

# VELFERDSSTATEN



***JURK***

juridisk rådgivning for kvinner

## FORORD

Denne brosjyren handler om velferdsstaten. Med velferdsstaten mener vi at den norske staten skal passe på at alle innbyggerne i landet har så trygge liv som mulig, og at alle får hjelp hvis de trenger det.

Brosjyren skal gi en oversikt over de viktigste tjenestene velferdsstaten tilbyr. Den skal også gi en oversikt over hvilke rettigheter og plikter du har som innbygger i Norge.

Brosjyren er laget til et prosjekt JURK har som heter Jussambassadør-prosjektet. I Jussambassadør-prosjektet har vi frivillige kvinner fra thailandske og polske kvinneforeninger, som får opplæring i viktige temaer som de skal lære videre til sine kvinnenettverk. Brosjyren er laget for å passe sammen med et foredrag som Jussambassadørene holder. Det går fint an å lese brosjyren uten å ha hørt foredraget.

Jussambassadør-prosjektet er betalt av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi). Vi takker for pengene vi får for å holde kurs og lage brosjyrer.

Vi vil også takke Jussambassadørene våre – en super gjeng kvinner som gjør en veldig viktig jobb. Vi som jobber i JURK lærer også masse av å jobbe med Jussambassadørene.

Hvis du har flere spørsmål etter å ha lest brosjyren, kan du ta kontakt med JURK, eller noen av de andre hjelpeinstansene vi skriver om i denne brosjyren.

Brosjyren finnes på norsk, polsk og thailandsk.

Oslo, oktober 2018.

Vennlig hilsen,

Ingeborg Fjeldstad

Fagrådgiver og prosjektleder for Jussambassadør-prosjektet

**JURK (Juridisk rådgivning for kvinner)** gir gratis juridisk rådgivning til alle som definerer seg som kvinner. Du kan finne informasjon om oss på internettsiden: [www.jurk.no](http://www.jurk.no)

Du kan også ringe oss på 22 84 29 50 eller komme til oss i Skippergata 23, 0154 Oslo.

Du kan alltid sende inn saken din til oss elektronisk! Det kan du gjøre på [www.jurk.no](http://www.jurk.no) → «Send oss din sak!»

## INNHOLDSFORTEGNELSE

|   |    |
|---|----|
| FORORD.....   | 1  |
| 1.0 INNLEDNING .....                                  | 5  |
| 1.1 Brosjyrens formål .....                           | 5  |
| 2.0 Velferdsstaten.....                               | 5  |
| 2.1 Hva er velferdsstaten .....                       | 5  |
| 2.2 Hvordan er velferdsstaten bygget opp?.....        | 6  |
| 2.3 Hvem kan få tjenester fra velferdsstaten? .....   | 8  |
| 2.4 Viktige tjenester som velferdsstaten tilbyr.....  | 8  |
| 3.0 NAV .....   | 9  |
| 3.1 Innledning .....                                  | 9  |
| 3.2 Rettigheter hos NAV .....                         | 10 |
| 3.3 Plikter du har overfor NAV .....                  | 11 |
| 3.4 Plikter NAV har overfor deg .....                 | 12 |
| 3.5 Klage på NAV .....                                | 13 |
| 4.0 Helse.....  | 13 |
| 4.1 Innledning .....                                  | 13 |
| 4.2 Rett til nødvendig helsehjelp .....               | 14 |
| 4.3 Hvor kan du få helsehjelp? .....                  | 14 |
| 4.3.1 Fastlege .....                                  | 14 |
| 4.3.2 Legevakt .....                                  | 15 |
| 4.3.3 Ved akutt behov for helsehjelp.....             | 15 |
| 4.3.4 Sykehus.....                                    | 16 |
| 4.4 Rett til helsehjelp ved graviditet og fødsel..... | 16 |
| 4.4.1 Rett til abort .....                            | 16 |
| 4.5 Barns rett til helsehjelp .....                   | 17 |
| 4.6 Pasient- og brukerombudet.....                    | 18 |
| 5.0 Arbeid.....                                       | 19 |
| 5.1 Hvordan få jobb .....                             | 19 |
| 5.1.1 Søke .....                                      | 19 |
| 5.1.2 Få hjelp fra NAV .....                          | 19 |
| 6.0 Diskriminering.....                               | 20 |
| 6.1 Innledning .....                                  | 20 |
| 6.2 Hva gjør du hvis du opplever diskriminering?..... | 21 |
| 7.0 Økonomiske problemer .....                        | 21 |
| 7.1 Innledning .....                                  | 21 |
| 7.2 Økonomisk hjelp fra NAV .....                     | 22 |

|   |    |
|---|----|
| 7.2.1 Økonomisk sosialhjelp .....                                 | 22 |
| 7.2.2 Økonomiske råd.....   | 23 |
| 7.3 Gjeld.....  | 23 |
| 8.0 Bolig.....  | 24 |
| 8.1 Husbanken .....   | 25 |
| 8.2 Kommunal bolig .....  | 25 |
| 8.3 Midlertidig botilbud.....                                     | 26 |
| 9.0 Familien.....   | 27 |
| 9.1 Innledning .....  | 27 |
| 9.2 Plikter og rettigheter i ekteskapet.....                      | 27 |
| 9.2.1 Underholdsplikt .....                                       | 27 |
| 9.2.2 Rett til å skille seg .....                                 | 28 |
| 9.3 Plikter og rettigheter som forelder.....                      | 29 |
| 9.3.2 Rett til barnehage.....                                     | 31 |
| 9.3.3 Rettigheter hos NAV til familien .....                      | 32 |
| 9.4 Barnevernet.....  | 32 |
| 9.4.1 Hva er barnevernet?.....                                    | 32 |
| 9.4.2 Hva gjør barnevernet? .....                                 | 33 |
| 9.4.3 Klage på barnevernet? .....                                 | 34 |
| 10.0 Vold.....  | 35 |
| 10.1 Kort om hva vold er.....                                     | 35 |
| 10.2 Hvor kan du få hjelp hvis du/barnet ditt opplever vold?..... | 35 |
| 10.2.1 Innledning .....   | 35 |
| 10.2.2 Krisesenter .....  | 35 |
| 10.2.3 Overgrepsmottak .....                                      | 36 |
| 10.2.4 DIXI.....  | 37 |
| 10.2.5 SMISO .....  | 37 |
| 10.2.6 Støttesenter for kriminalitetsutsatte.....                 | 37 |
| 10.2.7 Politiet.....  | 38 |
| 11.0 Fri rettshjelp .....   | 38 |
| 11.1 Uten behovsprøving.....                                      | 38 |
| 11.2 Med behovsprøving .....                                      | 39 |
| 11.3 Hvordan søke om fri rettshjelp? .....                        | 40 |
| 12.0 Avslutning .....   | 40 |
| 12.1 Kontaktliste.....  | 40 |

## 1.0 INNLEDNING

### 1.1 Brosjyrens formål

Målet vårt med denne brosjyren er å gi en oversikt over velferdsstaten, og å fortelle hvilke rettigheter og plikter innbyggerne har i velferdsstaten.

Vi tror ikke at alle som leser brosjyren har opplevd alt vi skriver om. Vi har likevel valgt å skrive «du» gjennom hele brosjyren, for å gjøre språket lettere for deg som leser.

Selv om vi prøver å skrive med et enkelt språk, er det nok noe som er vanskelig å forstå. Hvis det er noe du ikke forstår, kan du kontakte JURK for å få mer informasjon eller for å få en forklaring.

## 2.0 Velferdsstaten

### 2.1 Hva er velferdsstaten

Norge er en velferdsstat. Det betyr at staten skal passe på at alle innbyggerne i landet har så trygge liv som mulig, og at alle får hjelp hvis de trenger det.

Velferdsstaten tilbyr tjenester til innbyggerne fra de blir født og gjennom hele livet. Det er blant annet tjenester som helsehjelp ved fødsel, tilbud om barnehage, tilbud om skole og tilbud om økonomisk støtte (penger) hvis du mister jobben eller blir syk.

#### **For alle**

Velferdsstaten er til for alle som bor i Norge.

#### **Gratis**

Mange av tjenestene som velferdsstaten tilbyr er gratis. Det gjelder for eksempel tilbud om sykehus og skole.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Egenandel</b>              | For noen tjenester må du betale en egenandel. Med egenandel mener vi at du må betale noe av det tjenesten koster selv, mens staten dekker resten av kostnadene.   |
| <b>Rettigheter og plikter</b> | Samtidig som velferdsstaten gir innbyggerne mange rettigheter, gir den også innbyggerne noen plikter (ting innbyggerne må gjøre). For at du skal få forskjellige tjenester, kan det hende at du må gjøre noe tilbake. Og hvis du ikke gjør pliktene dine, kan det hende at du ikke har de samme rettighetene som andre. |
| <b>Skatt</b>                  | For at velferdsstaten skal fungere må den ha penger. En måte velferdsstaten får penger på er ved at alle innbyggerne i Norge som jobber, må betale skatt. Du har en plikt til å betale skatt hvis du har en jobb. Skattepengene brukes blant annet til gratis skole og gratis sykehus.                                  |

## **2.2 Hvordan er velferdsstaten bygget opp?**

Velferdsstaten består av mange organer og institusjoner. Et organ/en institusjon er et sted som jobber med bestemte ting eller bestemte tema. De kan tilby én eller flere forskjellige tjenester til befolkningen. Eksempler på organer er regjeringen og helsedepartementet, og eksempler på institusjoner er skolen, barnevernet, NAV og sykehusene.

På bildet på neste side er det en oversikt over noen av de viktigste organene og institusjonene som er en del av velferdsstaten.

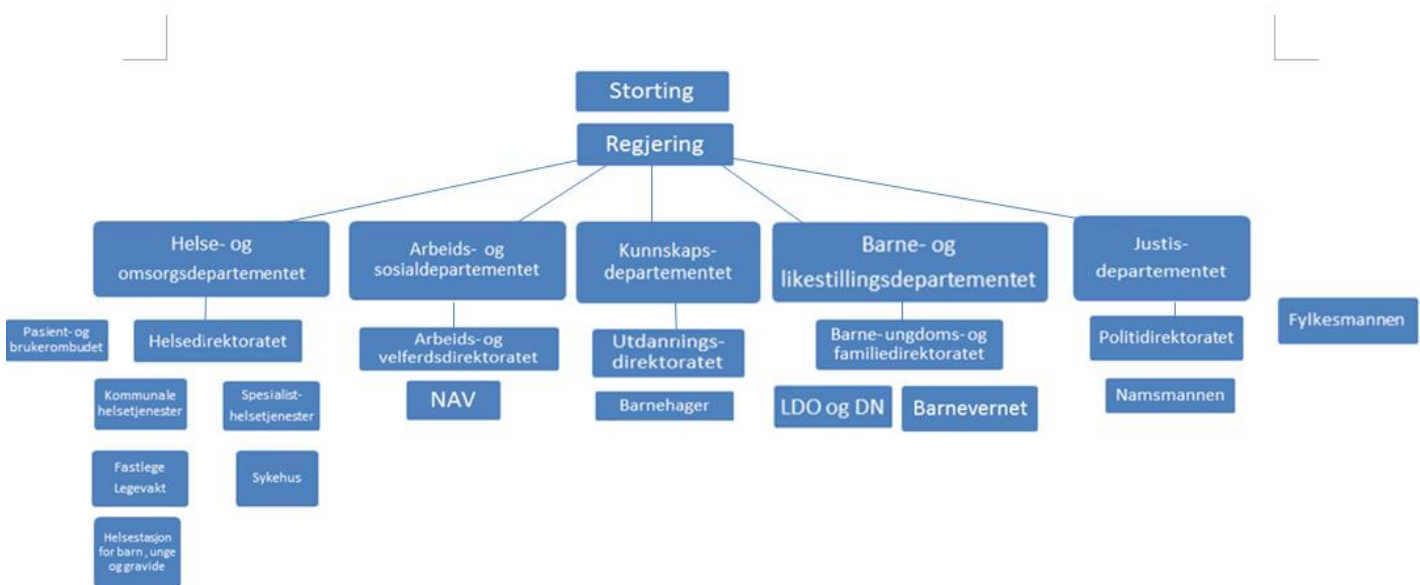
Øverst ser dere regjeringen og Stortinget. Det er de som bestemmer hvordan staten skal bruke pengene sine. De bestemmer også hvilke organer/institusjoner vi skal ha. Under Stortinget og regjeringen er det departementer og direktorater. Et departement ledes av en statsråd, som er

et medlem av regjeringen. For eksempel er barne- og likestillingsministeren en statsråd, som leder Barne- og likestillingsdepartementet. Departementene og direktoratene jobber med forskjellige temaer, for eksempel med helse eller med arbeid.

Departementene og direktoratene har også ansvaret for at institusjonene som er under dem blir styrt på en god måte. Institusjonene er blant annet sykehjem, sykehus og barnevernet.

Det finnes flere organer/institusjoner enn de som er tegnet inn på bildet, men de som er med på bildet er de viktigste for velferdsstaten.

Velferdsstaten kan også kalles andre ting. For eksempel kalles velferdsstaten for «det offentlige» eller «det offentlige tjenestetilbudet».





## 2.3 Hvem kan få tjenester fra velferdsstaten?

### Bo i Norge

Hovedregelen er at du må bo i Norge.

Hvis du flytter til utlandet for å bo der, betyr det ofte at du ikke lenger kan få tjenester fra velferdsstaten. Noen ganger er det unntak fra denne regelen.

### Andre strenge vilkår/regler

I tillegg kan det være plikter eller regler som du må følge for å få tjenester fra velferdsstaten.

Det kan også være vilkår/krav som du må oppfylle for å få tjenester fra velferdsstaten. Ofte er disse kravene strenge. Det er for å være sikker på at de som trenger det mest, får mest hjelp. De som ikke trenger det like mye, får kanskje ikke hjelp. På den måten fordeles pengene som velferdsstaten kan bruke, på en rettferdig måte mellom innbyggerne i Norge.

Vi skal fortelle mer om plikter, regler og vilkår i de neste kapitlene.

## 2.4 Viktige tjenester som velferdsstaten tilbyr

I denne brosjyren skal vi fortelle om noen av **de viktigste tjenestene velferdsstaten tilbyr**. Det er:

### Tjenester fra NAV

#### Helse- og omsorgstjenester

Fastlege

Legevakt

Sykehus

Helsestasjon

#### Arbeidstilbud

Hjelp til å finne jobb

Kvalifiseringsprogram

Tilbud hvis du opplever diskriminering

Sosiale ordninger

Penger ved fattigdom

Støtte til bolig

Tilbud til familien

Barnehager

Barnevern

Tilbud hvis du opplever vold

Fri rettshjelp

**Viktige tjenester som velferdsstaten har, som vi ikke skriver om i denne brosjyren:**

Skolefritidsordning (SFO)

Utdanning

Gratis skole

Gratis høyere utdanning

## **3.0 NAV**

### **3.1 Innledning**

NAV er et offentlig kontor som skal hjelpe deg med penger eller ting (ytelser) hvis du trenger det. NAV skal også forsøke å hjelpe deg med å få en jobb, hvis du ikke finner en jobb selv.

For å få hjelp fra NAV kan du ringe NAV på telefon 55 55 33 33. Du kan også gå innom ditt nærmeste NAV-kontor. Det finnes et NAV-kontor i alle kommuner og bydeler. Du finner en oversikt over NAV-kontorene på

www.nav.no.

I brosjyren skal vi ikke fortelle om alt du kan få hjelp til hos NAV. Vi skal fortelle litt om de rettighetene du har hos NAV, og litt om de pliktene du og NAV har.

### 3.2 Rettigheter hos NAV

NAV tilbyr mange viktige ytelser (penger og ting) til innbyggerne i Norge. Du kan ha rett på noen av disse ytelsene i løpet av livet ditt.

#### Vilkår

Alle kan ikke få alle de forskjellige ytelsene som NAV tilbyr. Det hadde blitt alt for dyrt for velferdsstaten. Derfor må du oppfylle bestemte vilkår for å få en ytelse fra NAV. Et vilkår er et krav som *må* være til stede for at du skal få en ytelse fra NAV. Vilkårene er de samme for alle som bor i Norge.

Eksempel 1: For å få barnetrygd fra NAV, må du ha et barn under 18 år. Det er et vilkår for å få barnetrygd at du har et barn under 18 år. Hvis du ikke har det, kan du ikke få barnetrygd.

Eksempel 2: For å få alderspensjon fra NAV, må du ha fylt 62 år. Det er et vilkår at du har fylt 62 år. Hvis du er 60 år, kan du ikke få alderspensjon.

NAV skiller mellom ytelser du *skal* få hvis du oppfyller bestemte vilkår, og ytelser du *kan* få hvis du oppfyller bestemte vilkår. De fleste ytelsene som NAV tilbyr, *skal* du få hvis vilkårene er oppfylt.

Barnetrygd er et eksempel på en ytelse du skal få hvis du oppfyller bestemte vilkår. Vilkår for å få barnetrygd er at du:

1. Har et barn under 18 år
2. Barnet bor fast hos deg
3. Barnet bor i Norge

Hvis disse tre vilkårene er oppfylt, skal du få barnetrygd fra NAV.

### **Unntak**

Av og til kan du ha oppfylt alle vilkårene for å få en ytelse fra NAV. Likevel kan det være unntak som gjør at du ikke får ytelsen likevel. Et unntak er en regel som sier at du ikke kan få ytelsen likevel. Også unntakene er like for alle som bor i Norge. Du må spørre NAV om det er noen unntak som gjelder for deg.

Du kan lese mer om hvilke vilkår som må være oppfylt for å få en ytelse fra NAV på NAV sine hjemmesider. Der står det også hvilke unntak som gjelder.

## **3.3 Plikter du har overfor NAV**

### **Opplysnings- -plikt**

Når du søker om å få en ytelse fra NAV, har du en opplysningsplikt. Det betyr at du må fortelle alt det NAV ber deg om å fortelle. Dette er nødvendig for at NAV skal kunne vurdere hvem som har rett på en ytelse og hvem som ikke har rett på en ytelse.

### **Lever alle nødvendige dokumenter**

Du må levere alle dokumenter som er nødvendige for at NAV skal kunne vurdere saken din. Alt du sier til NAV må være sant. Hvis du ikke gir NAV de opplysningene som NAV trenger, kan de bestemme at du ikke skal få den ytelsen du ønsker.

Det står i brevene fra NAV hvilke opplysninger de trenger fra deg. Hvis du fortsatt lurer på hva slags opplysninger de trenger, kan du ringe til NAV og spørre.

### **Si fra om**

Hvis du får penger fra NAV og det skjer endringer i livet

**endringer** ditt, har du en plikt til å fortelle NAV om endringene.

**Tilbakebetalingskrav** Hvis du har fått penger fra NAV som du ikke har rett på, kan NAV kreve pengene tilbake. Dette kalles et **tilbakebetalingskrav**. Det kan for eksempel være fordi du ikke har gitt riktige opplysninger til NAV, eller at det har skjedd viktige endringer i livet ditt som du ikke har fortalt NAV om.

### **3.4 Plikter NAV har overfor deg**

**Veiledningsplikt** NAV har en veiledningsplikt. Det betyr at de har en plikt til å forklare deg hvilke rettigheter og hvilke plikter du har. De skal også fortelle deg hvordan du skal gå fram for å søke om hjelp fra dem. Du har rett til å få slik veiledning.

**Rett til tolk** NAV har en plikt til å gi informasjon som du forstår. Du kan få tolk hvis det er nødvendig. Det er staten som skal betale for tolken.

NAV har taushetsplikt. Det betyr at de ikke skal fortelle det de får vite om deg til andre.

## 3.5 Klage på NAV

### **Klage på service**

Har du blitt møtt av ansatte hos NAV på en dårlig måte, eller du ikke har fått god nok informasjon, kan du sende inn en klage på service. Det kan du gjøre på NAV sine hjemmesider.

### **Klage på vedtak**

Har du fått et vedtak (brev) som du ikke er enig i, kan du klage på dette. Du kan sende inn en klage på NAV sine hjemmesider. NAV har en plikt til å veilede deg hvis du skal klage på et vedtak.

### **Frist**

Alle vedtak fra NAV har en klagefrist. Hvis du ikke klager innen denne fristen, har du ikke lenger rett til å klage.

JURK kan hjelpe deg med å klage på et vedtak hvis vi er enig i at det er feil.

## 4.0 Helse

### 4.1 Innledning

Alle som bor i Norge må ta vare på sin egen helse. Foreldre har et ansvar for å passe på barnas helse.

Staten har et ansvar for at alle som bor i landet får tilbud om gode helsetjenester, og at alle får hjelp når de trenger det. Du har rett til å få helsehjelp når du trenger det.

Mange av helsetjenestene er gratis. For andre helsetjenester må du betale en egenandel.

For tannlege må du betale alle utgiftene selv. Det kan derfor være veldig dyrt å gå til en tannlege. Det finnes noen unntak, som gjør at du kan betale mindre. Det kan

være hvis du har en sykdom eller en skade.

## 4.2 Rett til nødvendig helsehjelp

**Hovedregel** Alle som bor i Norge har rett til nødvendig helsehjelp.

Nødvendig helsehjelp kan for eksempel være at legen *skal* undersøke deg hvis du er syk, eller gi deg medisiner hvis du har en sykdom som krever medisinsk behandling. Hvis du har vært i en ulykke og har brukket en arm eller et ben, skal du også få hjelp.

Av og til kan pasienten og legen være uenige om hva som er nødvendig helsehjelp. Da er hovedregelen at legen bestemmer hva som er nødvendig helsehjelp.

## 4.3 Hvor kan du få helsehjelp?

### 4.3.1 Fastlege

**Fastlege** Alle som er bosatt i Norge har rett på en fastlege.

**Fysisk og psykisk sykdom**

En fastlege er en lege som du har en fast avtale om å få hjelp fra. Fastlegen kan hjelpe deg hvis du har en fysisk sykdom og hvis du har en psykisk sykdom. Fastlegen vil vurdere hva slags hjelp du trenger og kan få. Hvis du trenger mer hjelp enn det fastlegen kan gi deg, kan hun henvise deg videre, for eksempel til et sykehus eller til en psykolog.

**Taushetsplikt**

Fastlegen din har taushetsplikt.

**Pris**

Når du går til fastlegen, betaler staten de fleste utgiftene. Du må som regel betale en egenandel.

For en vanlig time hos en fastlege er egenandelen

omtrent 200 kroner. Hvis du tar blodprøver eller lignende, kan det koste mer.

Du skal ikke betale mer enn 2 258 kroner i løpet av et år for timer hos fastlegen og legevakten (2018).

Du finner en oversikt over alle fastleger i Norge på denne internettsiden:

<https://minhelse.helsenorge.no/bytte-fastlege>

### **4.3.2 Legevakt**

Hvis det er stengt eller du ikke får time hos fastlegen, og du trenger hjelp med en gang, kan du dra til en legevakt.

Hos legevakten møter du helsepersonell, for eksempel en lege eller en sykepleier, som skal hjelpe deg. Du må betale en egenandel hvis du får hjelp hos legevakten. Ofte er det lang kø hos legevakten.

Du kan ringe til legevakten på telefon 116 117. Det er gratis å ringe.

### **4.3.3 Ved akutt behov for helsehjelp**

Hvis du trenger akutt hjelp, og du ikke klarer å dra til legevakten, kan du ringe 113. Da får du snakke med helsepersonell, for eksempel en lege eller en sykepleier.

Helsepersonellet vil vurdere situasjonen, og bestemme hva de må gjøre for å hjelpe deg. For eksempel kan de sende en ambulanse som kjører deg til et sykehus.

Det er gratis å ringe 113.



#### **4.3.4 Sykehus**

På et sykehus får du behandling for en sykdom. Vanligvis må du få en henvisning fra fastlegen din for å bli behandlet på et sykehus. Du kan spørre fastlegen din om dette.

**Pris** Hvis du blir innlagt på sykehus, er behandlingen du får på sykehuset gratis. Innlagt betyr at du overnatter på sykehuset. Hvis du er på besøk på et sykehus på dagtid, for eksempel for å ta prøver eller undersøkelser, må du ofte betale en egenandel.

#### **4.4 Rett til helsehjelp ved graviditet og fødsel**

**Rett til svanger- skaps- omsorg** Alle gravide har rett til ekstra helsehjelp (svangerskapsomsorg). Du skal blant annet få råd og veiledning når du er gravid, sånn at du og barnet ditt har det best mulig. Helsepersonell skal også kontrollere at alt står bra til med deg og med barnet i magen din.

**Fastlege Helsestasjon** Helsehjelp når du er gravid kan du få fra fastlegen din eller fra en jordmor på en helsestasjon. En helsestasjon er et sted der det jobber helsepersonell som hjelper gravide, barn og unge. Det finnes en helsestasjon i alle kommuner.

Helsehjelp ved graviditet er gratis. Det er også frivillig. Det betyr at du selv velger om du vil få denne hjelpen.

##### **4.4.1 Rett til abort**

I Norge har vi selvbestemt abort. Det betyr at alle kvinner som blir gravide kan bestemme om de skal avbryte svangerskapet (ta en abort). Faren til barnet kan ikke bestemme om kvinnen skal ta abort.

Hvis du velger å ta en abort, trenger du ikke å si hvorfor.

Fram til tolvte uke som gravid kan du ta abort ved å si fra til fastlegen din at du vil ta abort. Du kan også dra direkte til et sykehus for å ta en abort. Du trenger ikke å avtale time på forhånd.

Har du vært gravid i mer enn tolv uker, skal en abortnemnd ved et sykehus vurdere om du kan ta abort.

Etter atten uker kan du bare ta abort i noen få situasjoner, for eksempel hvis det er fare for ditt eller barnet ditt sitt liv.

**Råd ved abort** Hvis du trenger råd og veiledning om abort, eller du trenger noen å snakke med, kan du snakke med fastlegen din eller med helsepersonell på helsestasjon eller på sykehuset. Du kan også snakke med familievernkontoret i kommunen din.

**Råd hvis du beholder barnet** Fastlegen din eller helsepersonellet skal også hjelpe deg hvis du lurer på hva slags hjelp og støtte du har krav på fra staten hvis du velger å få barnet.

**Råd etter en abort** Hvis du har det vanskelig etter at du har tatt en abort, kan du kontakte fastlegen din, helsestasjonen eller sykehuset, for å få noen å snakke med.

**Gratis** Det er gratis å ta en abort.

## **4.5 Barns rett til helsehjelp**

Barn har flere helserettigheter enn voksne.

Barn har rett til helsekontroll. Helsekontroll vil si at barnet og foreldrene møter lege, jordmor, helsesøster eller sykepleier. De sjekker at barnet har det bra, at det utvikler seg normalt og at det ikke har noen sykdommer. Foreldrene kan stille spørsmål. Foreldrene får også råd om hvordan de skal passe på barnet, så barnet har det

best mulig.

Hvis noe er unormalt med barnet, vil foreldrene få hjelp.

**Helsestasjon** Helsekontrollen finner sted på helsestasjoner.

**Skolehelse-  
tjeneste** Når barnet begynner på skole, får barna helsehjelp hos skolehelsetjenesten i stedet.

**Gratis** Det er gratis for barn og ungdom å få hjelp på helsestasjon og hos skolehelsetjenesten.

**Plikt** Foreldre har en plikt til å la barnet få helsekontroll. Det betyr at foreldrene ikke kan velge om barnet skal på helsekontroll eller ikke.

Hvis foreldrene nekter å dra på helsekontroll med barnet, kan helsestasjonen kontakte barnevernet.

**Fastlege** Alle barn har rett til å ha en fastlege. Det er den/de som har foreldreansvaret som velger fastlege til barnet fram til barnet er 16 år. Hvis foreldrene ikke velger en fastlege, får barnet vanligvis samme fastlege som moren.

**Gratis** Fastlege for barn under 16 år er gratis.

#### **4.6 Pasient- og brukerombudet**

**Pasient-  
og bruker-  
ombud** Pasient- og brukerombudet kan gi råd, veiledning eller informasjon om helsetjenester. De kan også hjelpe deg med å klage, hvis du synes du har fått dårlig behandling av for eksempel fastlegen din.

**Gratis** All hjelp fra pasient- og brukerombudet er gratis. Alle som jobber hos ombudet har taushetsplikt.

Pasient- og brukerombudet finnes i alle fylker. Du kan finne adresse og telefonnummer til ombudet i ditt fylke

på denne internettadressen:

<https://helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet>.

## **5.0 Arbeid**

**Hovedregel** Velferdsstaten har en plikt til å legge til rette for at alle som kan, får jobbe.

### **5.1 Hvordan få jobb**

#### **5.1.1 Søke**

Det første du må gjøre når du skal få deg en jobb er å søke på jobber. Ledige jobber kan du finne på for eksempel [www.finn.no](http://www.finn.no) og [www.nav.no](http://www.nav.no).

For å få hjelp av velferdsstaten med å få en jobb, er det ofte et vilkår at du har prøvd å finne en jobb selv, for eksempel ved å søke på jobber.

#### **5.1.2 Få hjelp fra NAV**

Hvis du ikke finner en jobb på egen hånd, skal NAV-kontoret i din kommune forsøke å hjelpe deg med å finne en jobb. De har en plikt til å hjelpe deg med dette.

NAV kan for eksempel hjelpe deg med å søke på en jobb eller med å skrive søknad eller CV.

#### **Kvalifiseringsprogram**

NAV tilbyr også kvalifiseringsprogram. Dette er et kurs som skal gjøre deg forberedt (klar) til å få en jobb. Kurset skal være tilpasset deg og dine behov. Du kan for eksempel bli utplassert på en arbeidsplass eller få opplæring i norsk språk. I tillegg kan du få veiledning om økonomi og bolig på kurset.

Kvalifiseringsprogrammet varer vanligvis i ett år. Du må møte opp hver dag, bortsett fra lørdag og søndag (37,5 timer i uka). Du vil få en lønn på omtrent 194 000

kroner i løpet av ett år.

Det er veldig strenge vilkår for å få delta i et kvalifiseringsprogram. For å vite om du kan delta i et kvalifiseringsprogram, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor.

## **6.0 Diskriminering**

### **6.1 Innledning**

Velferdsstaten har en plikt til å beskytte innbyggerne mot å bli diskriminert. Diskriminering er ulovlig.

#### **Diskriminering har tre kjennetegn:**

1. Du har blitt behandlet dårligere enn andre.
2. Det er ingen god grunn til det.
3. Du er behandlet dårligere enn andre på grunn av et av diskrimineringsgrunnlagene. Disse er religion, hudfarge, nasjonal eller etnisk opprinnelse, kjønn, livssyn, funksjonshemming eller andre viktige forhold ved en person.

Alle tre kjennetegn må være til stede for at det skal være ulovlig diskriminering.

Eksempel: Hvis du ikke får en jobb du har søkt på fordi du er gravid, er det ulovlig diskriminering. Da har du blitt behandlet dårligere enn andre på grunn av graviditet (kjønn), uten at det er noen god grunn for det.

#### **Erstatning Oppreisning**

Du kan ha rett på erstatning og oppreisning (penger) hvis du har blitt diskriminert.

Hvis du opplever rasisme eller annen alvorlig diskriminering, kan den eller de som har gjort det også bli straffet med bot eller fengsel.

## **6.2 Hva gjør du hvis du opplever diskriminering?**

Hvis du opplever noe du tror er diskriminering, kan du kontakte:

### **Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO)**

LDO er en institusjon i velferdsstaten. De jobber for likestilling og mot diskriminering. De kan gi deg råd hvis du har opplevd eller lurer på om du har opplevd diskriminering. Det er gratis å få hjelp fra LDO.

### **Diskrimineringsnemnda (DN)**

Diskrimineringsnemnda er også en del av velferdsstaten. Dette er en slags domstol som kan si om en person er blitt diskriminert eller ikke. Hvis du tror at du er blitt diskriminert, kan du sende en klage til DN. Det koster ingenting å sende en klage til DN.

DN vil lese klagen din, og vurdere om du har blitt diskriminert. Hvis DN mener at du er blitt diskriminert, så kan de bestemme at du skal få erstatning eller oppreisning (penger).

### **JURK**

JURK kan hjelpe deg med å vurdere om du er blitt diskriminert. Hvis vi mener at du er blitt diskriminert på jobb, kan vi hjelpe deg med å si fra til sjefen din. Vi kan også hjelpe deg med å skrive en klage til diskrimineringsnemnda.

## **7.0 Økonomiske problemer**

### **7.1 Innledning**

Av og til kan du oppleve at du ikke har nok penger til å klare deg. Kanskje du ikke klarer å betale for husleie eller for strøm.

Hvis du har det vanskelig med økonomien, kan du få hjelp av velferdsstaten. Alle mennesker i Norge har rett til sosial trygghet og til en tilfredsstillende levestandard. Det betyr at du skal få hjelp til å betale for helt nødvendige ting, hvis du ikke klarer det selv.

## 7.2 Økonomisk hjelp fra NAV

Fra NAV kan du få forskjellige pengeytelser hvis du har dårlig økonomi.

### Streng vilkår

Det er viktig å vite at det er veldig strenge vilkår for å få økonomisk hjelp fra NAV, selv om du har lite penger.

For å få en oversikt over ytelsene du kan få fra NAV, og hvilke vilkår som må være oppfylt for å få dem, kan du lese på NAV sine hjemmesider eller ringe/besøke NAV.

### 7.2.1 Økonomisk sosialhjelp

En viktig ytelse som NAV kan gi til personer med lite penger, er økonomisk sosialhjelp. Økonomisk sosialhjelp er penger du *skal* få fra NAV hvis du ikke har penger til å betale for de aller viktigste tingene du trenger, og ikke har mulighet til å få tak i penger på annen måte. Det betyr som regel at du for eksempel ikke kan eie et hus eller en bil, samtidig som du får økonomisk sosialhjelp fra NAV. NAV kan si at du først må selge huset eller bilen, og bruke opp pengene fra salget, før du kan få denne ytelsen.

Økonomisk sosialhjelp kan brukes til å betale for blant annet mat, klær, strøm eller telefon-abonnement.

For å få økonomisk sosialhjelp må du sende en søknad. NAV kan hjelpe deg med å skrive en søknad.

### Stønad i

En annen ytelse du kan få fra NAV er **stønad i særlige**

## **særlige tilfeller**

**tilfeller.** Dette er penger du kan søke om å få, hvis du plutselig havner i en vanskelig økonomisk situasjon, og du ikke har penger til å betale.

Eksempel: Et rør lekker i leiligheten din. Hvis du ikke reparerer røret, vil gulvet i leiligheten din bli ødelagt. Du må ha hjelp fra en rørlegger til å reparere det. Du har ikke penger til å betale rørleggeren.

Du kan sende en søknad til NAV hvis du trenger økonomisk hjelp i en slik akutt situasjon. NAV har ikke en plikt til å gi deg disse pengene, men vil vurdere om de synes det er rimelig at du får hjelpen eller ikke.

### **7.2.2 Økonomiske råd**

Hvis du har dårlig økonomi og ikke vet hva du skal gjøre, kan du få økonomisk rådgivning fra NAV. De kan for eksempel gi deg tips og råd om hva du kan gjøre hvis du ikke klarer å betale regningene dine.

Hvis du trenger økonomisk rådgivning fra NAV, kan du ringe eller besøke NAV.

### **7.3 Gjeld**

Hvis du har stor gjeld, kan du også få hjelp fra velferdsstaten. Gjeld betyr at du skylder noen penger.

## **Gjelds- rådgivning**

Du kan få rådgivning fra NAV hvis du har mye gjeld. NAV kan for eksempel hjelpe deg med å få en oversikt over gjelden din.

## **Frivillig gjelds- ordning**

NAV kan også hjelpe deg med å inngå en avtale om **frivillig gjeldsordning**. Frivillig gjeldsordning er en avtale med dem du skylder penger, om å betale deler av gjelden din i løpet av en periode. Når perioden er over, vil resten av gjelden slettes. Du kan bare inngå en frivillig gjeldsordning hvis de du skylder penger ønsker



det.

## **Tvungen gjeldsordning**

Noen ganger kan personer som ikke klarer å betale gjelden sin få **tvungen gjeldsordning**.

Tvungen gjeldsordning er en avtale om å betale ned så mye gjeld som mulig i løpet av en periode. Når denne perioden er over, vil det som er igjen av gjelden, slettes. At gjeldsordningen er tvungen, betyr at de du skylder penger *må* bli med på ordningen.

Du kan bare få tvungen gjeldsordning en gang i livet. Det er også andre strenge vilkår for å få tvungen gjeldsordning, blant annet:

1. Du må ha alvorlige gjeldsproblemer
2. Gjelden må ikke være ny

## **Namsmannen**

Det er namsmannen og domstolene som bestemmer om en person kan få tvungen gjeldsordning eller ikke. Namsmannen er en del av politiet. De hjelper til med å kreve inn penger fra de som skylder penger. Namsmannen hjelper også de som trenger gjeldsordning.

Du kan kontakte namsmannen i kommunen der du bor, for å vite mer om gjeldsordning. De skal også hjelpe deg hvis du vil søke om gjeldsordning. Du finner kontaktinformasjon på [www.politiet.no](http://www.politiet.no).

JURK kan også hjelpe deg hvis du har spørsmål om namsmannen, gjeld eller gjeldsordning.

## **8.0 Bolig**

Hvis du ikke har råd til å betale for et sted å bo, eller du ikke finner en bolig, kan velferdsstaten hjelpe deg.

## 8.1 Husbanken

Husbanken er en institusjon som er en del av velferdsstaten. Husbanken skal gi de som ikke har nok penger, støtte til å betale utgifter til bolig.

### **Bostøtte**

Hvis du ikke har nok penger til å betale husleie, kan du få penger fra Husbanken. Disse pengene kalles bostøtte.

For å få bostøtte må du sende en søknad. Du kan søke om bostøtte på husbanken sine hjemmesider:  
<https://husbanken.no/bostotte/kan-jeg-faa-bostotte/>

Du kan også sende søknaden til ditt lokale NAV-kontor.

Husbanken vil vurdere om du har så lav lønn og så høye boutgifter at du kan få bostøtte. Det er derfor ikke alle som søker, som får bostøtte. Bare de som har veldig lav inntekt og høye boutgifter i forhold til inntekten, vil få bostøtte.

### **Startlån**

Hvis du ikke får lån i en vanlig bank til å kjøpe en bolig, kan du kanskje få et lån fra Husbanken. Du må oppfylle strenge vilkår for å få dette lånet fra Husbanken. Lånet kalles startlån.

Du kan kontakte Husbanken eller NAV hvis du har spørsmål om bostøtte eller startlån, eller du vil søke om disse ytelsene.

Hvis du har spørsmål om penger fra Husbanken kan du også kontakte JURK.

## 8.2 Kommunal bolig

Hvis du ikke klarer å finne en bolig på egen hånd, kan

du få hjelp av velferdsstaten til å finne en bolig.

**Kommunal bolig**

En kommunal bolig er en bolig som kan være litt billigere å leie enn en privat bolig. Kommunene har forskjellige regler for hvem som kan få en kommunal bolig. Noen steder er det veldig mange som trenger kommunal bolig. Ofte er det få kommunale boliger. Da må kommunen velge de som trenger det aller mest. Du har altså ikke rett på en kommunal bolig.

**NAV**

For å vite om du kan få en kommunal bolig, kan du kontakte NAV.

**Privat bolig**

Du kan også spørre om NAV kan hjelpe deg med å finne en privat bolig å leie hvis du ønsker det.

### **8.3 Midlertidig botilbud**

Hvis du ikke har et sted å bo, og har et akutt behov for en bolig, skal kommunen hjelpe deg med å finne en midlertidig bolig.

Du kan ringe til NAV eller gå til ditt lokale NAV-kontor hvis du akutt trenger en midlertidig bolig.

## 9.0 Familien

### 9.1 Innledning

Et par som bor sammen, enten de er gift eller ikke, bestemmer stort sett hvordan de vil leve livet sitt. Hvis de har barn sammen, er det mor og far som har ansvaret for barnet, og for at barnet har det trygt og godt. Familien kan bestemme hvordan de vil oppdra barna sine.

Samtidig finnes det regler som gjelder mellom ektefeller, mellom samboere og mellom foreldre og barn. Disse reglene gjør at du og familien ikke kan bestemme alt selv.

**Plikter** Noen ganger har for eksempel familien en plikt til å ta imot hjelp fra velferdsstaten, eller til å gjøre ting på en bestemt måte.

**Rettigheter** Familien har også mange rettigheter, og skal få hjelp fra velferdsstaten hvis de trenger det.

## 9.2 Plikter og rettigheter i ekteskapet

### 9.2.1 Underholdsplikt

Når to personer er gift, har de en plikt til å bidra til å forsørge familien. Dette kalles underholdsplikten. Å forsørge vil si å passe på at ektefellen og barna har nødvendige ting som mat og et sted å bo.

Hvis en av ektefellene ikke overholder underholdsplikten, kan du kreve penger fra ektefellen som ikke bidrar. NAV kan hjelpe deg med å kreve disse pengene.

Du kan kontakte NAV hvis du har spørsmål om underholdsplikten.

### 9.2.2 Rett til å skille seg

Alle som er gift, har rett til en skilsmisse. Skilsmisse vil si at ekteskapet oppløses, og at ektefellene ikke lenger er gift.

Du trenger ikke å gi noen grunn for hvorfor du vil skilles. Det er ikke nødvendig at den andre ektefellen er enig i at dere skal skilles.

**Mekling** Hvis du og ektefellen din har barn under 16 år, må dere møtes til mekling før dere kan bli skilt. Mekling vil si at du og ektefellen din blir enige om hvem som skal ha ansvar for barnet, hvor barnet skal bo og andre ting som er viktige for barnet.

**Fylkesmannen** For å bli skilt må du sende en søknad til Fylkesmannen. Fylkesmannen er en institusjon i velferdsstaten som passer på at kommunene gjør som de skal, og som har ansvar for å behandle forskjellige søknader og klager.

Det er to måter du kan gå fram for å søke om å bli skilt:

**Separasjon** 1. Du kan sende en søknad om separasjon til Fylkesmannen, samtidig som du flytter fra ektefellen din. Som separert må dere bo på forskjellige steder. Etter et år som separert kan dere søke om skilsmisse.

**Skilsmisse** 2. Du og ektefellen din kan flytte fra hverandre uten å søke om separasjon. Etter to år kan dere søke om en skilsmisse til Fylkesmannen.

**Gratis** Det er gratis å søke om en separasjon/skilsmisse. Hvis du lurer på om du vil skille deg og om hvordan du skal gjøre det, kan du få hjelp og råd flere steder:

**Familievernkontor** Et familievernkontor er en del av velferdsstaten. De gir råd og veiledning hvis du har det vanskelig i familien.

Du kan blant annet få råd og hjelp hvis du lurer på om du skal skille deg eller du trenger hjelp etter en skilsmisse. Du kan komme alene, sammen med ektefellen/samboeren din eller med hele familien. Det er også på familievernkontoret at du går til mekling.

Det er gratis å få hjelp av familievernkontoret.

### **Fastlege**

Fastlegen din kan hjelpe deg hvis du trenger noen å snakke med i forbindelse med en skilsmisse.

### **JURK**

JURK kan hjelpe deg hvis du har spørsmål om lover og regler som gjelder hvis du skiller deg. For eksempel hvis du lurer på hvordan ting og penger skal deles etter en skilsmisse. Vi kan også hjelpe deg hvis du har spørsmål om lover og regler som gjelder for barna og hvor de skal bo etter en skilsmisse.

## **9.3 Plikter og rettigheter som forelder**

Hvis du får et barn, har du noen rettigheter og noen plikter.

### **Foreldreansvar**

#### **Rettigheter og plikter**

Foreldreansvar er den retten og plikten foreldre har til å bestemme over barna sine fram til de er 18 år.

Foreldreansvar betyr at du har en plikt til å gi barnet god omsorg og til å ta vare på barnet ditt. Du har for eksempel en plikt til å forsørge barnet ditt. Det betyr at du må gi barnet mat, kjærlighet og annet som er nødvendig for at barnet skal ha et godt liv.

Foreldreansvar betyr også at du har rett til å bestemme ting for barnet.

Bor foreldrene sammen, enten de er gift eller ikke, så

har de foreldreansvar for barna sammen. Hvis foreldrene flytter fra hverandre, er hovedregelen at de har foreldreansvaret sammen. Foreldrene kan avtale at en av dem skal ha foreldreansvaret alene. Hvis de ikke blir enige om hvem som skal ha foreldreansvaret, kan domstolene bestemme det.

Hvis foreldrene ikke passer på barnet slik de har en plikt til, kan velferdsstaten gripe inn. Det er barnevernet som har ansvaret i disse sakene. Du kan lese om barnevernet på side 32.

### **Fast bosted og samvær**

Hvis foreldrene flytter fra hverandre, må de bli enige om hvor barnet skal bo. Der barnet bor fast, har barnet «fast bosted». Foreldrene kan avtale at barnet skal bo like mye hos begge foreldrene, og at barnet skal ha «fast delt bosted».

Den forelderen som barnet bor fast hos, kan bestemme ting som for eksempel hvor i landet barnet skal bo og hvor barnet skal gå i barnehage. Har barnet fast bosted hos én av foreldrene, kan denne forelderen bestemme disse tingene alene.

Selv om foreldrene har flyttet fra hverandre, og barnet har fast bosted hos én av foreldrene, kan begge foreldrene ha rett til å være sammen med barnet. Dette kalles samværsrett.

Fast bosted og samvær avtales mellom foreldrene. Hvis foreldrene ikke blir enige, kan de få hjelp av JURK, et familievernkontor eller en advokat. Å få hjelp fra JURK og familievernkontoret er gratis. Advokat *kan* være gratis. Du kan lese mer om advokat på side 38.

## **Barnebidrag**

Når en forelder ikke bor sammen med barnet, er hovedregelen at hun eller han skal betale penger til den forelderen som barnet bor fast hos. Pengene kalles barnebidrag.

Barnebidraget skal betales en gang i måneden. Foreldrene kan avtale hvor mye som skal betales i barnebidrag.

### **Spørsmål**

Hvis foreldrene ikke blir enige om bidragets størrelse, kan NAV hjelpe til med å bestemme hvor mye som skal betales. NAV kan også hjelpe deg med å kreve inn pengene.

Hvis du har spørsmål om foreldreansvar, fast bosted eller samvær, kan du få hjelp av et familievernkontor, barnevernet, en advokat eller JURK.

Har du spørsmål om barnebidrag, kan du kontakte NAV eller JURK.

### **9.3.2 Rett til barnehage**

En barnehage er et sted barna kan være på dagtid før de begynner på skolen. Alle barn som er ett år eller mer har rett til å få plass i en barnehage.

I barnehagene jobber det mennesker som har utdannelse for å ta vare på barna. De skal bidra til at barna utvikler seg og lærer på en god måte. Hvis et barn har problemer med språket eller med andre ting, har det rett til ekstra hjelp fra de som jobber i barnehagen.



Barnehagene skal samarbeide med foreldrene.

Det koster penger å ha barn i barnehage. Hvis familien har dårlig økonomi, finnes det regler som gjør at familien skal betale mindre for en barnehageplass. Noen familier kan få gratis barnehageplass.

Hvis du lurer på om du kan slippe å betale for å ha barn i barnehage, eller om du kan betale litt mindre, kan du sende en søknad til kommunen du bor i.

### **9.3.3 Rettigheter hos NAV til familien**

NAV har flere ytelser (penger) som familien kan få.

Du kan for eksempel ha rett til å få:

- Penger hvis du forsørger et barn alene
- Foreldrepenger (penger hvis du er borte fra jobben for å passe på ditt nyfødte barn)
- Barnetrygd (penger du får fra NAV fram til barnet blir 18 år)
- Kontantstøtte (penger til foreldre hvis de har barn mellom 1 og 2 år som ikke går i barnehage)

Hvis du lurer på hvilke ytelser du kan ha rett til å få fra NAV, kan du kontakte ditt lokale NAV-kontor.

## **9.4 Barnevernet**

### **9.4.1 Hva er barnevernet?**

#### **Hjelper barn**

Barnevernet er en del av velferdsstaten. De har et ansvar for å gi barn, ungdom og familier hjelp og støtte når det er vanskelig hjemme, eller barnet av andre grunner trenger hjelp. Det kan for eksempel være hvis barnet har problemer på skolen, har atferdsproblemer eller har problemer med rus.

#### **Hjelper**

Barnevernet er her også for å hjelpe deg som forelder.

**foreldre** Du kan kontakte barnevernet hvis du trenger hjelp eller råd, eller hvis du kjenner et barn som har det vanskelig.

**Gratis** Å få hjelp av barnevernet er en rettighet alle foreldre har. Det er gratis å få hjelp av barnevernet.

#### **9.4.2 Hva gjør barnevernet?**

Barnevernet og jobben barnevernet gjør, skal styres etter hva som er best for barnet. Målet til barnevernet er at alle barn skal ha det bra. For å få til det, kan de gjøre forskjellige ting.

**Rett og plikt til å undersøke** Barnevernet har rett til å undersøke om et barn har det bra. De kan for eksempel snakke med barnet alene eller snakke med andre som kjenner barnet. Hvis det er grunn til å tro at barnet ikke har det bra, har barnevernet en plikt til å undersøke hvordan barnet har det. Foreldrene kan ikke nekte barnevernet å undersøke om barnet har det bra.

**Hjelpetiltak** Hvis foreldrene er enige med barnevernet, kan barnevernet hjelpe barnet eller foreldrene på forskjellige måter. Dette kalles **hjelpetiltak**.

Hjelpetiltak kan for eksempel være at foreldrene får råd og veiledning fra barnevernet, eller at barnevernet hjelper til i hjemmet. Foreldrene kan også få penger hvis det er økonomi som gjør at barnet ikke har det bra. Penger fra barnevernet kan for eksempel brukes til å betale for ferie eller fritidsaktiviteter for barna.

**Tvangsvedtak** Barnevernet kan også bestemme ting uten at foreldrene er enige. Dette kalles **tvangsvedtak**. Det kan skje hvis foreldrene nekter å samarbeide med barnevernet, og hvis det er så store problemer i familien at disse kan være skadelige for barna. Det mest kjente eksempelet på et tvangsvedtak er når barnevernet overtar omsorgen for

barnet, for en kortere eller lenger periode, uten at foreldrene er enige i dette.

### **Advokat**

Hvis barnevernet bestemmer noe uten at foreldrene er enige, har foreldrene rett til å få hjelp fra en advokat. Det kan være gratis å få hjelp fra advokat i slike situasjoner.

### **9.4.3 Klage på barnevernet?**

### **Klage**

Mor, far eller barn kan klage på det barnevernet har bestemt.

Du sender klagen til Fylkesmannen.

Hvis du har spørsmål om barnevernet eller om ting barnevernet gjør, og du ikke vil snakke med barnevernet, kan du snakke med et familievernkontor, en advokat eller med JURK.

## **10.0 Vold**

### **10.1 Kort om hva vold er**

Vold er at noen skader deg med vilje. Du kan bli skadet fysisk (på kroppen), psykisk (i følelsene), seksuelt (at du må gjøre seksuelle ting du ikke vil) eller økonomisk (at andre kontrollerer pengene dine).

Alle typer vold er forbudt. Også all vold mot barn er forbudt.

Det er for eksempel alltid ulovlig å slå et barn. Det er også ulovlig å bruke vold i oppdragelsen. Forsiktige slag/klaps kan derfor være ulovlig og straffbart.

Hvis du tror et barn er utsatt for vold, må du si fra til barnevernet. Du kan si fra anonymt (uten å fortelle hvem du er).

Ønsker du å lære mer om hvordan du kan oppdra barnet ditt på en god måte, finnes det kurs mange steder i landet. Spør på helsestasjonen, hos barnevernet eller på familievernkontoret der du bor.

### **10.2 Hvor kan du få hjelp hvis du/barnet ditt opplever vold?**

#### **10.2.1 Innledning**

Det finnes mange steder du eller barnet ditt kan få hjelp hvis dere er utsatt for vold. Nedenfor er det en oversikt over noen tilbud som finnes.

Du kan også lese mer om hvor du kan få hjelp på [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no). Du kan også kontakte JURK hvis du er utsatt for vold og trenger hjelp.

#### **10.2.2 Krisesenter**

#### **Et sted å bo eller få råd**

Et krisesenter er et sted (et senter) du og/eller barnet ditt kan dra til hvis dere er utsatt for vold. På krisesenteret

kan dere bo en stund, kanskje noen dager eller noen måneder.

Du kan få råd og hjelp fra de som jobber der, hvis du bor på krisesenteret. Du kan også få råd og hjelp hvis du ikke bor der. Både kvinner, menn og barn kan få hjelp på et krisesenter. Kvinner og menn bor på forskjellige steder.

Det er gratis å få hjelp og å bo på krisesenteret. De som jobber der har taushetsplikt.

Du kan dra til krisesenteret uten å ha en avtale med de som jobber der.

På <https://dinutvei.no/hjelpetilbud> finner du en oversikt over alle krisesentrene i Norge.

### **10.2.3 Overgrepsmottak**

#### **Medisinsk hjelp**

Hvis du har vært utsatt for vold eller seksuelle overgrep, kan du få medisinsk hjelp på et overgrepsmottak. På mottaket jobber det leger og sykepleiere. Selv om det er lenge siden overgrepet skjedde, kan du få hjelp på et overgrepsmottak.

#### **Bevis**

Hvis du vil anmelde overgrepet, kan medisinske undersøkelser som gjøres på overgrepsmottaket brukes som viktige bevis i en rettssak.

Du kan komme dit uten en avtale, og tilbudet er gratis. Noen overgrepsmottak har åpent hele døgnet.

De som jobber der har taushetsplikt.

Hvis det er langt til nærmeste overgrepsmottak, kan du dra til en legevakt i stedet.

Du finner en oversikt over hvor det finnes overgrepsmottak på hjemmesiden [www.dinutvei.no/hjelpetilbud](http://www.dinutvei.no/hjelpetilbud).

#### **10.2.4 DIXI**

DIXI Ressurssenter mot voldtekt er et gratis tilbud til kvinner og menn som har opplevd voldtekt. Du kan også få hjelp hvis du er pårørende, for eksempel hvis du er moren eller søsteren til en som har opplevd en voldtekt.

På senteret kan du ha samtaler med mennesker som er fagutdannet. Du kan også delta i samtalegrupper med andre som har opplevd en voldtekt. Du kan få gratis hjelp fra advokat. De som jobber der har taushetsplikt.

Telefonnummeret er: 22 44 40 50 / 930 58 070

#### **10.2.5 SMISO**

På et senter mot incest og seksuelle overgrep (SMISO) kan du få hjelp hvis du har vært utsatt for incest eller andre seksuelle overgrep. Du kan også få hjelp hvis du er pårørende. På SMISO kan du ha en samtale med fagpersoner. Du kan også snakke med andre som har opplevd overgrep.

Det er gratis å få hjelp. Du kan være anonym når du kontakter et senter. Senteret har taushetsplikt.

Det finnes et senter i alle fylker. På denne hjemmesiden finner du en oversikt over alle sentrene i Norge:

<https://fmso.no/finn-et-senter/>

Du kan også ringe dem. De skal svare på telefonen hele døgnet. Telefonnummeret er: 800 57 000

#### **10.2.6 Støttesenter for kriminalitetsutsatte**

På et støttesenter for kriminalitetsutsatte kan du få hjelp hvis du vil anmelde en sak til politiet. De om jobber der

kan også støtte deg hvis det blir en rettssak. De kan gi deg informasjon om andre steder du kan få hjelp, for eksempel om hvordan du kan søke om erstatning hvis du er utsatt for vold.

Du kan lese mer om støttesenter for kriminalitetsutsatte på: [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no) og finne kontaktinformasjon.

### **10.2.7 Politiet**

Politiet kan hjelpe deg hvis du er utsatt for vold. De kan hjelpe deg hvis du trenger beskyttelse eller hvis du vil levere en anmeldelse.

Du kan ringe din lokale politistasjon på 02800. Hvis du trenger akutt hjelp kan du ringe 112.

## **11.0 Fri rettshjelp**

Hvis du trenger hjelp fra en advokat, men ikke har penger til å betale for advokaten, kan du i noen saker få dekket utgiftene til advokat, helt eller delvis. Dette kalles fri rettshjelp.

### **11.1 Uten behovsprøving**

I noen saker kan du få gratis hjelp fra advokat, uavhengig av hvor mye du tjener eller hvor mye du har i formue. Dette kalles «fri rettshjelp uten behovsprøving».

Fri rettshjelp uten behovsprøving gis blant annet i:

- saker der et voldsoffer krever erstatning fra gjerningspersonen
- barnevernssaker
- saker om tvangsekteskap
- saker der du vurderer å anmelde en voldtekt

Også i andre sakstyper enn de som er nevnt her, kan du få fri rettshjelp uten behovsprøving.

## **11.2 Med behovsprøving**

I noen saker kan du få hjelp fra advokat hvis du tjener under et visst beløp i året. I disse sakene må du ofte betale en egenandel for å få hjelp fra advokaten. Dette kalles «fri rettshjelp med behovsprøving».

Hvis du er enslig (ikke er gift eller har samboer) kan du få hjelp i disse sakene hvis du tjener mindre enn 246 000 kroner i året.

Hvis du er gift eller har samboer, og deres felles inntekter er mindre enn 369 000 kroner i året, kan du også få hjelp i disse sakene.

Du kan ikke ha en formue som overstiger 100 000 kroner.

Du kan blant annet få fri rettshjelp med behovsprøving i saker som gjelder:

- foreldreansvar, fast bosted og samvær
- utkastelse og oppsigelse fra bolig som du bor i
- oppsigelse fra jobben
- klage i trygdesaker

Også i noen andre sakstyper enn de som er nevnt her, kan du få fri rettshjelp.

### **Fylkesmannen**

Hvis du lurer på hvilke saker du kan få fri rettshjelp i, kan du kontakte Fylkesmannen.

### **JURK**

Du kan også få hjelp fra JURK.



## 11.3 Hvordan søke om fri rettshjelp?

En advokat kan undersøke om du har krav på fri rettshjelp og sende inn søknad om dette på dine vegne. Du finner en liste over advokater på hjemmesiden [www.advokatenhjelperdeg.no](http://www.advokatenhjelperdeg.no).

Du kan også søke om fri rettshjelp hos Fylkesmannen.

JURK kan også hjelpe deg hvis du har spørsmål om fri rettshjelp.

## 12.0 Avslutning

Nå har vi gitt en oversikt over mange av de rettighetene og pliktene du har i velferdsstaten. Vi håper dette kan være til hjelp for deg.

Det finnes også andre tilbud i velferdsstaten, men de vi har snakket om i denne brosjyren er noen av de aller viktigste.

Hvis det er noe du ikke får svar på i denne brosjyren, så kan du kontakte JURK. Hvis ikke JURK kan hjelpe deg, vil JURK forsøke å fortelle deg hvem som kan hjelpe deg.

### 12.1 Kontaktliste

Her er en liste over de forskjellige stedene vi har skrevet om i brosjyren, som du kan kontakte hvis du trenger hjelp:

#### NAV

Telefon: 55 55 33 33

Hjemmeside: [www.nav.no](http://www.nav.no)

Det finnes NAV-kontor i alle kommuner. Du kan alltid gå innom ditt lokale NAV-kontor. Lurer du på hvor ditt nærmeste NAV-kontor er, kan du ringe NAV eller lese på [www.nav.no](http://www.nav.no).

## **HELSE**

Kontaktinformasjon til forskjellige helsetjenester finner du på hjemmesiden: [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

### *Legevakt*

Telefon: 116 117

### *Akutt behov for hjelp*

Telefon: 113

### *Helsestasjon*

Det finnes en helsestasjon i alle kommuner. Du kan snakke med fastlegen din for å finne ut hvor din nærmeste helsestasjon ligger.

### *Pasient- og brukerombudet*

Det finnes et pasient- og brukerombud i alle fylker. For å finne telefonnummer til ditt nærmeste ombud kan du se på denne hjemmesiden:  
<https://helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet>

## **DISKRIMINERING**

### *Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO)*

Telefon: 23 15 73 00

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

Hjemmeside: [www.ldo.no](http://www.ldo.no)

### *Diskrimineringsnemnda (DN)*

Telefon: 90 93 31 25

E-post: [post@diskrimineringsnemnda.no](mailto:post@diskrimineringsnemnda.no)  
Hjemmeside: [www.diskrimineringsnemnda.no](http://www.diskrimineringsnemnda.no)

## **ØKONOMISKE PROBLEMER**

Kontakt NAV, se kontaktinformasjon over.

## **BOLIG**

### *Husbanken*

Telefon: 22 96 16 00

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

For å finne ditt nærmeste Husbanken-kontor, kan du lese på denne hjemmesiden: <https://husbanken.no/om-husbanken/kontakt/>

Kontakt NAV for spørsmål om kommunal bolig, privat bolig eller midlertidig bolig.

## **FAMILIEN**

### *Fylkesmannen*

Det finnes en fylkesmann i alle fylker i Norge.

Kontaktinformasjon til fylkesmannen i ditt fylke finner du på denne hjemmesiden:

<https://www.fylkesmannen.no/Om-oss/Kontakt-oss/>

### *Familievernkontor*

Det finnes mange familievernkontor i Norge. Du kan finne familievernkontoret som er nærmest deg, og kontaktinformasjon til dette, på denne hjemmesiden:

[https://www.bufdir.no/Familie/Finn\\_familievernkontor/](https://www.bufdir.no/Familie/Finn_familievernkontor/)

### *Barnevernet*

Det finnes barnevern-kontor i alle kommuner. Hvis du

vil snakke med barnevernet om et barn som har det vanskelig, kan du finne kontaktinformasjon til ditt nærmeste kontor på denne hjemmesiden:

<https://barnevernvakten.no/kommuner>

## **VOLD**

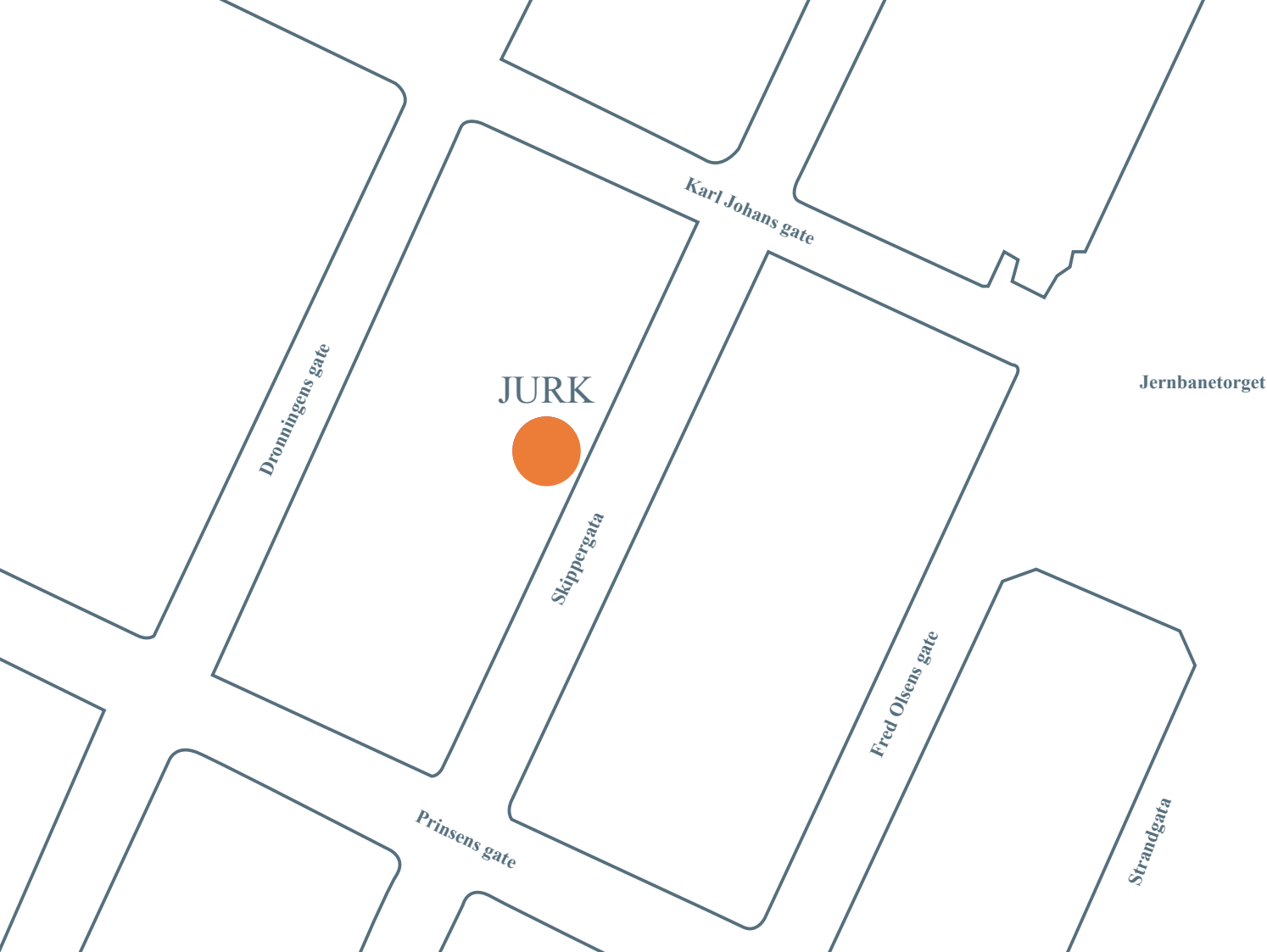
Se på side 35 - 38 i brosjyren.

## **Hvis du har spørsmål kan du kontakte JURK:**

Telefon: 22 84 29 50

Adresse: Skippergata 23, 0154 Oslo.

Saksmottak på internett: [www.jurk.no](http://www.jurk.no) → «Send oss din sak!»



## **KONTAKT OSS**

**Telefon:  
22 84 29 50**

**Adresse:  
Juridisk rådgivning for kvinner  
Skippergata 23  
0154 Oslo**

**[www.jurk.no](http://www.jurk.no)**

