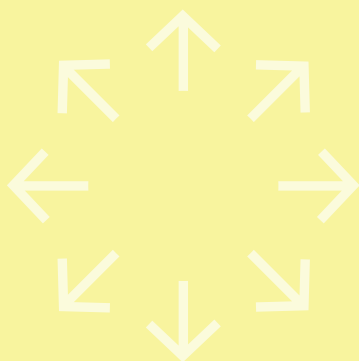


Til personer med
senfølger av
seksuelle overgrep
og deres pårørende

**N
o
k.**



Brosjyren utgis av Nok. Norge, paraplyorganisasjonen til Nok.-sentrene mot seksuelle overgrep. Referansegruppa har bestått av faggruppe for overgrepsmottak ved nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin (NORCE), Line Rødseth (LMSO), Ellen Jepsen (Modum Bad) og ledere ved Nok.-sentrene.

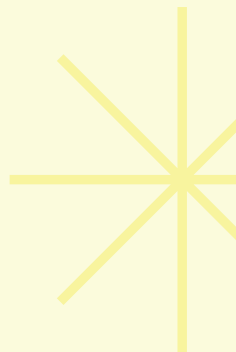
Utgitt i 2025.

Til deg som har vært utsatt for seksuelle overgrep

I denne brosjyren kan du lese litt om hva seksuelle overgrep er og hvilke senfølger det kan gi å være utsatt.

Vi har laget en oversikt over hvor du kan søke hjelp og veiledning.

Bakerst i brosjyren har vi et skjema, som kan hjelpe deg å sette ord på det du opplever av senfølger. Det kan brukes som et utgangspunkt for en samtale med lege, helsepersonell eller en annen hjelper.



Hva er seksuelle overgrep?

- Uønsket seksuell berøring eller blotting
- Å bli presset, truet eller lurt med på seksuelle handlinger
- Å måtte se på andres seksuelle handlinger
- Voldtekt eller forsøk på voldtekt
- All seksuell omgang med barn under 14 år er voldtekt

Overgrep kan bli utført av en voksen, ungdom eller et barn. Det kan ha skjedd én eller flere ganger og det kan være fysisk eller digitalt.

Det er overgrep om man har seksuell omgang med noen som er i en sårbar tilstand og maktforholdet mellom partene er skjevt. Sårbar tilstand kan være rus, fysisk eller psykisk funksjonshemning eller sykdom.

Seksuelle overgrep finner ofte sted i en tillitsrelasjon, hvor tilliten utnyttetes.

Hva er senfølger av overgrep?

Å bli utsatt for et seksuelt overgrep kan ha store konsekvenser. Senfølger er de plagene eller problemene overgrepserfaringen kan gi senere i livet.

Seksuelle overgrep som skjer i barne- og ungdomsårene kan gi et traume som kan forstyrre den normale utviklingen. Som barn er det ikke uvanlig å utvikle forskjellige strategier, bevisste og ubevisste, for å håndtere det som skjer. Disse strategiene hjelper barnet med å overleve i tiden rundt overgrepene. Strategiene kan senere skape psykiske, sosiale og kroppslige plager i voksenlivet. Det er dette vi kaller senfølger.

Om man blir utsatt for overgrep som voksen, kan man få forskjellige reaksjoner som kan gi plager eller vansker. Reaksjonene kan være avhengig av livssituasjonen man er i, støtten man har rundt seg og tidligere erfaringer.

Hvilke senfølger kan seksuelle overgrep ha?

Det finnes ikke en korrekt måte å reagere på etter et overgrep. Senfølgene man kan få, er så forskjellig som menneskene som har opplevd overgrepene.

Har man senfølger, er det vanlig å ha en eller flere av følgende problemer:

Psykisk

Problemer med søvn eller spising

Lav selvfølelse

Skyldfølelse og skam

Isolasjon og ensomhet

Problemer med å føle «for mye» eller føle «for lite»

Vanskelig for å stole på andre

Sinne

Selv mordstanker eller selvskading

Depresjon

Angst

Føle seg koblet fra kroppen

Vanskelig for å føle seg trygg

Gjenopplevelse av episoder

Mister oversikt over tid, sted og situasjon

Fysisk

Avhengighet av narkotiske stoffer, alkohol, spill eller annet

Kroniske smerter eller spenninger i muskler

Fordøyelsesproblemer

Hukommelses- og/eller konsentrasjonsproblemer

Underlivsproblemer

Seksuelt

Vanskelig forhold til egen kropp

Unngåelse av seksuelle relasjoner

Utfordringer med berøring og intimitet

Smerter ved sex

Sexavhengighet

Å la andre utnytte seg seksuelt

Utfordringer med å kjenne egen lyst

Sosialt

Utfordringer med relasjoner

Utfordringer med nærhet

Utfordringer med å kjenne egne grenser

Utfordringer med å forstå andres grenser og følelser

Historikk med voldelige forhold

Problemer med graviditet, fødsel og foreldrerolle

Utfordringer med utdanning, arbeid og økonomi

Hvor kan jeg få hjelp?

Hvor	Hva slags hjelp?	Hvordan komme i kontakt?
Overgrepsmottak	Medisinsk, rettsmedisinsk og psykososial hjelp etter overgrep. Tilrettelegging for videre oppfølging. Ingen henvisning eller anmeldelse. Alltid åpent. For alle over 14 år.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/
Fastlege	Ansvar for behandling og oppfølging av pasienter	
Kommunens psykiske helsetilbud	Lavterskeltilbud, psykiatrisk sykepleier, kommunepsykolog og annet	Kommunens nettside
Skolehelsetjenesten og helsestasjon og helsestasjon for ungdom	Helsesykepleiere, leger og jordmødre følger opp svangerskap, barn og ungdom og deres foresatte	Kommunens nettside
Spesialisthelsetjenesten	Henvises til av fastlege	
Sentrene mot seksuelle overgrep (Nok.-sentrene og SMISO)	Lavterskel, psykososial hjelp etter incest, voldtekt og seksuelle overgrep	Se noksentrene.no eller dinutvei.no
Krisesentrenes dagtilbud	Samtaletilbud med fokus på voldsforebygging og bearbeiding	Se krisesenter.com for oversikt over nærmeste krisesenter
Vold- og overgrepslinja (VO-linja)	Døgnåpen hjelpetelefon og chat til vold- og overgrepsutsatte	116 006
Hjelpetelefonen for seksuelt misbrakte	Døgnåpen hjelpetelefon	800 57 000

Andre nyttige ressurser

Hvor	Hva slags hjelp?	Hvordan komme i kontakt?
Din utvei	Nettsted fra myndighetene om vold og overgrep. Oversikt over hjelpetilbud.	dinutvei.no
Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO)	Interesseorganisasjon. Informasjon og støtte.	lmsno.no
NKVTS	Forskningssenter om vold og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	nkvt.no
RVTS	Regionale kompetansesenter om vold og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	rvts.no
Andre organisasjoner og hjelpetilbud	Hjelpetilbud til og informasjon om spesifikke målgrupper, som menn, minoritetsgrupper, lukkede religiøse miljø og skeive.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/

Skjema til samtale om senfølger

Dette skjemaet kan du fylle ut og ta med om du for eksempel skal til samtale hos lege, psykolog, i psykiatrien eller i kommunale tjenester.

Det kan hjelpe den du snakker med å forstå dine behov bedre. Det kan også være til hjelp for å forstå reaksjoner du kan få i samtalen.

- ☐ **Jeg ønsker ikke å prate om de seksuelle overgrepene jeg har vært utsatt for. Jeg ønsker å prate om de senfølgene som er et problem for meg nå.**

I hverdagen er det særlig dette som plager meg. Jeg opplever at de har sammenheng med traumet.

- ☐ Jeg har påtrengende minner og/eller mareritt.
-
- ☐ Jeg kan føle meg dårlig i situasjoner eller med mennesker som minner om traumene.
-
- ☐ Jeg har høy alarmberedskap, så jeg føler meg sjeldent eller aldri trygg eller rolig.
-
- ☐ Jeg har hukommelses- og/eller konsentrasjonsvansker.
-
- ☐ Jeg er alltid veldig trøtt eller tappet for energi.
-
- ☐ Annet:
-

Jeg har følgende ressurser i livet mitt:

- ☐ God støtte fra familie, venner eller andre nære relasjoner

- ☐ Tilknytning til utdanning eller arbeid

- ☐ En god kjennskap og følelse for mine egne behov

- ☐ Jeg kan på nåværende tidspunkt ikke se noen ressurser i livet mitt

- ☐ Annet:

Jeg kan få reaksjoner når jeg snakker med en lege eller behandler. Disse kan være:

- ☐ Jeg har utfordringer med å si ifra om ting andre bestemmer for meg. Jeg kan si ja om andre kommer med forslag til tiltak, selv om jeg vet at jeg ikke vil eller makter oppgaven.

- ☐ Jeg stoler ikke alltid på at profesjonelle hjelpere vil meg godt. For å passe på meg selv har jeg en tilbøyelighet til å avvise nye tiltak/forslag/ideer som kommer fra andre.

- ☐ Jeg synes det er vanskelig å fortelle om hvordan jeg egentlig har det, fordi jeg er redd for å ikke bli tatt alvorlig, mistrodd, misforstått eller avvist.

- ☐ Jeg har utfordringer med å fortelle hvordan jeg faktisk har det, fordi jeg ikke vil virke svak eller som et offer.

- ☐ Jeg kan reagere med sinne/trøtthet/depressive symptomer når jeg føler meg presset.

- ☐ Annet:

Brosjyren er utviklet i samarbeid med:



NKLM
Nasjonalt kompetansesenter
for legevaktmedisin

MODUMBAD 
– en kilde til liv



Landsforeningen
mot seksuelle
overgrep

Brosjyren er støttet av:



Helsedirektoratet

**N
Ok.**

noksentrene.no