dersom de er bekymret for et barn.
- [Trygg oppvekst](#) er et livsmestringsprogram med et forebyggende perspektiv. Programmet er et verktøy for skolene til å overholde forpliktelsene i Opplæringslovens §9a.
- [Våg å se - våg å handle](#) er kurs om vold og overgrep mot barn og unge for ansatte på helsestasjon, i barnehager, skoler og SFO

## Veiledere om avvergingsplikt, taushetsplikt og opplysningsplikt

- [Taushetsplikt, opplysningsrett og opplysningsplikt i forvaltningen – en veileder \(2023\)](#)
- [Helsepersonellens taushetsplikt – rett og plikt til å utlevere pasientopplysninger til politiet \(2015\)](#)
- [Veileder utgitt av KS: Taushetsplikt og samhandling i kommunalt arbeid for barn - ungdom - familier \(2013\)](#)
- [Taushetsplikt, opplysningsrett og opplysningsplikt - Regelkunnskap og praksis \(Nova, 2013\)](#)
- [Barnevernet og taushetsplikten, opplysningsretten og opplysningsplikten \(2005\)](#)
- [Politi og barnevern - nasjonale retningslinjer for samhandling](#)
- [Rundskriv. Rutiner og regler for informasjonsutveksling mellom kriminalomsorgen og barneverntjenesten.](#)
- [Veileder i avvergingsplikten. Plikt.no.](#)

## Filmer

Nedenfor er et utvalg nettsteder med filmer om ulike temaer knyttet til vold og overgrep.

- [Dinutvei.no](https://www.dinutvei.no) har filmer som viser ulike former for vold og filmer om steder du kan få hjelp.
- På [RVTSenes ressurssider](#) finnes en rekke filmer om ulike aspekter ved vold og overgrep.
- På Tryggest sin [Youtube-kanal](#) finnes en rekke filmer om vold og overgrep.
- Portalen [rettentil.no](https://rettentil.no) har filmer om negativ sosial kontroll, tvangsekteskap eller kjønnslemlestelse. Utviklet av RVTS Øst.
- [Å være utøver av vold i nære relasjoner](#), Norsk psykologforening.
- [Å være offer for vold i nære relasjoner](#), Norsk psykologforening.
- [Hjemme verst](#) fra NKVTS viser den kritiske fasen rundt mistanke om overgrep mot barn og unge.



## Vedlegg 2: Ressurser til personer som er offer for vold i nære relasjoner og som utøver vold

### Kontaktopplysninger til hjelpeapparatet\*

\* Informasjonen er oppdatert per 1.12.2023

#### Tjenester

Alle ansatte i alle tjenester har ansvar for å forebygge, avdekke og stoppe vold. De kommunale hjelpetjenestene skal bidra til at voldsutsatt, voldsutøver og andre berørte får et tilrettelagt og helhetlig hjelpetilbud. På kommunens hjemmeside finner du en oversikt over kommunale tjenester, andre offentlige tjenester og noen frivillige tjenester.

I tillegg kan følgende tilby tjenester og iverksette tiltak for målgruppen:

#### Politiet

Politiets innsats er helt avgjørende for å lykkes i arbeidet for å forebygge og bekjempe vold i nære relasjoner. Politiets oppgave er å forebygge, beskytte, etterforske og iverksette saker som omhandler vold i nære relasjoner. Politiets arbeid vil i seg selv ha en forebyggende effekt. Politiet kan bidra med beskyttelsestiltak for voldsutsatte: Mobil voldsalarm, besøksforbud, kontaktforbud ved dom, omvendt voldsalarm ved dom, adressesperre, samt bistå ved relokaliseringer. Det er i tillegg opprettet siviltjeneste til kriminalitetsutsatte – SKU (Støttesenter for kriminalitetsutsatte), som bistår og støtter enkeltpersoner.

Kontaktinformasjon: Politiets støttesenter for kriminalitetsutsatte: Besøksadresse: Vangsvegen 143 Fredvang, 2321 Hamar, E-post: stottesenter.innlandet@politiet.no, Telefon: 404 46 513 (ikke SMS) / 800 40 008.

Nødnummer politiet: 112; Telefonnummer politiet: 02800

Du kan lese mer om politiets arbeid mot vold i nære relasjoner [her](#).

#### Fastlegen

Du kan snakke med fastlegen din om vold og overgrep. Fastlegen har taushetsplikt, og har ikke lov til å dele opplysninger om deg med andre uten at du gir tillatelse til det eller det er fare for liv og helse. Fastlegen har ofte god oversikt over din helse- og livssituasjon, kan være en god samtalepartner og har erfaring med å møte mennesker som har det vanskelig. Fastlegen tilbyr tolk når det er behov for det. Fastlegen kan henvise deg til annen behandling hvis det er behov for det, eller fortelle deg om andre steder du kan få hjelp, som krisesenter eller familievernkontor.

Her finner du informasjon om din lege og legekantoret:

<https://www.helsenorge.no/fastlegen/>

### **Legevakt**

Alle kommuner i Norge har en legevaktordning for øyeblikkelig helsehjelp hele døgnet. Når du ringer 116 117 kommer du i kontakt med legevaktsentralen i området der du oppholder deg.

Kontaktinformasjon. Telefonnummer: 116 117 / 61 13 70 00

### **Barnevernvakt**

Barnevernsvakta hjelper barn og familier i krise som trenger hjelp raskt.

Hvem kan ta kontakt: Ta kontakt med oss om du selv er utsatt for eller kjenner til at barn og unge utsettes for: Vold eller er vitne til vold; Seksuelle overgrep; Sterk konflikt mellom foreldre, foreldre som ruser seg med alkohol og/eller narkotika, omsorgssvikt, kjønnslemlestelse eller tvangsgiftet.

Hva kan du få hjelp til: Vi hjelper familier i krise som trenger akutt hjelp. Vi gir råd og veiledning, også uten å melde inn en sak. Trenger du hjelp til å melde inn en bekymring, hjelper vi deg også med det.

Barnevernsvakta er felles for alle kommunene i Gjøvik regionen. Mer informasjon kan finnes på [her](#).

Når kan du ta kontakt: Vi er tilgjengelig hele døgnet på telefon.

Kontaktinformasjon. Telefonnummer: 61 18 95 44 (ikke SMS).

### **Alarmtelefonen.**

Alarmtelefonen besvares av barnevernsvakta, og er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post.

Du kan lese mer om Alarmtelefonen [her](#).

Kontaktinformasjon: Telefonnummer: 116 111.

### **Krisesenter**

Krisesenteret tilbyr et midlertidig botilbud til kvinner, menn og barn som i en akutt situasjon og tilbyr også et samtaletilbud for de som er utsatt for vold i nære relasjoner. Krisesenteret er et lavterskeltilbud som er åpent hele døgnet hele året, med en personalgruppe med høy og flerfaglig kompetanse. Krisesenteret er døgnåpent, tjenesten er gratis og ingen henvisning er nødvendig.

Kontaktinformasjon: Døgnåpen telefon: 61175560

E-post: [post@krisesenteret-gjovik.no](mailto:post@krisesenteret-gjovik.no)

Nettside: <https://www.krisesenteret-gjovik.no/no/hovedside.html>

### **Familievernkontor**

Familievernet er et tilbud til mennesker med ulike typer samlivs- og relasjonsproblemer, til par og familier med samlivsproblemer eller høyt konfliktnivå etter brudd har behov for rask hjelp. Familievernkontoret skal ha et tilbud av høy kvalitet for personer utsatt for vold i nære relasjoner. Tilbudet er gratis, og det er ikke nødvendig med henvisning. Både enkeltpersoner, par og familier kan ta kontakt. Familievernkontoret foretar de fleste meklingene ved samlivsbrudd og foreldrekonflikter, alle par med barn under 16 år må gjennomføre mekling ved samlivsbrudd. Familievernkontoret kan tilby veiledning og kurs om aggresjonskontroll/sinnemestring; og kan tilby samtalegruppe for voldsutsatte. Du kan lese mer på [familievernets hjemmeside](#).

Kontaktinformasjon. Telefonnummer: 46 61 71 50.

### **Statens barnehus**

Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning til privatpersoner og offentlige instanser i anonyme saker som er uavklarte.

Du kan lese med om [Statens barnehus på deres hjemmeside](#).

Kontaktinformasjon:

Statens barnehus Hamar, Besøksadresse: Åker Gård, Stasjonsvegen 1, 2322 Ridabu.

Postadresse Innlandet politidistrikt, Pb. 355, 2303 Hamar

E-post: [statensbarnehus.hamar@politiet.no](mailto:statensbarnehus.hamar@politiet.no)

Telefonnummer: 62 55 62 50

### **Overgrepsmottak**

Overgrepsmottaket har tilbud til de som er utsatt for voldtekt, voldtektsforsøk eller andre seksuelle overgrep. Spesialisthelsetjenestens oppgave er seksualvold. Vold i nære relasjoner ivaretas av legevakt. Overgrepsmottaket har tilbud til de som er bosatt i gamle Oppland. Sykehuset Innlandet har også overgrepsmottak i Elverum.

Husk å ikke dusj, bade eller skifte klær før du kommer til SO-mottaket.

Hva skjer på et overgrepsmottak? 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.

Kontaktinformasjon: Besøksadresse: Sykehuset Innlandet, avdeling Lillehammer er: Anders Sandviksgate 17, 2609 Lillehammer. SO-Mottaket holder til på gynekologisk avdeling.

Telefon: 61 27 20 18 (dagtid) / 61 27 22 16 (hele døgnet)

### **Gjøvik interkommunale legevakt**

Om du er utsatt for vold i nære relasjoner kan du få hjelp på legevakten. Legen vil undersøke og behandle deg.

Legevakten kan nås på det nasjonale legevaktnummeret 117 116.

### **DPS – ambulant akutt-team**

Ambulant akutt-team (AAT) har ansvar for ambulante akutt- og krisetjenester i Gjøvik, Vestre Toten, Østre Toten, Søndre Land og Nordre Land kommune. Teamet tilbyr hjemmebasert tverrfaglig behandling til pasienter og pårørende, ved akutt psykisk sykdom og krise. Enheten samarbeider nært med øvrige enheter i DPS Gjøvik, andre deler av psykisk helsevern, samt fastleger og primærhelsetjenesten, legevakt, somatisk sykehus, barnevern, politi mv.

Kontaktinformasjon: Henvisning fra fastlege eller legevakt.

### **BUP**

BUP Innlandet gir utrednings- og behandlingstilbud til barn og unge i alderen 0 til 18 år, hvor det er mistanke om eller påvist psykiske lidelser. Målet er at tilbudet skal bidra til økt livskvalitet og mestring. Vi samarbeider med barnets/ungdommens foresatte og familie, kommunale tjenester og andre etater. BUP poliklinikk Gjøvik Enheten gir tilbud til barn og unge i kommunene Gjøvik, Vestre Toten, Østre Toten, Søndre Land og Nordre Land som opptaksområde. Tilbudet er frivillig.

Kontaktinformasjon: Henvisninger til BUP må komme fra fastlege, annen lege, psykolog eller barneverntjenesten.

Telefonnummer: 91 50 62 00

### **Habiliteringstjenesten**

Personer med funksjonsnedsettelse er en svært sårbar gruppe når det gjelder risiko for å bli utsatt for vold i nære relasjoner. I disse situasjonene kan habiliteringstjenesten være en svært viktig tjeneste for å få viktig og riktig hjelp.

Kommunene tilbyr habiliteringstjenester. Ta kontakt med din kommune for å få in

Du kan lese mer om habiliteringstjenesten ved sykehuset Innlandet [her](#).

Kontaktinformasjon: Henvises gjennom fastlegen eller annen lege.

### **Samordning av lokale rus- og kriminaliseringsforebyggende tiltak (SLT)**

Modellen sikrer bedre kommunikasjon på tvers av nivåer og tjenester i det kriminalitetsforebyggende arbeidet.

Kontaktinformasjon til SLT – koordinator i Østre Toten: 95 41 72 26

### **Konfliktrådet**

Konfliktrådet er en statlig tjeneste som bistår for å løse konflikter – enten mellom private parter eller mellom fornærmede og gjerningsperson der en kriminell handling har funnet sted. Hensikten er at partene gjennom dialog kan finne fram til løsninger, enten det gjelder å gjøre opp for konkrete lovbrudd – eller gjenopprette mellommenneskelige relasjoner. Konfliktrådet er et tilbud til alle, uavhengig av alder og er en gratis tjeneste. Du kan lese mer om konfliktrådet [her](#).

Kontaktinformasjon: Storgata 14, 2815 Gjøvik,

Telefonnummer: 95 10 45 55

### **IMDI**

Integrerings – og mangfolds direktorat (IMDI-midt Norge) er gjennomføringsorgan for integreringspolitikken, og er underlagt Justis- og beredskapsdepartementet. IMDIs kompetanseteam mot tvangsekteskap og kjønnslemlestelse gir råd og veiledning til ansatte i førstelinjetjenesten i konkrete saker som omhandler tvangsekteskap, kjønnslemlestelse eller andre former for æres relatert vold og kontroll. Kompetanseteamet administrerer botilbudet for unge utsatt for æres relatert vold. Mangfolds-rådgiver holder til på Gjøvik videregående skole.

Kontaktinformasjon. E-post: [post@imdi.no](mailto:post@imdi.no)

Telefonnummer: 24 16 88 00

### **NAV**

NAV (arbeids- og velferdsforvaltningen) kan blant annet gi råd og veiledning for å bidra til økonomisk trygghet, gi økonomisk rådgivning/gjeldsrådgivning, bistå med økonomisk sosialhjelp og Husbanktjenester som boligtilskudd og bostøtte, samt tilbud om midlertidig bolig i nødsituasjon.

Du kan lese mer NAV sine tjenester og finner kontaktinformasjon [her](#).

Telefonnummer: 55 55 33 33

### **Fylkestannlegen**

Fylkeskommunen sitt samfunnsoppdrag på tannhelsefeltet er å organisere forebyggende tiltak og gi et regelmessig og oppsøkende tilbud om tannhelsetjenester til prioriterte grupper i befolkninga. Den offentlige tannhelsetjenesten i Oppland skal sørge for hjelp til hele befolkningen som bor eller oppholder seg i fylket. De gir gratis tannhelsetjenester til barn og ungdom 0-18 år, psykisk utviklingshemmede, eldre og uføre i institusjon og hjemmesykepleie. I tillegg får 19-20 åringer tilbud om undersøkning og tannbehandling til 25% av offentlige takster. Klinikken gir også tilbud til voksne betalende pasienter.

Kontaktinformasjon. <https://innlandetfylke.no/tjenester/tannhelse/om-tannhelsetjenesten/>

Telefonnummer: 62 00 08 80

### **Bedre tverrfaglig innsats (BTI)**

På samme lag for barn og unge. Bedre Tverrfaglig Innsats, BTI, er en samhandlingsmodell som sikrer koordinert innsats overfor barn, unge og familier, og beskriver den sammenhengende innsatsen i og mellom tjenester rettet mot gravide, barn, unge og familier som det er knyttet undring eller bekymring til. BTI skal bidra til tidlig innsats, samordnede tjenester og foreldreinvolvering.

Kontaktinformasjon: [Handlingsveileder - bedre tverrfaglig innsats - Østre Toten kommune \(ototen.no\)](https://ototen.no)

Foruten statlige, fylkeskommunale og kommunale tilbud som krisesentre, familievernkontor, barnevern og Statens barnehus, er følgende eksempler på hjelpetilbud som kan være aktuelle.

### **TryggEst**

[TryggEst – vern av risikoutsatte voksne](#) – Kommunale TryggEst-team skal hjelpe fagpersoner med å håndtere situasjoner der du mistenker at en risikoutsatt voksen er utsatt for vold eller overgrep.

### **Andre hjelpetilbud:**

#### **Nok.**

[Nok.- eller SMISO-sentrene](#) – et sted der kvinner, menn og ungdom som har vært utsatt for seksuelle overgrep, kan få støtte til å bearbeide det de har vært utsatt for, gjennom hjelp til selvhjelp. Sentrene er et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Nok. har kontor på Gjøvik.

Kontakt: E-post: [post@nokgjovik.no](mailto:post@nokgjovik.no) Glassverksgata 5, 2815 Gjøvik.

Telefonnummer: 61 17 14 00

#### **Dixi**

[DIXI Ressurssenter mot voldtekt](#) – arbeider for å hjelpe voldtekts utsatte og pårørende. Tilbyr individuelle samtaler og samtalegrupper.

#### **ATV**

[Alternativ til vold](#) – Et behandlings- og kompetansesenter på vold. Tilbyr behandling til alle medlemmer av familien; både utøvere av vold, voldsutsatte voksne og barn, og ungdommer med volds- og aggresjonsproblemer.

#### **Sinnemestring**

Tilbyr sinnemestring behandling flere steder i landet

<https://www.stolav.no/avdelinger/psykisk-helsevern/klinikk-psykisk-helsevern-allmenn-rehabilitering-og-sikkerhet/avdeling-for-sikkerhets-fengsels-og-rettspsykiatri/sinnemestring>.

## Vern for eldre

[Vern for eldre – Nasjonal kontakttelefon](#). Har kunnskap om overgrep og krenkelser mot eldre, og gir støtte, råd og veiledning og informerer om aktuelle hjelpeinstanser ved behov.

## Støttesenter for kriminalitetsutsatte

[Støttesenter for kriminalitetsutsatte](#) – gir hjelp og veiledning for utsatte for eksempel vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av ens personlige frihet.

## JURK

[Juridisk rådgivning for kvinner \(JURK\)](#) – tilbyr gratis rettshjelp gjennom rettighetsinformasjon, rettspåvirkning og bistand i konkrete saker.

Se for øvrig oversikt over hjelpetilbud på [dinutvei.no](#)

## Andre aktører

- <https://www.dueiermegikke.no/fa-hjelp/>
- Kirkens SOS. Telefon 22 40 00 40. <https://noeharskjedd.no/>
- Sanitetskvinnene [https://sanitetskvinnene.no/vare-tilbud#voldsutsatte\\_kvinner](https://sanitetskvinnene.no/vare-tilbud#voldsutsatte_kvinner)
- Reform. Har hjelpetelefon og flere andre hjelpetilbud til menn. <https://reform.no/>
- Mental helse hjelpetelefon, <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen/>
- VO-linjen, 111 006. En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. <https://www.volinjen.no/>
- Overgrep.no. Ressursside for ofre og pårørende av seksuelle overgrep og vold i nære relasjoner. <https://www.overgrep.no/> Det finnes hjelp er for personer over 18 år med seksuell interesse for barn <https://detfinneshjelp.no/>
- Utsattmann.no. På nettsiden <https://utsattmann.no/> kan utsatte for overgrep, deres pårørende og fagmiljøer finne informasjon om seksuelle overgrep med spesielt fokus på gutter/menn
- Senter for seksuelt misbrukte menn [SSMM](#). Vi har tilbud til menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn og ungdom, foresatte og partnere av utsatte menn. Telefonnummer: 22 42 42 02

## Som voldsutøver kan jeg henvende meg til

- [Din utvei](#) - Nasjonalt kompetansesenter for vold og traumatisk stress
- Sinnemestring: Hjelpetelefon sinnemestring
- Konfliktrådet. [https://konfliktraadet.no/ditt\\_konfliktrad/konfliktradet-innlandet/](https://konfliktraadet.no/ditt_konfliktrad/konfliktradet-innlandet/)
- Vold og overgrepslinjen. Vold- og overgrepslinjen 116 006 er en hjelpelinje for alle som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. <https://www.volinjen.no/vo-linjen/>
- Bufetat. [Sinnemestring](#) - få mer kontroll på sinne og aggresjon. Telefon: 35 50 58 70.
- BASIS. BASIS er et frivillig behandlingstilbud til personer som er dømt for seksuallovbrudd og befinner seg under straffegjennomføring, og som har en antatt forhøyet tilbakefallsrisiko til nye seksuallovbrudd. <https://sifer.no/basis/>

- Det finnes hjelp – et tilbud til deg over 18 år som har seksuell interesse for barn. Nettside og chat. <https://dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/>
- Stiftelsen Tryggere <http://tryggere.no> Tilbyr kurs og samtaler i sinnemestring og voldsforebygging.
- Littsint sinnemestring for foreldre, <http://littsint.no>





## Information about how to get help in other languages

- **Politiet.** Support centre for crime victims. <https://www.politiet.no/rad/vold-i-naere-relasjoner/>
- **Krisesenteret.** Assault centre for sexually abused, intimate partner violence and domestic abuse. Shelter for battered women, men and children. <https://www.krisesenteret-gjovik.no/no/Brosjyrer.html>
- **The Nok.** centre is a multidisciplinary, free-of-charge and low-threshold service for anyone who has been a victim of sexual assault, as well as their relatives. <https://nokgjovik.no/om-oss/>
- **Helse Norge.** Here you will find an overview of some of the central health rights and services in Norway, including violence and abuse. <https://www.helsenorge.no/en/psykisk-helse/violence-and-abuse/>
- **Zanzu,** my body in words and images. <https://zanzu.no/no/>
- **IMDi** The Directorate of Integration and Diversity (IMDi). IMDi implements the government's integration policies. The directorate is tasked with strengthening the competence of municipalities, sector authorities, and other collaborative partners in the field of integration and diversity. Negative social control and honor-related violence are barriers that can hinder individuals' right to live free lives. The prevention of negative social control, forced marriage and female genital mutilation are priority areas for IMDi. IMDi's diversity advisor is deployed at **Gjøvik videregående skole**. <https://www.gjovik.vgs.no/hovedmeny/for-elever/elevtjenesten-og-ppt/imdi-radgiver/>
- <https://www2.bufdir.no/Bibliotek/Sokeside/?sok=TryggEst.no>
- On **Din utvei** you find [Information about how to get help in other languages \(Din utvei\)](#).
- **TryggEst.** [You have a RIGHT to be safe. An information pamphlet about violence and abuse](#)

## Are you in danger?

Call the police 112

Ambulance 113

or

Protective child services 61 18 95 44

## Er du barn eller ungdom som trenger hjelp?

### Som barn kan jeg henvende meg til:

- Lærere
- Helseyskepleier
- Helsestasjon for ungdom
- Miljøterapeut på skolen
- Voksne jeg stoler på
- Fastlegen
- Politiet. Telefonnummer: 112
- Alarmtelefonen. Telefonnummer: 116 111. Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post.
- Barnevernvakta (Barnevernvaktene er barnevernets akuttberedskap på kveldstid og i helger. Hovedoppgaven er å hjelpe barn og familier i krise som trenger hjelp raskt).
- Barneombudet. Telefonnummer: 22 99 39 50
- Jentevakta er en anonym chat- og telefontjeneste for barn og unge. Mandag og onsdag, telefonnummer: 95263610. Tirsdag og torsdag, telefonnummer: 47707165
- Røde Kors-telefonen om negativ sosial kontroll og æres relatert vold 815 55 201. Du kan være anonym om du vil.
- Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte personer, incestutsatte og deres pårørende. Telefonnummer: 800 57 000 Ring gratis hele døgnet. Du kan være anonym om du vil.
- Sentrene mot incest og seksuelle overgrep. Nok. Telefonnummer: 61 17 14 00
- Telefonnummer: Du kan ringe oss anonymt på 815 55 201 eller chatte.
- Ung i Gjøvik. Møte plass for ungdom, hvor det jobber voksne med fagkompetanse. Se nettsiden for telefonnummer til de som jobber der.

<https://www.gjovik.kommune.no/ungigjovik>

### Nettsider:

- <https://www.116111.no/ Nettsiden til Alarmtelefonen>
- <https://www.gjovik.kommune.no/ungigjovik/kontakt-vare-ansatte/>
- <https://www.reddbarna.no/her-kan-du-fa-hjelp/>
- <https://rodekors.service-now.com/x/tnrc/korspahalsen/index>
- <https://www.jentevakta.no/>
- <https://rodekors.service-now.com/x/tnrc/korspahalsen/index>
- <https://rodekorstelefonen.no/>
- <https://hfsm.no/>.
- <https://www.bufdir.no/familie/samtaler-barn/>

- <https://nokgjovik.no/om-oss/>
- <https://www.bufdir.no/familie/familievernkontorer/oversikt/innlandet-vest/>
- <https://dinutvei.no/>
- <https://www.krisesenteret-gjovik.no/no/hovedside.html>
- <https://www.snakkompsyken.no/>
- <https://www.barnavirus.no/tilbud/chat>
- <https://www.ungerelasjoner.no/>
- <https://www.slettmeg.no/>
- <https://www.snakkommobbing.no/>
- <https://www.Ung.no>



# Er du i fare?

Ring politiet 112

ambulanse 113

eller

barnevernvakten 61 18 95 44

Se side 32 - 40 for kontaktopplysninger til hjelpeapparatet

