

## Retningslinjer for varsling og handtering av truslar mot folkvalde

### Bakgrunn

Hets og truslar mot lokale folkevalde aukar, og er ein fare for demokratiet. Mange folkevalde opplever hatefulle ytringar eller konkrete truslar, og dette kan medføre at dei folkevalde utøver sjølvensur, unnlatar å ta ordet i betente saker, eller held seg unna bestemte saksfelt. Dette kan medføre at folkevalde sin ytringsfridom i praksis vert avgrensa.

Ytringsfridomen står sterkt i Norge. Nokon ytringar vil likevel kunne vere så hatefulle eller truande at dei vert ramma av straffelova.

Hets og truslar mot folkevalde kjem både via sosiale media, direkte retta mot enkeltpersonar, deira familiar eller deira eigedom. Politiet bør kontaktast for å vurdere om dette kan vere straffbare handlingar, og om det kan vere behov for vernetiltak. Det bør vere låg terskel for å dele informasjon med politiet. Informasjonen kan ha etterretnings messig betydning sjølv om den ikkje fører til formell anmeldelse med påtalebegjæring.

Alvorlege trugsmål og fysisk vald skal alltid anmeldast.

Denne rutina viser i ei kortfatta form kor og korleis den enkelte folkevalde kan varsle for å få hjelp. Hjelp både for å få avverja og/eller stoppa pågåande utrivelegheiter og hendingar, men også kor og korleis det er hjelp å få for å be arbeide opplevingar i etterkant.

Det er også lagt til retningslinjer for å hjelpe folkevalde til å førebu seg før ei hending, korleis ein kan opptre viss ei hending inntreff og korleis ein skal handtera hendinga i etterkant.

### RETNINGSLINER FOR VARSLING

1. Politiet på tlf 112, - dersom det er snakk om akutte truslar og/eller anslag mot liv og helse
2. Politiet sin operasjonssentral på tlf 02800 (sentralbord), dersom det er ønskjeleg/nødvendig med politipatruljar for trygging eller etterforsking, og dette bør skje innan kort tid
3. Krimvakta på tlf 02800 (sentralbord), for å gjere avtale om anmeldelse, og evt. påfølgande etterforsking (der det ikkje er tidskritisk å kome i gang med etterforskinga straks)
4. Ordførar i kommunen, eventuelt beredskapssjefen dersom det er situasjoner som er "ugreie", der det er behov for samtale om kva som er rett handtering vidare, og for evt påkobling av politiet/politiet si sikkerheitsteneste. Ordførar melder eventuelle truslar til beredskapssjefen. Eventuelle avvik skal registrerast i Compilo av beredskapssjefen
5. Politiet si serviceteneste v/politikontakt NN, tlf , som tipsmottak og råd/retteiingsteneste med låg terskel (ikkje døgnbemanna)
6. Eigen gruppeleiar for å orientere eiga gruppe om kva ein er utsett for, samtale, støtte osv.

## Helsehjelp

- Eigen fastlege for samtalar, og evt vidare tilvising til spesialisthelseteneste.
  - Samtalar med gode vener, partifellar, gruppeleiar og/eller andre for sosial og emosjonell støtte.
  - Eller venda seg til bedriftshelsetenesta Avonova Norge. Avklarast av ordførar. Beredskapssjef bestiller via [Bestillingsportal](#)
- 

## RETNINGSLINER FOR FØREBUING OG HANDTERING AV HENDINGAR

### Lovheimlar

Folkevalde er omfatta av straffelova sine bestemningar,

- Kapittel 19 – «Vern av offentlig myndighet og tilliten til den»
- § 20 – «Vern av den offentlige, ro orden og sikkerhet»

To aktuelle paragrafar er:

§ 155 Vold eller trusler mot offentlig tjenestemann: *«Den som ved vold eller trusler påvirker en offentlig tjenestemann til å foreta eller unnlate å foreta en tjenestehandling, eller søker å oppnå dette, straffes med bot eller fengsel inntil 3 år» og «den som ved skjellsord eller annen utilbørlig atferd forulemper en offentlig tjenestemann under eller på grunn av utføringen av tjenesten, straffes med bot».*

§ 185 Hatefulle ytringer: *«Med bot eller fengsel inntil 3 år straffes den som forsettlig eller grovt uaktsomt offentlig setter frem en diskriminerende eller hatefull ytring. Som ytring regnes også bruk av symboler. Den som i andres nærvær forsettlig eller grovt uaktsomt fremsetter en slik ytring overfor en som rammes av denne, jf annet ledd, straffes med bot eller fengsel inntil 1 år.*

*Med diskriminerende eller hatefull ytring menes det å true eller forhåne noen, eller fremme hat, forfølgelse eller ringeakt overfor noen på grunn av deres*

- a) hudfarge eller nasjonale eller etniske opprinnelse,*
- b) religion eller livssyn,*
- c) homofile orientering, eller*
- d) nedsatte funksjonsevne.»*

Folkevalde er ikkje tilsette og Arbeidsmiljøloven kjem difor ikkje inn under formuleringane der.

## Omgrepa sjikane, hat ytringar, truslar, hærverk og vald

### Sjikane

Sjikane er påtrengande eller krenkande åtferd. Det kan til dømes vera sjikanerande e-postar, sms'ar, og telefonoppringingar, uønska pakkar/gåver, systematisk og vedvarande forfølgning og overvaking, her under «stalking», misbruk av namn eller falsk ryktespreiing. Det kan også vera seksuell sjikane i form av mimikk og/eller gestikulering, skriftlege og/eller munnlege kommentarar eller berøringar.

### Hat ytringar

Anne Birgitte Nilsen, professor ved OsloMet har definert hat ytringar på følgjande måte:

*«Hatytringer er nedverdiggende, truende, trasserende eller stigmatiserende ytringer som rammer individets eller gruppens verdighet, anseelse og status i samfunnet ved hjelp av språklige og visuelle virkemidler som fremmer negative følelser, holdninger og oppfatninger gasert på kjennetegn- som for eksempel etnisitet, religion, kjønn, nedsatt funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsuttrykk, kjønnsidentitet og alder».*

### *Truslar*

Truslar er åtfærd eller ytringar som kan framkalle alvorleg frykt for eige eller andre sitt liv, heilbred eller velferd. Det kan til dømes vera truslar mot deg sjølv eller din familie/dine næraste.

### *Hærverk*

Hærverk er øydelegging, skade eller fjerning av dine eller din familie/dine næraste sine eigedelar. Det kan til dømes vera hærverk på valplakatar, personlege eigedelar, postkassar, hus og bilar.

### *Vald*

Vald er til dømes spytting, skubbing, sparking, slag, beinkrok, fasthalding, kast med gjenstandar eller forsøkpå kvelning.

Det er viktig å ha ei klar forståing av kor vidt det er tale om sjikane, hat ytringar, trussel, hærverk eller vald. I samband med dette er det viktig å ta utgangspunkt i den enkelte si oppleving av situasjonen. Det vil seie at det er tale om ein ubehageleg situasjon dersom den det går ut over, opplever det slik – uavhengig om det var intensjonen eller ei. Det er viktig å presisere at sjølv om noko vert opplevd som ubehageleg og /eller er uakseptabel åtfærd, er det ikkje nødvendigvis eit straffbart forhold.

## **Kartlegging av risiko for sjikane, truslar, hærverk og vald**

### VURDERE RISIKO

Risikoen for å bli utsett for sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald aukar når ein politikar vert eksponert i samband med enkeltsaker der avgjerder vert opplevd som kontroversielle i lokalsamfunnet eller av den enkelte innbyggjar.

Det er viktig å tenke førebygging mellom anna ved å drøfte med dine politiske kollegaer slik at de saman skapar tryggleik og ro knytt til det politiske arbeidet. Ta kontakt med politiet før ein situasjon rekk å eskalere.

Det er vanskeleg å gje eit eintydig svar på kor alvorleg ein hat ytring, trussel eller sjikane skal takast. Det er dessutan individuelt korleis mottakaren vert påverka. Med utgangspunkt i di risikovurdering, må du vurdere kor vidt det er behov for handling for å skape tryggleik og sikkerheit kring ditt politiske arbeid.

### **Åtte trinn for å vurdere alvorlegheitsgraden av ein trussel:**

1. Er eg eller min familie/mine næraste i fare? Er svaret ja, kontakt politiet umiddelbart på nødnummer 112, deretter varsle ordførar.
2. Kva går trusselen ut på? (F.eks. hærverk, vald, seksuelle krenkingar)
3. Kor konkret er trusselen med omsyn til f.eks. tid, stad og metode?
4. Kva er bakgrunnen/motivet for trusselen?
5. Kjenner eg avsendaren?
6. Har andre mottatt den same trusselen?
7. Er det den første trusselen eller ein av fleire?
8. Har avsendaren vilje, emne og mulegheit for å gjennomføre?

## FØREBYGGING OG HANDTERING - TILTAK SOM DU SJØLV KAN IVERKSETTE

Du kan sjølv bidra til å auke tryggleiken og trivnaden kring ditt politiske arbeid ved på førehand å vurdere kva du vil gjere, viss du på eit tidspunkt står i ein gitt situasjon. Du kan også gjennomføre ei rekke tiltak på førehand.

### **Før**

Vurder eller definer aleine eller saman med dine politikar-kollegaer, kor dine/deira grenser går.

Legg inn relevante telefonnummer inn på telefonen, så du raskt kan tilkalle hjelp, viss ein situasjon oppstår.

### **Under**

#### SITUASJONAR DER DU IKKJE STÅR ANSIKT TIL ANSIKT MED UTØVAREN

Dokumenter hærverk, sjikanerande eller truande sms'er, kommentarar og tilbakemeldingar på sosiale medier, e-postar, telefonoppringingar, brev eller uønska pakker/gåver.

Bruk dei åtte trinna på side 3 til å vurdere kor alvorleg du skal ta trusselen.

#### SITUASJONAR DER DU STÅR ANSIKT TIL ANSIKT MED UTØVAREN

Dersom du er i ein situasjon der ein anna person viser ubehageleg eller aggressiv åtferd, kan du nytte deg av følgjande råd:

1. Vurder om det er overhengande fare for at det kan oppstå vald. Er du i umiddelbar fare, forlat staden, lukk døra og tilkall hjelp.
2. Bevar eit roleg kroppsspråk og gje den andre personen plass.
3. Ver klar på kva du vil finne deg i og dine grenser- både ovanfor deg sjølv, men også ovanfor motparten.
4. Ver anerkjennande, men diskuter ikkje på staden kva som er rett og galt.
5. Vurder om du kan avverje, forsøke å løyse eller unngå å eskalere konflikten, eller om du skal forlate konfrontasjonen.

### **Etter**

Kontakt ditt lokale politi og få rettleiing om kor vidt episoden skal anmeldast, og om det eventuelt skal iverksettast vernetiltak- og tryggleiksmessige tiltak.

Orienter ordførar eventuelt beredskapssjefen om episodar med sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald. Aktiver eige nettverk og snakk med familie, venner og politikar-kollegaer om det du har vore utsett for. Det kan ofte vere behov for å setje ord både på opplevinga og dei sterke kjenslene som kan oppstå.

Vurder om du har bruk for psykisk førstehjelp og krisebehandling. Du kan f.eks. starte med å ta kontakt med eigen lege.

## FØREBYGGING OG HANDTERING AV SJIKANE OG TRUSLAR PÅ SOSIALE MEDIER - TILTAK SOM DU SJØLV KAN IVERKSETTE

Tonen på sosiale medier kan vere hard og det kan vere vanskeleg å gardere seg mot ubehagelege kommentarar eller beskjedar. Eit overordna råd er difor at du som politikar bruker sosiale medier med alminneleg sunn fornuft og at du er faneberar for ein respektfull tone i dei debattane du startar eller deltek i.

Ein del av råda for korleis du kan førebygge og handtere sjikane og truslar på sosiale medier, er også verdt å vurdere i forhold til anna digital interaksjon, som er kjenneteiknet av at kommunikasjonen går fort og ikkje går føre seg ansikt til ansikt. Dette kan til dømes gjelde kommunikasjon via sms eller e-post.

### **Før**

Vurder kor og i kva for grad du vil vere tilgjengeleg på sosiale medier og kva du vil bruke ditt nærvær til.

Vurder eit skilje mellom ein personleg og ein politisk profil.

Bruk to-trinns-login på sosiale medier og lag sterke kodeord, som du skiftar ofte. Sørg for at dine antivirusprogram er oppdaterte.

### **Under**

Vurder svara dine grundig, her under om du ønskjer å svare. Det kan vere vanskeleg å vurdere om eit svar vil trappe ned eller eskalere situasjonen ytterlegare. Det er slik at politiet vanlegvis rettleiar den foruretta/fornærma i aldri å respondere på henvendingar frå personar som utøver sjikane, forfølgning og stalking. Dersom den foruretta/fornærma går i dialog med personen som sjikanerer eller stalker, kan trusselnivået forverrast markant.

Bruk dei åtte trinna på side 3 til å vurdere kor alvorleg du skal ta ein trussel eller truande åtferd.

Dokumenter sjikanen eller trusselen ved å ta skjermbilete. Det er viktig at du får med så mykje som muleg ; Dato, avsendar, heimesida si adresselinje (URL) mm.

Kontakt ditt lokale politi dersom du er i tvil om korleis du skal forholde deg i situasjonen og anmeld straffbare tilfelle av sjikane eller truslar til politiet.

### **Etter**

Kontakt aktuelle sosiale medier og be dem fjerne krenkande innhald. Slettmeg.no er ein gratis råd- og rettleiingsteneste for deg som føler deg krenka på nett. <https://slettmeg.no/om-oss>

Orienter ordførar/eventuelt beredskapssjefen om episodar med sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald.

Aktiver ditt eige nettverk og snakk med familie, vener og politiskar-kollegaer om kva du har vore utsett for. Ofte kan det vere behov for å setje ord både på opplevinga og dei sterke kjenslene som kan oppstå.

Vurder om du har bruk for psykisk førstehjelp og krisebehandling. Du kan f.eks. starte med å ta kontakt med eigen lege.

*Vedteke i Øygarden kommunestyre 16.06.22*

# Retningslinjer hat og truslar folkevalde

Hets og truslar mot lokale folkevalde aukar, og er ein fare for demokratiet. Mange folkevalde opplever hatefulle ytringar eller konkrete truslar, og dette kan medføre at dei folkevalde utøver sjølvensur, unnlatar å ta ordet i betente saker, eller held seg unna bestemte saksfelt. Dette kan medføre at folkevalde sin ytringsfridom i praksis vert avgrensa.

Ytringsfridomen står sterkt i Norge. Nokon ytringar vil likevel kunne vere så hatefulle eller truande at dei vert ramma av straffelova.

Her kan du lesa retningslinjer som gjeld for folkevalde i Øygarden kommune:

## Innhaldsoversikt

1 [Bakgrunn](#)

2 [Retningslinjer for varsling](#)

3 [Helsehjelp](#)

4 [Retningslinjer for førebuing og handtering av hendingar](#)

# 1 Bakgrunn

Hets og truslar mot lokale folkevalde aukar, og er ein fare for demokratiet. Mange folkevalde opplever hatefulle ytringar eller konkrete truslar, og dette kan medføre at dei folkevalde utøver sjølvensur, unnlatar å ta ordet i betente saker, eller held seg unna bestemte saksfelt. Dette kan medføre at folkevalde sin ytringsfridom i praksis vert avgrensa.

Ytringsfridomen står sterkt i Norge. Nokon ytringar vil likevel kunne vere så hatefulle eller truande at dei vert ramma av straffelova.

Hets og truslar mot folkevalde kjem både via sosiale media, direkte retta mot enkeltpersonar, deira familiar eller deira eigedom. Politiet bør kontaktast for å vurdere om dette kan vere straffbare handlingar, og om det kan vere behov for vernetiltak. Det bør vere låg terskel for å dele informasjon med politiet. Informasjonen kan ha etterretningsmessig betydning sjølv om den ikkje fører til formell anmeldelse med påtalebegjæring.

Alvorlege trugsmål og fysisk vald skal alltid anmeldast.

Denne rutina viser i ei kortfatta form kor og korleis den enkelte folkevalde kan varsle for å få hjelp. Hjelp både for å få avverja og/eller stoppa pågåande utrivelegheiter og hendingar, men også kor og korleis det er hjelp å få for å be arbeide opplevingar i etterkant.

Det er også lagt til retningslinjer for å hjelpe folkevalde til å førebu seg før ei hending, korleis ein kan opptre viss ei hending inntreff og korleis ein skal handtera hendinga i etterkant.

## 2 Retningslinjer for varsling

1. Politiet på tlf 112, - dersom det er snakk om akutte truslar og/eller anslag mot liv og helse.
2. Politiet sin operasjonssentral på tlf 02800 (sentralbord), dersom det er ønskeleg/nødvendig med politipatruljar for trygging eller etterforsking, og dette bør skje innan kort tid.
3. Krimvakta på tlf 02800 (sentralbord), for å gjere avtale om anmeldelse, og evt. påfølgande etterforsking (der det ikkje er tidskritisk å kome i gang med etterforskinga straks).
4. Ordførar i kommunen, eventuelt beredskapssjefen dersom det er situasjoner som er "ugreie", der det er behov for samtale om kva som er rett handtering vidare, og for evt påkobling av politiet/politiet si sikkerheitsteneste. Ordførar melder eventuelle truslar til beredskapssjefen. Eventuelle avvik skal registrerast i Compilo av beredskapssjefen.
5. Politiet si serviceteneste v/politikontakt NN, tlf , som tipsmottak og råd/rettleiingsteneste med låg terskel (ikkje døgnbemanna).
6. Eigen gruppeleiar for å orientere eiga gruppe om kva ein er utsett for, samtale, støtte osv.



### 3 Helsehjelp

- Eigen fastlege for samtalar, og evt vidare tilvising til spesialisthelseteneste.
- Samtalar med gode vener, partifellar, gruppeleiar og/eller andre for sosial og emosjonell støtte.
- Eller venda seg til bedriftshelsetenesta Avonova Norge. Avklarast av ordførar. Beredskapssjef bestiller via [Bestillingsportal](#).

# 4 Retningslinjer for førebuing og handtering av hendingar

## Lovheimlar

Folkevalde er omfatta av straffelova sine bestemmingar,

- Kapittel 19 – «Vern av offentlig myndighet og tilliten til den»
- § 20 – «Vern av den offentlige, ro orden og sikkerhet»

To aktuelle paragrafar er:

§ 155 Vold eller trusler mot offentlig tjenestemann: «Den som ved vold eller trusler påvirker en offentlig tjenestemann til å foreta eller unnlate å foreta en tjenestehandling, eller søker å oppnå dette, straffes med bot eller fengsel inntil 3 år» og «den som ved skjellsord eller annen utilbørlig atferd forulemper en offentlig tjenestemann under eller på grunn av utføringen av tjenesten, straffes med bot».

§ 185 Hatefulle ytringer: «Med bot eller fengsel inntil 3 år straffes den som forsettlig eller grovt uaktsomt offentlig setter frem en diskriminerende eller hatefull ytring. Som ytring regnes også bruk av symboler. Den som i andres nærvær forsettlig eller grovt uaktsomt fremsetter en slik ytring overfor en som rammes av denne, jf annet ledd, straffes med bot eller fengsel inntil 1 år.

Med diskriminerende eller hatefull ytring menes det å true eller forhåne noen, eller fremme hat, forfølgelse eller ringeakt overfor noen på grunn av deres

- a. hudfarge eller nasjonale eller etniske opprinnelse,
- b. religion eller livssyn,
- c. homofile orientering, eller
- d. nedsatte funksjonsevne.»

Folkevalde er ikkje tilsette og Arbeidsmiljøloven kjem difor ikkje inn under formuleringane der.

## Omgrepa sjikane, hat ytringar, truslar, hærverk og vald

### Sjikane

Sjikane er påtrengande eller krenkande åtfærd. Det kan til dømes vera sjikanerande e-postar, sms'ar, og telefonoppringingar, uønska pakkar/gåver, systematisk og vedvarande forfølgjing og overvaking, her under «stalking», misbruk av namn eller falsk ryktespreiing. Det kan også vera seksuell sjukane i form av mimikk og/eller gestikulering, skriftlege og/eller munnlege kommentarar eller berøringar.

### Hat ytringar

Anne Birgitte Nilsen, professor ved OsloMet har definert hat ytringar på følgjande måte:

*«Hatytringer er nedverdiggende, truende, trasserende eller stigmatiserende ytringer som rammer individets eller gruppens verdighet, anseelse og status i samfunnet ved hjelp av språklige og visuelle virkemidler som fremmer*

*negative følelser, holdninger og oppfatninger gasert på kjennetegn- som for eksempel etnisitet, religion, kjønn, nedsatt funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsuttrykk, kjønnsidentitet og alder».*

### **Truslar**

Truslar er åtfærd eller ytringar som kan framkalle alvorleg frykt for eige eller andre sitt liv, helbred eller velferd. Det kan til dømes vera truslar mot deg sjølv eller din familie/dine næraste.

### **Hærverk**

Hærverk er øydelegging, skade eller fjerning av dine eller din familie/dine næraste sine eigedelar. Det kan til dømes vera hærverk på valplakatar, personlege eigedelar, postkassar, hus og bilar.

### **Vald**

Vald er til dømes spytting, skubbing, sparring, slag, beinkrok, fasthalding, kast med gjenstandar eller forsøkpå kvelning.

Det er viktig å ha ei klar forståing av kor vidt det er tale om sjikane, hat ytringar, trussel, hærverk eller vald. I samband med dette er det viktig å ta utgangspunkt i den enkelte si oppleving av situasjonen. Det vil seie at det er tale om ein ubehageleg situasjon dersom den det går ut over, opplever det slik – uavhengig om det var intensjonen eller ei. Det er viktig å presisere at sjølv om noko vert opplevd som ubehageleg og /eller er uakseptabel åtfærd, er det ikkje nødvendigvis eit straffbart forhold.

## **Kartlegging av risiko for sjikane, truslar, hærverk og vald**

### **Vurdere risiko**

Risikoen for å bli utsett for sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald aukar når ein politikar vert eksponert i samband med enkeltsaker der avgjerder vert opplevd som kontroversielle i lokalsamfunnet eller av den enkelte innbyggjar.

Det er viktig å tenke førebygging mellom anna ved å drøfte med dine politiske kollegaer slik at de saman skapar tryggleik og ro knytt til det politiske arbeidet. Ta kontakt med politiet før ein situasjon rekk å eskalere.

Det er vanskeleg å gje eit eintydig svar på kor alvorleg ein hat ytring, trussel eller sjikane skal takast. Det er dessutan individuelt korleis mottakaren vert påverka. Med utgangspunkt i di risikovurdering, må du vurdere kor vidt det er behov for handling for å skape tryggleik og sikkerheit kring ditt politiske arbeid.

## **Åtte trinn for å vurdere alvorlegheitsgraden av ein trussel**

1. Er eg eller min familie/mine næraste i fare? Er svaret ja, kontakt politiet umiddelbart på nødnummer 112, deretter varsle ordførar.
2. Kva går trusselen ut på? (F.eks. hærverk, vald, seksuelle krenkingar)
3. Kor konkret er trusselen med omsyn til f.eks. tid, stad og metode?
4. Kva er bakgrunnen/motivet for trusselen?
5. Kjenner eg avsendaren?
6. Har andre mottatt den same trusselen?
7. Er det den første trusselen eller ein av fleire?
8. Har avsendaren vilje, emne og mulegheit for å gjennomføre?

## **Førebygging og hantering - tiltak som du sjølv kan iverksette**

Du kan sjølv bidra til å auke tryggleiken og trivnaden kring ditt politiske arbeid ved på førehand å vurdere kva du vil gjere, viss du på eit tidspunkt står i ein gitt situasjon. Du kan også gjennomføre ei rekke tiltak på førehand.

### **Før**

Vurder eller definer aleine eller saman med dine polititar-kollegaer, kor dine/deira grenser går. Legg inn relevante telefonnummer inn på telefonen, så du raskt kan tilkalle hjelp, viss ein situasjon oppstår.

### **Under**

Sitasjonar der du ikkje står ansikt til ansikt med utøvaren

Dokumenter hærverk, sjikanerande eller truande sms'er, kommentarar og tilbakemeldingar på sosiale medier, e-postar, telefonoppringingar, brev eller uønska pakker/gåver. Bruk dei åtte trinna på side 3 til å vurdere kor alvorleg du skal ta trusselen.

## **Situasjonar der du står ansikt til ansikt med utøvaren**

Dersom du er i ein situasjon der ein anna person viser ubehageleg eller aggressiv åtferd, kan du nytte deg av følgjande råd:

1. Vurder om det er overhengande fare for at det kan oppstå vald. Er du i umiddelbar fare, forlat staden, lukk døra og tilkall hjelp.
2. Bevar eit roleg kroppsspråk og gje den andre personen plass.
3. Ver klar på kva du vil finne deg i og dine grenser- både ovanfor deg sjølv, men også ovanfor motparten.
4. Ver anerkjennande, men diskuter ikkje på staden kva som er rett og galt.
5. Vurder om du kan avverje, forsøke å løyse eller unngå å eskalere konflikten, eller om du skal forlate konfrontasjonen.

### **Etter**

Kontakt ditt lokale politi og få rettleiing om kor vidt episoden skal anmeldast, og om det eventuelt skal iverksettast vernetiltak- og tryggleiksmessige tiltak.

Orienter ordførar eventuelt beredskapssjefen om episodar med sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald. Aktiver eige nettverk og snakk med familie, venner og polititar-kollegaer om det du har vore utsett for. Det kan ofte vere behov for å setje ord både på opplevinga og dei sterke kjenslene som kan oppstå. Vurder om du har bruk for psykisk førstehjelp og krisebehandling. Du kan f.eks. starte med å ta kontakt med eigen lege.

## **Førebygging og handtering av sjikane og truslar på sosiale medier - tiltak som du sjølv kan iverksette**

Tonen på sosiale medier kan vere hard og det kan vere vanskeleg å gardere seg mot ubehagelege kommentarar eller beskjedar. Eit overordna råd er difor at du som polititar bruker sosiale medier med alminneleg sunn fornuft og at du er faneberar for ein respektfull tone i dei debattane du startar eller deltek i.

Ein del av råda for korleis du kan førebygge og handtere sjikane og truslar på sosiale medier, er også verdt å vurdere i forhold til anna digital interaksjon, som er kjenneteiknet av at kommunikasjonen går fort og ikkje går føre seg ansikt til ansikt. Dette kan til dømes gjelde kommunikasjon via sms eller e-post.

### **Før**

Vurder kor og i kva for grad du vil vere tilgjengeleg på sosiale medier og kva du vil bruke ditt nærvær til.

Vurder eit skilje mellom ein personleg og ein politisk profil.

Bruk to-trinns-login på sosiale medier og lag sterke kodeord, som du skiftar ofte. Sørg for at dine antivirusprogram er oppdaterte.

### **Under**

Vurder svara dine grundig, her under om du ønskjer å svare. Det kan vere vanskeleg å vurdere om eit svar vil trappe ned eller eskalere situasjonen ytterlegare. Det er slik at politiet vanlegvis rettleiar den foruretta/fornærma i aldri å respondere på henvendingar frå personar som utøver sjikane, forfølgning og stalking. Dersom den foruretta/fornærma går i dialog med personen som sjikanerer eller stalker, kan trusselnivået forverrast markant.

Bruk dei åtte trinna på side 3 til å vurdere kor alvorleg du skal ta ein trussel eller truande åtfærd.

Dokumenter sjikanen eller trusselen ved å ta skjermbilete. Det er viktig at du får med så mykje som muleg ; Dato, avsendar, heimesida si adresselinje (URL) mm.

Kontakt ditt lokale politi dersom du er i tvil om korleis du skal forholde deg i situasjonen og anmeld straffbare tilfelle av sjikane eller truslar til politiet.

### **Etter**

Kontakt aktuelle sosiale medier og be dem fjerne krenkande innhald. Slettmeg.no er ein gratis rådog rettleiingsteneste for deg som føler deg krenka på nett. <https://slettmeg.no/om-oss>

Orienter ordførar/eventuelt beredskapssjefen om episodar med sjikane, truslar, hat ytringar, hærverk eller vald. Aktiver ditt eige nettverk og snakk med familie, vener og politikar-kollegaer om kva du har vore utsett for. Ofte kan det vere behov for å setje ord både på opplevinga og dei sterke kjenslene som kan oppstå.

Vurder om du har bruk for psykisk førstehjelp og krisebehandling. Du kan f.eks. starte med å ta kontakt med eigen lege.

*Vedteke i Øygarden kommunestyre 16.06.22*