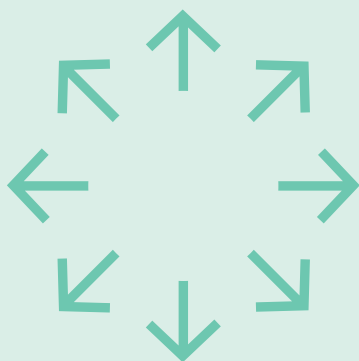


Samtalar med pasientar
om seinfølger av seksuelle
overgrep

**N
Ok.**



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

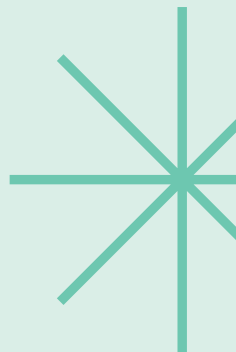
Utgjeve 2025.

Til fastlegar og tilsette i hjelpeapparatet

Denne brosjyren er retta til deg som jobbar som fastlege, i psykiatrien si førstelinje eller i anna hjelpeapparat, og som kan møte vaksne med seinfølger etter seksuelle overgrep. Di rolle kan vere å behandle seinfølgene, eller å vise vidare til meir spesialiserte tilbod.

Målet med brosjyren er å gjere deg tryggare på å snakke med pasientar og brukarar om overgrepserfaringar.

- Korleis kjenne att utfordringar hos pasientar som kan handle om seinfølger?
- Korleis starte ein samtale om mogelege seinfølgjer?
- Kvar pasienten kan få vidare hjelp?



Kva er seksuelle overgrep?

- Uønska seksuell berøring eller blotting
- Å bli pressa, trua eller lurt med på seksuelle handlingar
- Å måtte sjå på andre sine seksuelle handlingar
- Valdtekt eller forsøk på valdtekt
- All seksuell omgang med barn under 14 år er valdtekt

Overgrep kan bli utført av ein vaksen, ungdom eller eit barn. Det kan ha skjedd éin eller fleire gonger og det kan vere fysisk eller digitalt.

Det er overgrep om ein har seksuell omgang med nokon som er i ein sårbar tilstand og maktforholdet mellom partane er skeivt. Sårbar tilstand kan vere rus, fysisk eller psykisk funksjonshemming eller sjukdom.

Seksuelle overgrep skjer ofte i ein tillitsrelasjon, der tillit utnyttast.

Kort om seinfølger av seksuelle overgrep

Seksuelle overgrep i oppveksten er traume som kan forstyrre den normale utviklinga i barne- og ungdomsåra. Seinfølger er utfordringane som følgjer etter overgrepa. For mange er desse alvorlege og varer inn i vaksenlivet.

Når eit barn eller ungdom blir utsett for seksuelle overgrep, kan det få psykologiske og relasjonelle konsekvensar. Ein konsekvens kan vere manglande tillit til andre og seg sjølv, noko som kan påverke relasjonen til deg som behandlar.

Vert ein utsett for overgrep som vaksen, kan ein òg få ulike reaksjonar. Desse kan vere påverka av livssituasjonen, støtta ein har rundt seg, og tidlegare erfaringar.

Seinfølger er ikkje éi bestemt diagnose eller eitt symptom, men eit samansett bilete av psykiske, sosiale og fysiske utfordringar som kan knytast til overgrepserfaringa

Det er viktig at du som fagperson kan kjenne att slike utfordringar, slik at pasienten får rett og heilskapleg hjelp.

Kva for utfordringar kan vere seinfølger av seksuelle overgrep?

Psykiske seinfølger kan innebære:

Problem med søvn og/eller å ete

Angst, depresjon eller symptom på PTSD/
kompleks PTSD

Vanskeleg å regulere følelsar

Konsentrasjonsproblem

Hukommelsesproblem

Sjovskading og/eller sjølv mordstankar

Gjenoppleving av traume

Unngåingsåtfærd

Høg alarmberedskap

Låg sjølvfølelse/sjølvverd

Skuld- og skamfølelse

Tvangshandlingar

Alvorlege psykiske lidningar som psykose og
dissosiasjon

Sosiale seinfølger kan innebere:

Utfordringar med utdanning og arbeid
Utfordringar med sosiale relasjonar og intimitet
Sosial isolasjon
Utfordringar i foreldrerolla
Utfordringar med økonomi og gjeld
Problematisk bruk av rusmidlar
Vanskeleg å sette grenser
Vanskeleg for å forstå andre sine grenser
Hyperseksualitet
Prostitusjon
Å sjølv utsette andre for fysisk og psykisk vald, inkludert seksuelle overgrep og stalking

Fysiske seinfølger kan innebere:

Problem med søvn
Problem med mat (over- eller undervekt)
Fysiske plagar eller tilstandar som ein ikkje finn medisinsk forklaring på
Betennelsestilstandar
Kroniske smerter
Migrene
Muskelspenningar
Fordøyingsproblem
Synsvanskar
Krampeanfall
Kjønssjukdomar og underlivsproblem
Problem eller smerter ved samleie (til dømes vaginisme, dyspareuni, ereksjonsvanskar, for tidleg sædavgang)
Problem knytt til graviditet og fødsel

Korleis kan du snakke med pasientar om seinfølger?

Nokre kan vere bekymra for korleis pasienten vil reagere om dei spør om overgrepserfaring.

Tema for den første samtalen bør vere dei plagene pasienten opplev som seinfølger. Fokus bør ikkje vere på overgrepshistorikken eller dei konkrete hendingane. Dette høyrer til spesialisert behandling.

Bakerst i brosjyren har vi eit skjema som samtalen kan ta utgangspunkt i. Skjemaet kan òg vere til hjelp for pasienten vidare i helsevesenet og i møte med andre tenestar.

Ver merksam på følelsehandtering

Gi alltid respons om ein person fortel om seksuelle overgrep.

Det er avgjerande at du viser at du har høyrte kva pasienten har fortalt, og at du tek det alvorleg. Sjølv om du ikkje føler deg kompetent til å gå djupare inn i temaet, er det viktig at pasienten opplev å bli sett, høyrte og akseptert.

Gi anerkjenning for at det kan vere positivt at pasienten får sett ord på og forklart seinfølgene sine.

Om pasienten ikkje fortel sjølv – korleis kan du spørje?

Du kan velje å spørje direkte knytt til problemet pasienten kjem med:

Du er gravid og fortel at du slit med søvn. Det er ikkje uvanleg, men eg vil gjerne spørje om du har erfaringar som kan påverke søvnen din no. Har du til dømes vore utsett for overgrep, eller andre hendingar som påverkar deg?

Du kan spørre litt bredere:

Nokre av pasientane eg møter har opplevingar i bagasjen som heng saman med utfordringane dei har i dag. Det kan til dømes vere vanskelege episodar frå barndommen. Er det noko du tenkjer kan vere viktig for meg å vite?

Sjekk inn undervegs!

- Korleis er det for deg å snakke om dette?
- Er det første gongen du fortel nokon om dette?
- Er det okei for deg å prate om dette med meg her og no?
- Ønske du å fortelje meir, eller treng du at vi tek ein pause og snakkar om noko anna?
- Det er heilt greitt å fortelje meir, men det er òg heilt greitt om du ikkje vil akkurat no.
- Eg treng ikkje vite alt, men er det noko du tenkjer det ville vere godt å få sagt?

Følg opp pasienten etter samtalen og lag ein plan

- Korleis var det å snakke om dette? Korleis trur du det blir for deg etter at du går herifrå?
- Det kan hende du blir trøytt eller får mange tankar etterpå – det er heilt vanleg.
- Korleis trur du det blir for deg når du kjem heim? Korleis pleier du å ha det etter at du har snakka om noko vanskeleg?
- Veit du kva du kan gjere om det blir tungt å handtere tankar og følelsar etterpå? Har du vener eller familie du kan vere saman med eller prate med?

Kvar kan pasienten få vidare oppfølging?

Kor	Kva slags hjelp?	Korleis kome i kontakt?
Overgrepsmottak	Medisinsk, rettsmedisinsk og psykososial hjelp etter overgrep. Tilrettelegging for vidare oppfølging. Ingen tilvising eller politimelding. Alltid ope. For alle over 14 år.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/
Fastlege	Hovudansvar for behandling og oppfølging av pasientar	
Kommunen sitt psykiske helsetilbod	Lågterskeltilbod, psykiatrisk sjukepleiar, kommunepsykolog m.m.	Kommunen si nettside
Skulehelsetenesta, helsestasjon og helsestasjon for ungdom	Helsesjukepleiarar, legar og jordmødre følger opp svangerskap, barn og ungdom og deira føresette	Kommunen si nettside
Spesialisthelsetenesta	Tilvising frå fastlege	

Sentra mot seksuelle overgrep (Nok.-sentra eller SMISO)	Lågterskel, psykososial hjelp etter incest, valdtekt og seksuelle overgrep	Sjå noksentrene.no eller dinutvei.no
Krisesentra sine dagtilbod	Samtaletilbod med fokus på valdsførebygging og bearbeiding	Sjå krisesenter.com for oversikt over næraste senter
Vald- og overgrepslinja (VO-linja)	Døgnoopen hjelpetelefon og chat til vald- og overgrepsutsette	116 006
Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte	Døgnoopen hjelpetelefon	800 57 000

Andre nyttige ressursar

Kor	Kva slags hjelp?	Korleis kome i kontakt?
Din utvei	Offentleg nettstad om vald og overgrep. Oversikt over hjelpe-tilbod	dinutvei.no
Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO)	Interesseorganisasjon Informasjon og støtte	lmso.no
NKVTS	Forskingssenter om vald og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	nkvts.no
RVTS	Regionale kompetanse-senter om vald og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	rvts.no
Andre organisasjonar og hjelpetilbod	Hjelpetilbod til og informasjon om spesifikke målgrupper, som menn, minoritets-grupper, lukka religiøse miljø og skeive.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/

Skjema til samtale om seinfølger

Dette skjemaet kan pasienten fylle ut før samtale med deg, eller før møte med andre hjelpeinstansar, som psykolog, i psykiatrien eller i kommunale tenester.

Det kan vere ei hjelp i å forstå pasienten sine behov betre. Det kan òg vere til hjelp for å forstå reaksjonar pasienten kan få i samtalen.

- ☐ **Eg ønskjer ikkje å snakke om dei seksuelle overgrepene eg har vore utsett for. Eg ønskjer å snakke om dei seinfølgene som er eit problem for meg no.**

I kvardagen er det særleg dette som plagar meg. Eg opplev at det har samanheng med trauma.

- ☐ Eg har påtrengande minne og/eller mareritt.
- ☐ Eg kan kjenne meg dårleg i situasjonar eller saman med menneske som minner meg om trauma.
- ☐ Eg har høg alarmberedskap og føler meg sjeldan eller aldri trygg eller roleg.
- ☐ Eg har hukommelses- og/eller konsentrasjonsproblem.
- ☐ Eg er alltid veldig trøytta eller tappa for energi.
- ☐ Anna:

Eg har følgjande ressursar i livet mitt:

- ☐ God støtte frå familie, vener eller andre nære relasjonar
- ☐ Tilknytning til utdanning eller arbeid
- ☐ Ei god kjennskap og følelse for mine eigne behov
- ☐ Eg ser for tida ingen ressursar i livet mitt
- ☐ Anna:

Eg kan få reaksjonar når eg snakkar med lege eller behandlar. Desse kan vere:

- ☐ Eg har utfordringar med å sei frå om ting andre bestemmer for meg. Eg kan sei ja om andre kjem med forslag til tiltak, sjølv om eg veit at eg ikkje vil eller maktar oppgåva.
- ☐ Eg stolar ikkje alltid på at profesjonelle hjelparar vil meg godt. For å verne meg sjølv har eg ei tendens til å avvise nye tiltak/forslag/idear som kjem frå andre.
- ☐ Eg synast det er vanskeleg å fortelje om korleis eg eigentleg har det, fordi eg er redd for å ikkje bli tatt alvorleg, mistrudd, misforstått eller avvist.
- ☐ Eg har utfordringar med å fortelje korleis eg faktisk har det, fordi eg ikkje vil virke svak eller som eit offer.
- ☐ Eg kan reagere med sinne/trøyttheit/depressive symptom når eg føler meg pressa.
- ☐ Anna:

Brosjyra er utvikla i samarbeid med:



NKLM
Nasjonalt kompetansesenter
for legevaktmedisin

MODUMBAD 
– en kilde til liv



Landsforeningen
mot seksuelle
overgrep

Brosjyra er støtta av:



Helsedirektoratet

**N
ok.**

noksentrene.no