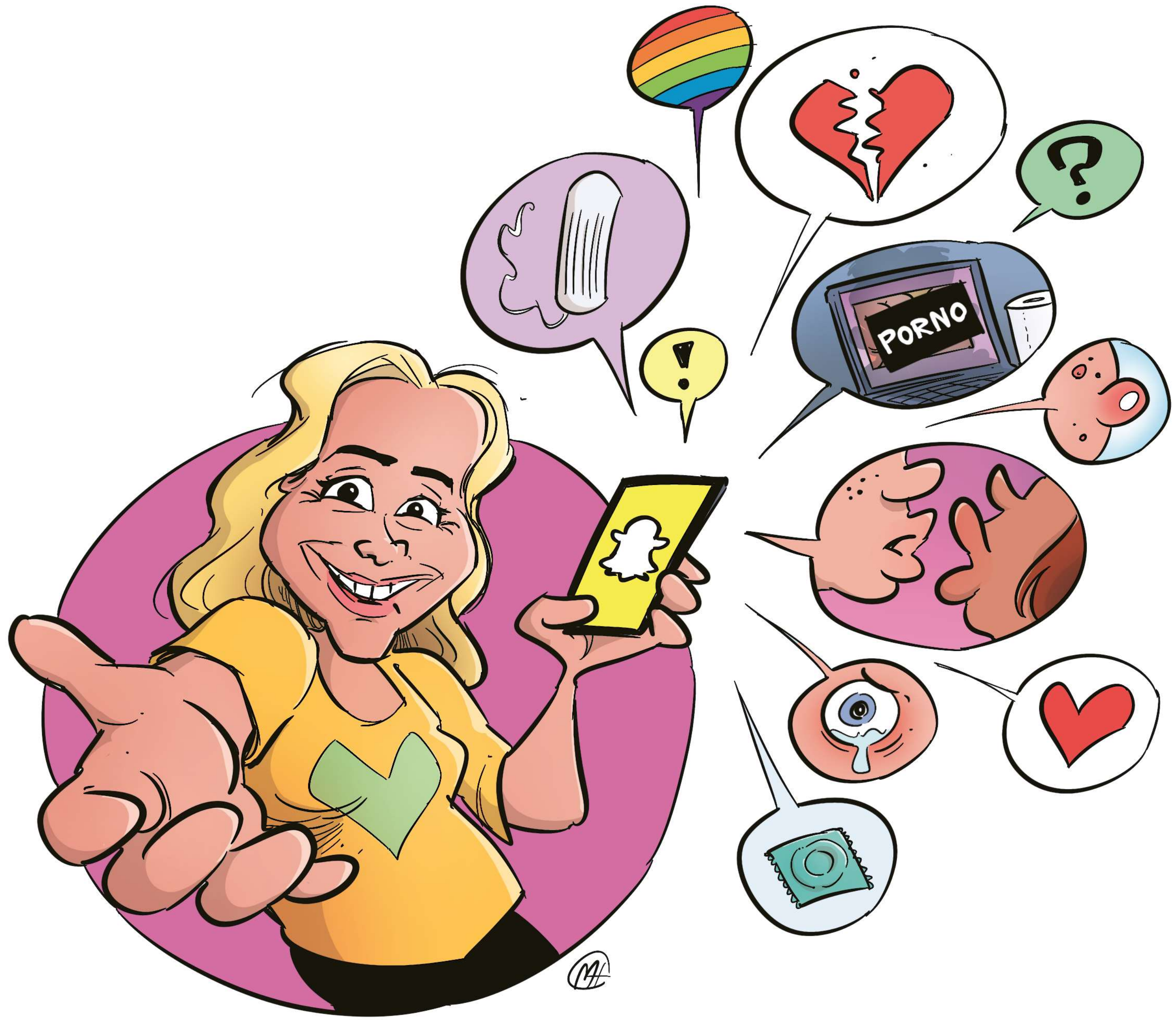


Hvordan nå ut med informasjon om overgrepsmottak?

Erfaringer fra sosiale medier



Ensomheten i å føle
seg helt alene i
verden





Kine besøker overgrepsmottaket - en infofilm etter voldtekt

Sett 17k ganger · for 4 år siden ...mer



Helsesista 1,18k

Abonner

146



Del

Lagre

Ra

«I går kveld hadde jeg det veldig vanskelig. Jeg gikk på en bro og knyttet noe rundt halsen. Så kom politiet. Jeg svimte av, og så våknet jeg opp i ambulansen. De fortalte at jeg skulle inn til legevakten for en tvangsundersøkelse og vurdering.

På legevakten sa legen til meg «Du har ikke en alvorlig sinnslidelse som er et av kriteriene for tvangsinnleggelse på voksen psykiatrisk, så du kan bare gå. Men politiet vil sikkert snakke med deg først fordi det kan være du blir anmeldt for ordensforstyrrelse».

Altså ka faen. Jeg trenger hjelp, ikke å bli satt i en glattcelle. Norges helsesystem og egt alt som heter system er fucka».

Jente 18 år, delt anonymt med tillatelse.

Hvis du hadde blitt utsatt for et seksuelt overgrep en gang. Vet du hva du skal gjøre etterpå? Hvordan ville du likt å lære og få info om det?



Jeg klarer ikke..

Hva hadde du trengt for å tørre å dra på et overgrepsmottak? Hva er viktig for deg? Hva kunne vært bedre og annerledes så det ble lettere?

Kommenter her på storyen, så kan jeg dele tanker fra dere (anonymt) på lederseminar på overgrepsmottak på fredag.



Først og fremst bli tydelig på at mottaket ikke er det samme som politiet. Vi hører om alle de vonde opplevelsene av å gå til politiet, så de burde få skikkelig opplæring. Men så hører vi lite om overgrepsmottakene. Så jeg tror mange ser på de som samme sak. Så har jo du skjont det, man må være der folk er og det er sosiale medier.

Ser det her ok ut tror du?

MAKE A LIST

~~Handwritten scribbles and crossed-out text.~~

- Møte pasientens behov om det foretrekkes kvinnelig eller mannelig sosionom/sjuepleier ved samtale og lege ved au
- - Spør pasienten i forkant så hen slipper svar foran vedkommende
- Passe på at pasienten ikke har falt ut i dissosiasjon pga bråhet, mye sanser og re-traumatisasjon.
- - Sely små ting som skift i ansiktsuttrykk, annet toneleie, kroppsspråk, osv kan være nok til at samtalen ikke lenger er trygg.
- Respekter at alle har ulik intimsone.
- Sosionom/sjuepleier tar seg av spm før legen kommer, det er ikke legens jobb å begynne grave på nytt om dette ikke er noe pasienten ønsker selv

- De som jobber ved ett overgrepsmottak skal måtte ønske det selv, og empati/medfølelse er en selvfølgeighet når man allerede skal behandle sterkt traumatiserte og skjøre mennesker
- Turnusleger eller andre i opplæring burde både ha følge av en godt innen fagfeltet, og spørre pasienter om det er greit hen blir med - slik det gjøres ved operasjoner o.l.
- En får ofte tilbud om flere samtaler ved mottaket - som så klart er bra, men det er da snakk om både nye samtalepartnere og leger. Jeg tror det hadde vært fint å kunne forholde seg til de samme menneskene når det gjelder samme sak.



Jeg skulle ønske de hadde en Idtekt. På fredag skal jeg holde et kort innlegg på lederseminar anonym chattetjeneste hvor man overgrænsmottaker. Og de lurte på hvordan de kan nå ut med info til dere. Jeg lurte på hva de kunne pratet om det med de på trenger for å klare å dra til overgrænsmottak mottaket før man evt. Drar inn ❤️

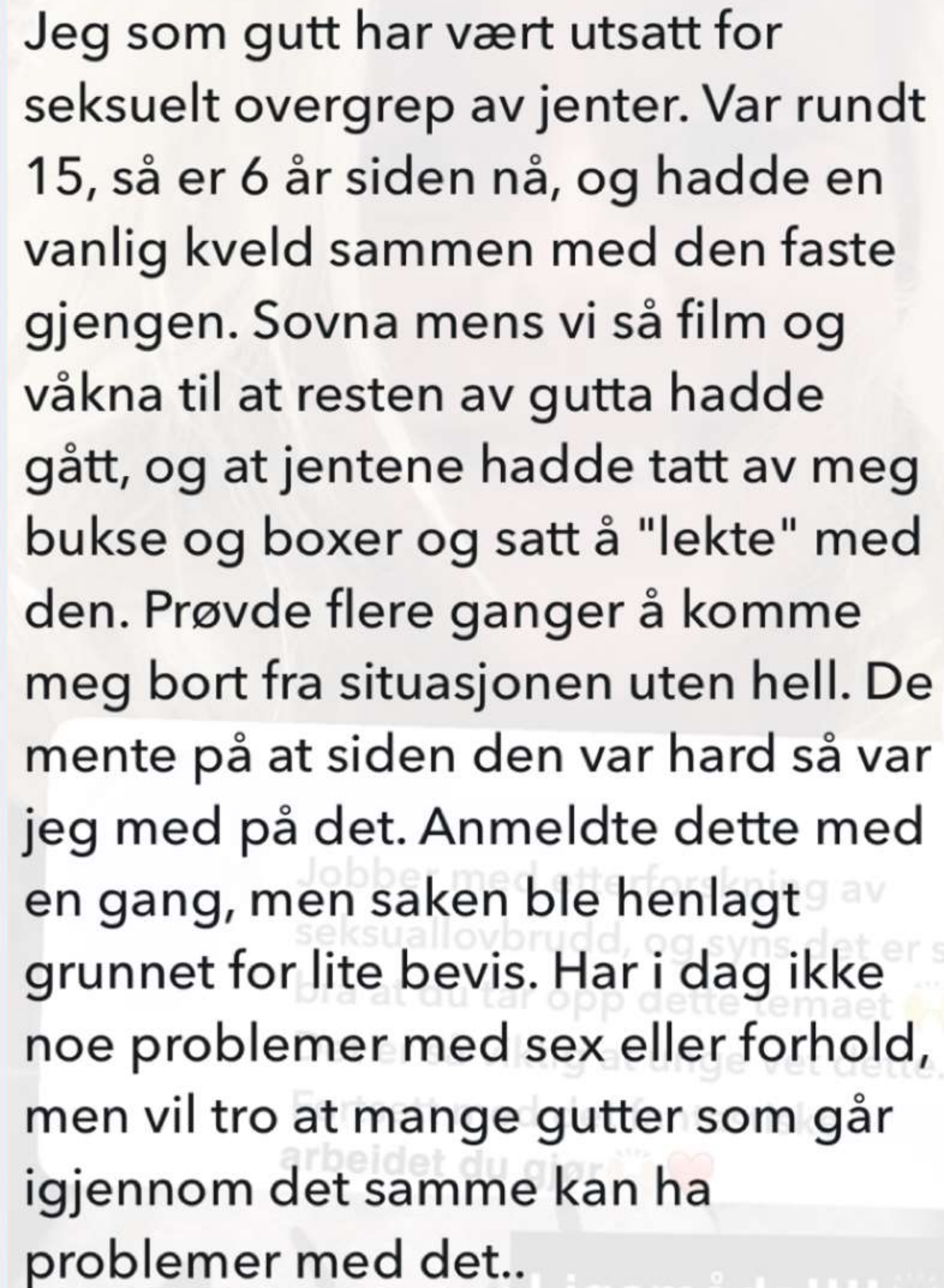
For noen år siden spilte jeg skuespill på legevare

Først og fremst må informasjonen komme frem tidsnok. Man er redd, flau, føler seg ekkel. Barn/ungdom trenger masse info. Få vite hvor (dessverre) «vanlig» dette er. De må tørre å si fra. I vårt tilfelle turte ikke jenta mi si noe før etter 3 måneder. Det var jo kjæresten hennes som hadde presset henne til sex. Da vi besøkte helsestasjon for ungdom husker jeg hun sa: jeg håper egentlig at jeg fikk noen sykdommer eller ble gravid, for da tror de kanskje på meg. Hun var 13 den gangen. Heldigvis ingen sykdommer eller graviditet, men mange sår i sjelen på ei ung jente.



Tips til å nå ut, er få lagt undersøkelser på skolen om seksuelt overgrep/voldtekt, samtaler i små grupper hvor det er for barn lettere å kunne kontakte hjelp. Jeg skulle gjerne hatt en person å lene meg på, Hilsen dame 32 år og aldri har turt å oppsøke hjelp da jeg ble seksuelt misbrukt i en alder av 9 år 😭

Men apropos seksuelle overgrep/voldtekt. På freda
grupper hvor det er for barn lettere å
overgrep/mottakene. On de lurer på hvordan de
kan nå ut med info til dere. Jeg lurer på hva d
gjørne hatt en person å lene meg på, tatt
Hilsen dame 32 år og aldri har turt å
i Oslo, at jeg var Kine som trodde hun hadde
sum skjer nå overgrep/mottak dere hva
skummet å dra (legger ved filmen på link her).



Jeg som gutt har vært utsatt for seksuelt overgrep av jenter. Var rundt 15, så er 6 år siden nå, og hadde en vanlig kveld sammen med den faste gjengen. Sovna mens vi så film og våkna til at resten av gutta hadde gått, og at jentene hadde tatt av meg bukse og boxer og satt å "lekte" med den. Prøvde flere ganger å komme meg bort fra situasjonen uten hell. De mente på at siden den var hard så var jeg med på det. Anmeldte dette med en gang, men saken ble henlagt grunnet for lite bevis. Har i dag ikke noe problemer med sex eller forhold, men vil tro at mange gutter som går igjennom det samme kan ha problemer med det..

Liemåde!!!!💕

Fortsetter ➡

Sååå mange gutter som opplever ulike former for overgrep. Har også fulgt en gutt til overgrepsmottak via snap en gang.. dro du på noe sånt etterpå?

Jeg fikk muligheten, men valgte å snakke med bestekompisen min. Det funka veldig bra for meg. Har enda ikke hatt kontakt med de jentene det gjelder i frykt for at det skal komme minner jeg ikke vil ha.

MEG

Så glad du snakka med kompisen din ❤️
Noen opplever at kompiser ikke tar det seriøst og bare «eyy, det er fantasien min jo!»
Forstår du er redd for å møte de..

Kanskje bare en liten filleting, men jeg skulle ønske jeg hadde hatt noen med meg på overgrepsmottaket etter at jeg ble voldtatt (ble kjørt dit av politiet). Måtte være der i mange timer og ta forskjellige undersøkelser, og var selvsagt veldig redd og i sjokk. Selv om de som jobber der er kjempeflinke, så trenger man kanskje støtte. Ser iallfall ingen informasjon på overgrepsmottaket sine sider her jeg bor om at du har lov til å ha med en venn/kjæreste/forelder eller noen du stoler på. Veldig viktig å fokusere på taushetsplikt og at man velger selv om man vil anmelde, men at om man sikrer bevis så har man iallfall mulighet til å anmelde seinere om man vil ❤️


Kommenter her på storyen, så kan jeg dele

overgrep en gang. vet du hva du skal gjøre

Jeg tror veldig mange unnlater å dra til mottak pga skyldfølelse. Spesielt overgrep som skjer i forbindelse med alkoholinntak og i nye forhold som ung. Jeg ble utsatt for overgrep når jeg var 17 år, jeg var full.. men hadde ifølge gutten som var med meg hjem samtykket til sex.. han kunne fortelle om hele kvelden , hvordan jeg oppførte meg, hva jeg sa osv. Selv husker jeg ingenting, og hadde en vond og ekkel følelse i hele meg i veldig lang tid etterpå. Mange klarer ikke å fortelle noen om det, og sitter igjen med en følelse av å være helt alene 😞😞😞😞

Jeg selv opplevde overgrep for snart 2 år siden og det er fortsatt kun 3 personer i hele verden som vet at det skjedde. Jeg synes at overgrepsmottakene har veldig gode tilbud, har aldri vært på selv fordi det som stoppet meg var at jeg føle det ble «ekte» om jeg sa det til noen. Men tips er kanskje å holde foredrag på alle skoler om hvor de holder til å hva de gjør senest hos vg1 (jeg gikk selv på vg1 når dette skjedde med meg, men viste ikke at vi hadde et sånt mottak her jeg bor), påminne om at de har taushetsplikt og det jeg tror er viktigst å få frem er at det skjer i ditt tempo, det hjalp meg veldig første gangen jeg skulle fortelle at det hadde skjedd 😊 toryen, så kan jeg dele

tanker fra dere (anonymt) nå lederseminar




Har ikke peiling på hvor det er
overgrepsmottak. Bor på en liten
plass..

Hva hadde du trengt
for å tørre å dra på et
tak? Hvilken
er viktig for deg? Hvilken
kunne vært bedre

Jeg klarer ikke..

Jeg gjorde alt etter boka men siden jeg ikke anmeldte fort nok etterpå så ble alle bevisene fra overgrepsmottaket kasta. Mista helt troa på at det i det hele tatt er etttak? Hva poeng å dra til de stedene da. Saken ble jo henlagt og det hele føltes bare meningsløst.

ikke..

Plakater på skolen & reklamer på sosiale medier. Gi informasjon der de unge er er en løsning slik at man får det med seg 

du likt å lære og ta info
om det?

Jeg klarer
ikke..

Sånn helt ærlig hadde jeg ikke visst
hva jeg skulle gjøre i etterkant av den
situasjonen. Jeg hadde mest
sannsynlig heller ikke turt å si ifra til
noen jeg kjente, hvis ikke de hadde
mast veldig på hva som var galt.
Skulle ønske man kunne lære litt mer
om hva man gjør og hvem man skal si
ifra til i sånne og lignende situasjoner

Jeg klarer
ikke..

Jeg hadde ikke engang tenkt på å
kontakte.. sykehuset? Legevakta?
Politiet? Vet ikke engang hvem man
kontakter, for deg har vi aldri lært om

Æ trur at kunnskapen om ka et overgrep faktisk kan vær vil gjøre terskelen lavere for å spørre om hjelp etterpå. Opplevde selv at det æ opplevde ikke var «ille nok» og turte dermed ikke å be om hjelp i ettertid. Å dra på overgrepsmottak var aldri en tanke som slo meg, da æ ikke hadde nokka info om hvordan man tok kontakt med dem. Kunne æ bære møt opp? Kor va nærmeste mottak? Var også veldig redd for at ikke noen skulle tro på det æ hadde opplevd og sku tenke at det ikke var verdt å lage noe «styr» av.

inkludere det i seksualundervisninga, eller på en eller annen måte på skolen. Da jeg ble utsatt for seksuelt overgrep visste jeg ikke en gang at det var noe galt som hadde skjedd, men jeg hadde en følelse på det å snakket med helsesykepleieren, men jeg tror at om jeg og andre hadde fått mer informasjon, og at det ikke var en ting man er redd for å snakke om så hadde nok flere turt å si i fra, og kanskje de også hadde visst hva de skulle gjøre, for det gjorde ikke jeg.

MEG

Det tror jeg du har helt rett i. Etter å ha snakka med sååå mange som har følt det akkurat sånn. Pluss skamma seg for noe som ikke var deres feil.. så vet jeg at det er sant ❤️

Jeg tror rett og slett det viktigste er at det begynnes tidlig med grenser og å sette ord på hva som skjer med en, også er det veldig viktig at man blir informert, for uten informasjon så vet man ingenting

Fortsetter👉

Om det kan hjelpe noen som står i samme situasjon jeg sto i den gangen så er det 100% verdt det ❤️ for det er en følelse ingen skal stå alene med og skamme seg over

MEG

Jeg er helt enig med deg, og vi er ikke gode nok enda dessverre!

Nei vi er ikke det. Systemene i Norge henger etter på mange måter desverre, skulle bare ønske noen visste hva man kunne gjøre for å kickstarte ett system som kan støtte opp og hjelpe flere og mer stødig enn det vi har i dag

MEG

Vi får se hva vi kan gjøre 💪❤️



Lykke til ❤️

MEG

Tusen takk - varm klem til deg ❤️❤️

**Jeg klarer
ikke..**

Info om hva som møter meg der, og hva de gjør. Synes slike mottak kan virke som store skumle «hull», som du ikke vet hva er inni. Ville også hatt informasjon om hva man gjør om det er en stund etterpå. Det kan jo skje, at man ikke klarer å melde i fra med en gang.

Jeg ble utsatt for seksuelt overgrep (for andre gang) på russetreff. Jeg var veldig heldig, hadde venner som visste hva som måtte gjøres. Så vi dro på overgrepsmottak dagen etter, fikk pratet med noen og ble undersøkt osv. De opprettet sak i tilfelle jeg ville politianmelde, så alt var klart så politiet kunne hente ut info. Veldig glad for det! Jeg visste ingenting om sånt før det. Skulle ønske det var mer fokus på hva man gjør og hvordan. Noen år etter var jeg på forsiden i lokalavisen fordi jeg frontet nettopp dette temaet: få mer info rundt hva man bør gjøre i ettertid, generelt info, hva man kan se etter for å se om noen andre blir utsatt for noe på fest feks. Osv osv. Var utrolig skummelt, men også veldig veldig godt mottatt  Håper at vi kan få belyst temaet mer og få slik info inn i seksualundervisningen! Skulle ønske jeg visste mer om sånt før første gang jeg ble utsatt for noe slikt, for jeg skjønnte ikke hva som hadde skjedd først... Så det tok litt tid før jeg innså at det faktisk var et overgrep. Ungdom og helt alene, så det var veldig vanskelig  Ca 3 år mellom mine to hendelser

Jeg klarer ikke..

Jeg ble voldtatt av min kjæreste i 2017 men jeg dro aldri på noe overgrepsmottak siden jeg enda var sammen med han i ettertid ... men kvelden det skjedde og dagene etterpå følte jeg meg helt jævlig....jeg satt i dusjen i fler timer og gråt

Jeg slo opp ett år senere pga a traumer etter det og han ble voldelig

MEG

Forstår det ikke var lett.. 🙄 hva skulle til for at du kunne dratt på et overgrepsmottak tror du?

Veldig usikker egt jeg tror faktisk grunnen til at jeg ikke dro var fordi jeg var redd for å bli sett ned på

Mulig jeg hadde dratt hvis jeg hadde hatt mer info om hvordan det egentlig er der

Jeg var bare 18 år og stivna helt når han gjorde det mot meg... prøvde å si nei men da sa han: Det er over snart lille venn. Og det er en setning jeg ikke takler å høre nå

Fortsetter👉

MEG

Forstår deg så godt. Og tror dette er en veldig viktig grunn til at mange ikke drar.. på en måte skam for noe som man ikke er skyld i selv, men så føles det sånn likevel..

Jeg følte meg skitten og ekkel og brukt i ettertid

Men tror hvis man kanskje hadde opplyst mer om hva som skjer på et overgrepsmottak at fler hadde turt å dras

Dra

MEG

🥺❤️ ja det er helt normal reaksjon..

Takk, enig ❤️

Jeg visste såvidt at det var noe som het overgrepsmottak før søstern min nevnte det etter hendelsen

Men skammen tok overhond så jeg turte ikke pga a manglende kunnskap om det og skammen i seg selv

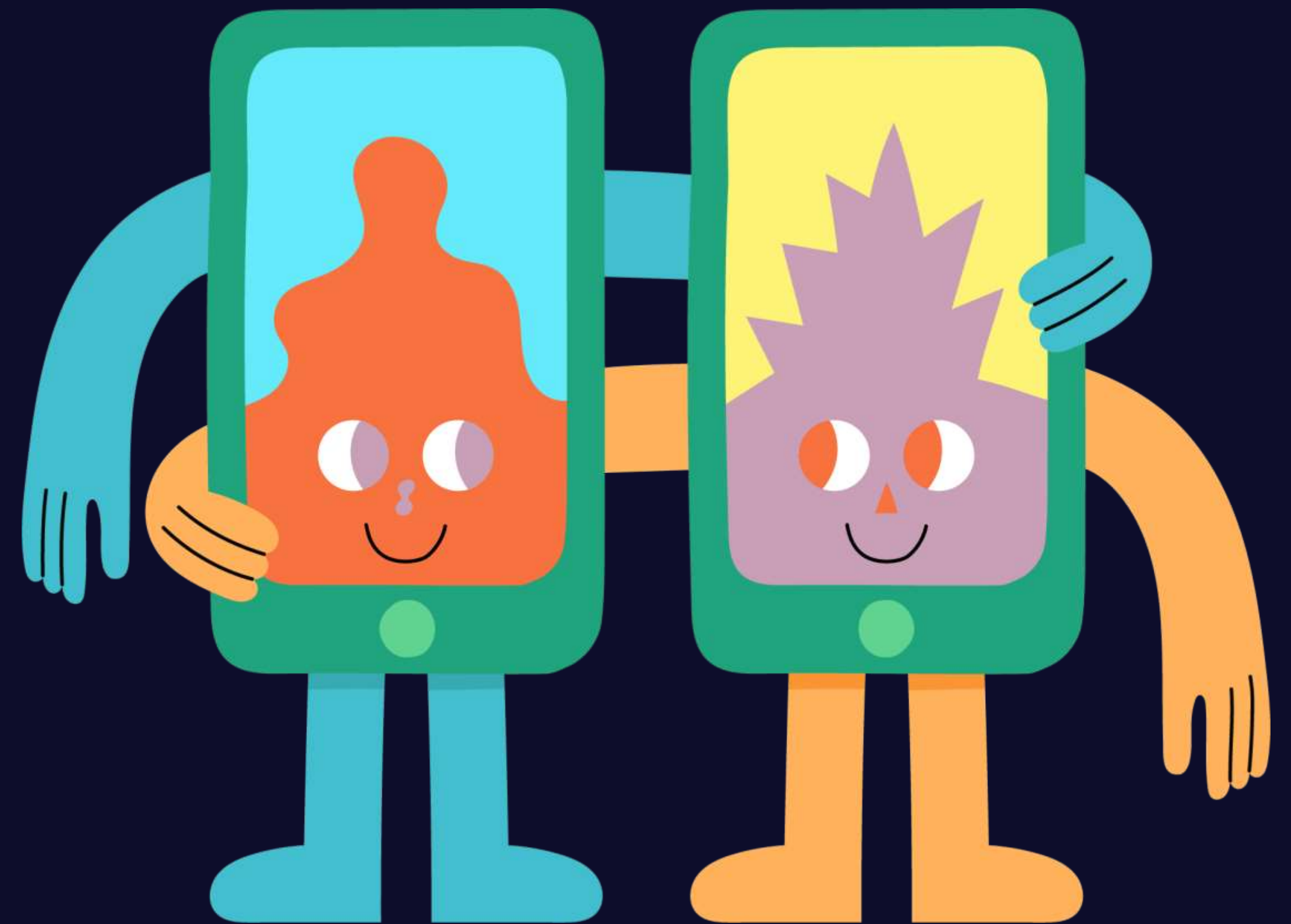
Så jeg mener at det må komme mer info om hva som egt foregård på et sånt mottak kan hjelpe mange

MER UNDERVISNING I SKOLENE

REKLAME PÅ SOSIALE MEDIER

EGEN PLATTFORM FOR
OVERGREPSMOTTAKENE
PÅ SOSIALE MEDIER

OVERGREPSCHATTEN

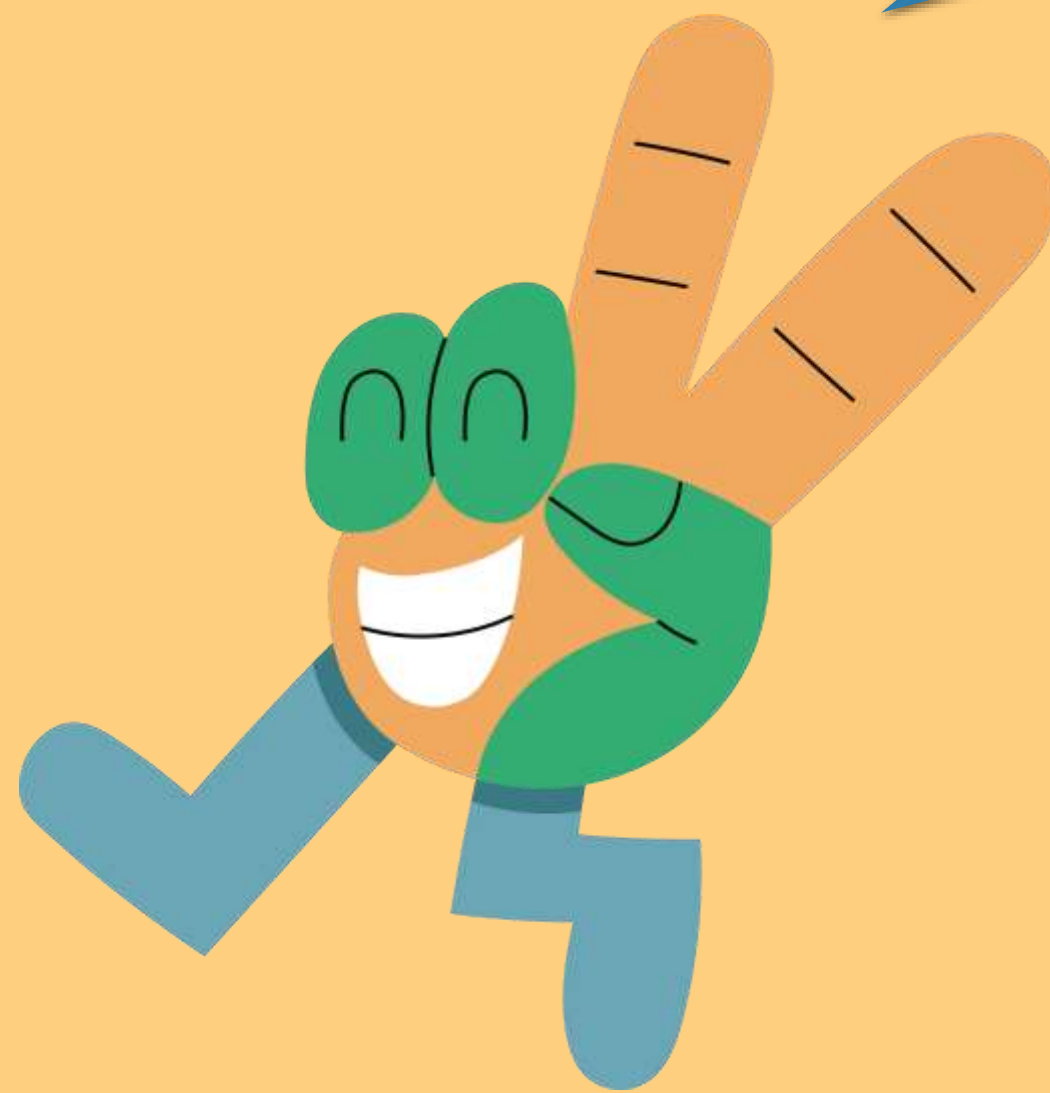




Bare kast
deg uti
det!!



helsesista.no



Signert bok #VÅGÅVÆRE eller
Våg å være voksen bok kan
bestilles på helsesista.no

[@helsesista](https://www.instagram.com/helsesista)

SNAPCHAT

INSTAGRAM

FACEBOOK