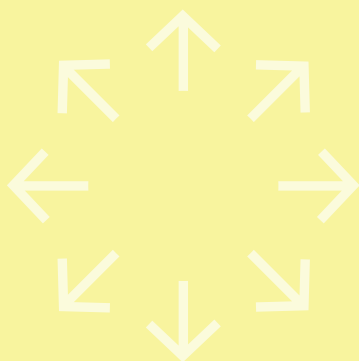


Til personar med
seinfølger av
seksuelle overgrep
og deira pårørande

**N
o k.**



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.

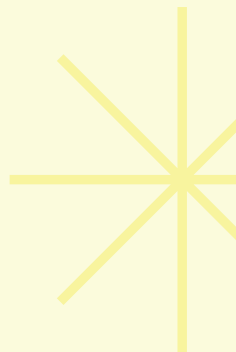
Utgjeve 2025.

Til deg som har vore utsett for seksuelle overgrep

I denne brosjyren kan du lese litt om kva seksuelle overgrep er og kva for seinfølger det kan gje å vere utsett.

Vi har laga ei oversikt over kvar du kan søke hjelp og rettleiing.

Bakerst i brosjyren har vi eit skjema, som kan hjelpe deg å sette ord på det du opplev av seinfølger. Det kan brukast som eit utgangspunkt for ein samtale med lege, helsepersonell eller ein anna hjelpar.



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.

Kva er seinfølger av overgrep?

Å bli utsett for eit seksuelt overgrep kan ha store konsekvensar. Seinfølger er dei plagene eller problema overgrepserfaringa kan gje seinare i livet.

Seksuelle overgrep som skjer i barne- og ungdomsåra kan gje eit traume som kan forstyrre den normale utviklinga. Som barn er det ikkje uvanleg å utvikle ulike strategiar, bevisste og ubevisste, for å handtere det som skjer. Desse strategiane hjelp barnet med å overleve i tida rundt overgrepa. Strategiane kan seinere skape psykiske, sosiale og kroppslege plagar i vaksenlivet. Det er dette vi kallar seinfølger.

Dersom ein blir utsett for overgrep som vaksen, kan ein få forskjellige reaksjonar som kan gje plagar eller vanskar. Reaksjonane kan vere avhengig av livssituasjonen ein er i, støtta ein har rundt seg og tidligare erfaringar.

Kva seinfølger kan seksuelle overgrep ha?

Det finnast ikkje ein korrekt måte å reagere på etter eit overgrep. Seinfølgene ein kan få, er så forskjellig som menneska som har opplevd overgrepa.

Har ein seinfølger, er det vanleg å ha ein eller fleire av følgande problem:

Psykisk

Problem med søvn og/eller å ete

Låg sjølvkjensle

Skuldkjensle og skam

Isolasjon og einsemd

Problem med å føle «for mykje» eller føle «for lite»

Vanskeleg å stole på andre

Sinne

Sjølvmordstankar og/eller sjølvskading

Depresjon

Angst

Føle seg kopla frå kroppen

Vanskeleg å føle seg trygg

Gjenoppleving av episodar

Mister oversikt over tid, stad og situasjon

Fysisk

Vere avhengig av narkotiske stoff, alkohol, spel eller anna

Kroniske smerter og/eller spenningar i musklar

Fordøyingsproblem

Hukommelse- og/eller konsentrasjonsproblem

Underlivsproblem

Seksuelt

Vanskeleg forhold til eigen kropp

Unngå seksuelle relasjonar

Utfordringar med berøring og intimitet

Smerte ved sex

Avhengig av sex

Å la andre utnytte seg seksuelt

Utfordringar med å kjenne eiga lyst

Sosialt

Utfordringar med relasjonar

Utfordringar med nærleik

Utfordringar med å kjenne egne grenser

Utfordringar med å forstå andre sine grenser og følelsar

Historikk med valdelege forhold

Problem med graviditet, fødsel og foreldrerolle

Utfordringar med utdanning, arbeid og økonomi

Kvar kan eg få hjelp?

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 åpent. For alle over 14 år.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/
Fastlege	Ansvar for behandling og oppfølging av pasientar.	
Kommunen sitt psykiske helsetilbod	Lågterskeltilbod, psykiatrisk sjukepleiar, kommune-psykolog og anna	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 og 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 krisesenter
Vald- og overgrepslinja (VO-linja)	Døgnoopen hjelpetelefon og chat til vald- og overgrepsutsette	116 006
Hjelpetelefonen for seksuelt misbrakte	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 hjelpetilbod.	dinutvei.no
Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO)	Interesseorganisasjon med informasjon og støtte.	lmsno.no
NKVTS	Forskingscenter om vald og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	nkvt.no
RVTS	Regionale kompetansesenter om vald og traumatisk stress. Informasjon og forskning.	rvts.no
Andre organisasjonar og hjelpetilbod	Hjelpetilbod til og informasjon om spesifikke målgrupper, som menn, minoritetsgrupper, lukka religiøse miljø og skeive.	dinutvei.no/alle-hjelpetilbud/

Skjema til samtale om seinfølger

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

Det kan hjelpe den du snakkar med å forstå dine behov betre. Det kan og vere til hjelp for å forstå reaksjonar du kan få i samtalen.

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

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

- ☐ Eg har påtrengande minne og/eller mareritt.
-
- ☐ Eg kan føle meg dårleg i situasjonar eller med menneske som minne om trauma.
-
- ☐ Eg har høg alarmberedskap, så eg føler meg sjeldan eller aldri trygg eller roleg.
-
- ☐ Eg har hukommelses- og/eller konsentrasjonsvanskar.
-
- ☐ Eg er alltid veldig trøyt eller tappa for energi.
-
- ☐ Anna:
-

Eg har følgande ressursar i livet mitt:

- ☐ God støtte frå familie, venner eller andre nære relasjonar

- ☐ Tilknytt utdanning eller arbeid

- ☐ Ein god kjennskap og følelse for mine egne behov

- ☐ Eg kan på noverande tidspunkt ikkje sjå nokre ressursar i livet mitt.

- ☐ Anna:

Eg kan få reaksjonar når eg snakkar med ein lege eller behandler. 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 hjelpare 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/trøytteleik/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