

HVA DU TRENGER Å VITE OM SEKSUELLE OVERGREP

- Hvor kan du få hjelp?



Informasjonsbrosjyre om seksuelle overgrep
hos barn og voksne



TJELDSUND
KOMMUNE

MED SEKSUELLE OVERGREP MENES ALLE FORMER FOR SEKSUELLE KRENKELSER

Seksuelle overgrep innbefatter både handlinger eller forsøk på handlinger som innebærer ufrivillig fysisk kontakt som berøring, beføling, slikking, suging, masturbasjon, samleieliknende handlinger, samleie og voldtekt, og handlinger eller forsøk på handlinger uten fysisk kontakt som seksualisert tilsnakk, blotting, fotografering, filming, kinking og fremvisning av pornografi.

GRAD AV SEKSUELLE OVERGREP SLIK DET ER DEFINERT JURIDISK

Seksuell krenkelse eller annen uanstendig atferd, eks. blotting eller det å få et barn til å vise frem kjønnsorganet.

Seksuell handling, eks. beføling av bryst eller kjønnsorgan

Seksuell omgang (mest alvorlig), eks. samleie eller samleieliknende handlinger som slikking / suging av kjønnsorgan

TEGN PÅ SEKSUELLE OVERGREP HOS BARN OG UNGE

Mange barn som er utsatt for seksuelle overgrep ønsker eller klarer ikke å fortelle om dette til andre. Dette skyldes ofte stor grad av lojalitet og/eller trusler fra overgriper. Barnet kan som regel med sitt kroppsspråk likevel sende ut signaler om at noe er galt. Det kan være vanskelig å skille disse signalene fra lignende tegn på at det er noe annet som plager barnet, for eksempel omsorgssvikt eller vantrivsel. Man bør alltid forsøke å finne ut bakgrunnen for barnets unormale atferd.

Symptombildet til barn som er utsatt for seksuelle overgrep vil variere sterkt. Ut fra symptomene i seg selv kan man derfor ikke slå fast at et barn er utsatt for seksuelle overgrep.

Voksne som får mistanke om seksuelle overgrep må derfor også spørre seg om det kann være andre årsaker til barnets uttrykk eller atferd. På den andre siden er det også barn som ikke viser spesielle symptomer. Barn som har vært misbrukt siden de var helt små vil ikke alltid vise endret atferd eller sinnstemning. Man må være oppmerksom på vedvarende avvik.

TEGN HOS OVERGRIPER

En overgriper kan ha en annen oppførsel i forhold til offeret enn til andre barn som det er naturlig å sammenligne med.

- Barnet kan bli fremhevet i positiv forstand
- Barnet kan bli oversett og usynliggjort for positive forhold
- Barnet kan bli latterliggjort når det gjør feil



FYSISKE TEGN

Seksuelle overgrep gir sjelden varige fysiske forandringer. Medisinske funn er i seg selv ikke sikre holdepunkt for overgrep. Barn som er utsatt for overgrep kan klage over sårhet og smerter i underlivet, og kan være rød på hud og slimhinner i disse områdene. I verste fall kan barnet ha problemer med å sitte eller gå normalt.

Blødninger, utflod og gjentatte urinveisinfeksjoner kan være tegn på overgrep. Jo yngre barnet med disse plagene er, jo større grunn er det til å være på vakt.

PSYKISKE TEGN OG SIGNALER

Det er viktig å være klar over at mange av uttrykkene er av generell karakter, og kan bety at barnet er utsatt for ulike former for belastninger. Seksuelt misbrukte barn vil oftest ha en kombinasjon av flere symptomer og reaksjoner som er beskrevet nedenfor. Barnas reaksjoner stemmer nødvendigvis ikke med aldersinndelingen nedenfor. De vanligste symptomene på at barn er utsatt for seksuelle overgrep er:

- Endring i adferd
- Spiseforstyrrelse
- Seksualisert atferd
- Umotivert gråt eller angstreaksjoner
- Søvnløshet eller mareritt
- Uforklarlig sykdom eller symptomer
- Magesmerter, hodepine, urinveisinfeksjoner eller kjønnsykdommer
- Manglende konsentrasjon, tristhet, depresjon, hyperaktivitet eller passivitet
- Destruktiv atferd eller fysisk overgrep mot andre
- Læringsvansker

- Vansker i vennerelasjoner og andre sosiale relasjoner
- Regresjon, barnet går tilbake i utvikling, f.eks begynner å snakke babyspråk etter at det har begynt å snakke rent.

SYMPTOMER SOM KAN OPPSTÅ, BASERT PÅ ALDERSINDELING

Små barn 0-2 år

- Angst under stell og bleieskift.
- Generelt engstelige, klamrende, sutrete og sinte.
- Skriketokter og/eller panikkanfall.
- Forstyrret søvnmønster.
- Generelle tegn på mistriksel.

Barn 3-5 år

- Fortelle med ord at de er utsatt for overgrep
- Gi uttrykk for at det er noe de ikke tør, kan eller vil snakke om
- Smerter i magen og/eller i hodet
- Smerter og sårhet i underlivet
- Problemer med vannlating/avføring etter at de har blitt renslige
- Hyppige mareritt hvor barna kan bli paniske og utilgjengelige for trøst
- Perioder der de kan oppleves som fjerne og stirrende
- Barnet utviser fortvilelse, angst og depresjon
- Problemer med å spise (spesielt ved oralt misbruk)
- Seksualisert atferd som er av uvanlig karakter

Barn 6-12 år

- De kan utvikle psykiske plager
- Blir lukket, avflatet og mimikkfattig, innadvendt og nedstemt
- Blir sintere, vanskelige og/eller hyperaktive

- Kan utvikle lærevansker
- Hygieneproblemer - tvangsmessig opptatt av renslighet, nekte å dusje med andre
- Pendle mellom ekstrem atferd som barnslige og klamrende til å være sinte og anklagende
- Sterk skam- og skyldfølelse kan bidra til at barnet isolerer seg
- Vansker i sosiale relasjoner med venner
- Stikker seg bort for å unngå situasjoner som minner om overgrepssituasjonen
- Barnet kan også utvikle mer alvorlige psykiske symptomer som at de hører stemmer, føler seg dirigert av fantasipersonligheter, lange perioder med fjernhet, leve ut ulike personligheter. Dette kan være barn som dissosierer, dvs. splitter opp verden for å overleve
- De kan angi at de ikke lyst å leve, gir uttrykk for et vanskelig liv eller truer med å ta livet av seg
- Kan lettere komme i nye situasjoner der de utnyttes seksuelt
- Forvirret i forhold til sin kjønnsrolle

Pubertet og ungdomsalder

- Tidlig seksuell debut, seksuelt utfordrende atferd og rusmisbruk
- Synkende skoleprestasjoner
- Jenter vil kunne kle seg og oppføre seg utfordrende
- Innblanding i kriminelle aktiviteter
- Selvmordsfaren blir mer uttalt i denne aldersgruppen
- Selvskading
- Rømming hjemmefra - spesielt når overgrepene foregår hjemme
- Forgriper seg på jevnaldrende eller yngre barn
- Utvikler spiseforstyrrelser, fortrinnsvis bulimi
- Dissosiasjonssymptomer som beskrevet for alderen 6-12 år kan bli tydeligere og mer utviklet
- Angst, tvangslidelser, depresjoner, psykoser.

Viktig: Alle de overnevnte tegn og reaksjoner/lidelser kan forekomme uten at det forligger overgrepssituasjon

Ta barnets signaler på alvor – og finn ut hva det er som plager barnet

Uansett alder – voksne som er villig til å se og hjelpe barnet er viktig



SENVIRKNINGER HOS VOKSNE SOM HAR VÆRT UTSATT FOR OVERGREP

Etter å ha blitt utsatt for seksuelle overgrep vil alle kunne oppleve en eller flere reaksjoner. Dette er normale reaksjoner som oppstår fordi man har blitt utsatt for et traume. Disse reaksjonene kan avta med tiden, men for enkelte kan de bli vedvarende. Forskning viser at PTSD (Post traumatisk stress syndrom) symptomer vil være fremtredende for de fleste som har opplevd et traume umiddelbart etter hendelsen. Etter 3 måneder vil rundt halvparten fremdeles ha de samme symptomer. I de tilfeller hvor symptomene blir vedvarende vil det være behov for behandling eller hjelp til å bearbeide symptomene. Det er imidlertid viktig å huske på at 20-44% av utsatte barn har ikke symptomer eller tilpasningsvansker i voksen alder. Man kan ikke skille mellom alvorlige og mindre alvorlige overgrep utelukkende ut fra handling; det må også tas hensyn til relasjon mellom overgriper og offer, antall krenkelser og krenkere, alder osv. Det er et komplisert bilde der skadevirkninger er avhengig av langt flere forhold enn den faktiske handling barnet har vært utsatt for (Sætre 1997).

Hvilke senvirkninger, og omfang av disse avhenger av mange faktorer

- Alder ved overgrepstidspunktet
- Overgrepets utstrekning i tid
- Tidligere erfaringer
- Familieforhold generelt
- Hvem er overgriper og hvor mange overgripere
- Bruk av vold/trusler

- Overgrepets art
- Omfang hjelp og støtte i forbindelse med avdekking

Vanlige senvirkninger

- Sterk skyld og skam
- Negativt selvbilde
- Sviktende tillit til andre
- Isolasjon
- Problemer med seksualitet, og da spesielt intimitet og nærhet
- Redd for å miste kontroll/stort kontrollbehov
- Smertetilstander
- Psykosomatiske tilstander
- Angst (fobier, pusteproblemer, kvalme, redsel for å gå til lege/tannlege)
- Nedstemthet
- Problemer med mat/spiseforstyrrelser
- Søvnvansker
- Følelse av å være skitten, ekkel, ødelagt
- Bagatellisering av overgrep
- Problemer med å sette grenser
- Selvdestruktiv atferd/selvskadning
- Tendens til å bli offer på nytt
- Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)
- Utvikling av alvorlig psykisk lidelse som selvmordstanker, hallusinasjoner

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

4 hovedelementer:

- Gjenopplevelse av traume (i form av påtrengende minner, bilder, flashback)
- Unngåelsesatferd (prøve å unngå alt som minner om traumet)
- Nummenhet og depresjon
- Hyperaktivering (irritabilitet, eksplosivt sinne, være i beredskap, konsentrasjonsvansker, søvnvansker)

Voksne som har opplevd traume i oppvekst er mer mottagelige for PTSD etter traumatisk opplevelse i voksen alder.

(Putam 1997, Shalev og Bargai 1999)

OM DU TROR DU KAN HA VÆRT UTSATT FOR OVERGREP SÅ KAN DISSE HJELPE DEG

FASTLEGE

Fastlegen kan være en samtalepartner og han henviser deg videre til samtale med psykolog, dersom det er nødvendig. Derfor er det viktig at du forteller fastlegen hva du sliter med.

PSYKRIATISK SYKEPLEIER

Psykiatrisk sykepleier har samtaler og hjelper pasienter med psykiske vansker og kan ha samtaler hjemme hos pasienter, på kontoret eller andre plasser hvor det er ønskelig. Jobber i hovedsak med voksne, men har også samtaler med ungdommer. Psykiatrisk sykepleier kan kontaktes direkte.

HELSESØSTER

Helsesøster jobber med barn og unge under 18 år, og deres familier, og har ansvaret for skolehelsetjenesten i kommunen. Helsesøster kan kontaktes direkte ved behov.

POLITIET

Hos politiet kan du anmelde overgrepssaken. De vil ta stilling til om saken skal etterforskes eller om den er foreldet. Er du utsatt for voldtekt kan du anmelde hos politiet og de vil hjelpe deg videre til et overgrepsmottak. Politiet har også en tipstelefon, hvor du kan ringe inn bekymring om overgrep.

BEHANDLERE

DPS tilbyr behandling av psykologer og terapeuter, avhengig av hva som er ditt behov. Individuelle polikliniske samtaler, gruppeterapi og døgnbaserte opphold. For å få hjelp i det offentlige hjelpeapparatet trenger du henvisning fra lege.

STØTTESENTRER

Støttesentrene mot seksuelle overgrep er avterskeltilbud som tar imot alle. De kan kontaktes uavhengig av andre tilbud og du trenger ikke henvisning fra lege. På sentrene treffer du veiledere som vet hva du snakker om, og de gir deg råd om hva du kan gjøre videre.



HAR DU VÆRT UTSATT FOR SEKSUELLE OVERGREP?

Kontaktinformasjon Tjeldsund kommune

Helsesøster, legetjenesten og kommunal psykiatritjeneste er lavterskeltilbud og trenger ikke henvisning. Kan kontaktes direkte.

Helse- og omsorgssjef

Elisabeth Horn
Tlf 97 52 20 73
elisabeth.horn@tjeldsund.kommune.no

Psykiatrisk sykepleiere

Eva Pedersen
Tlf 47 60 82 75
eva.pedersen@tjeldsund.kommune.no

Helge Markussen

Tlf 95 81 71 38

Helsesøster

Lena Torbergsen
Tlf 91 33 88 20
lena.torbergsen@tjeldsund.kommune.no

Kommuneoverlege

Barbro Hætta
Tlf 91 31 89 31
barbro.haetta@skanland.kommune.no

ETS Medisinske senter

Tlf 77 08 95 65

Legevakt

Tlf 116 117

Spesialisthelsetjenesten

Ambulant akutt team Narvik

Tlf 76 96 86 11 (døgnåpent)

Voksen psykiatrisk poliklinikk Narvik

Tlf 76 96 86 00 (Trenger henvisning)

Barne- og ungdomspsykiatrisk Narvik

Tlf 76 96 86 70 (Trenger henvisning)

Andre instanser

Politi

Tlf 75 58 90 00 eller 02800

ETS barneverntjeneste

Tlf 95 05 31 64



Prest

Tlf 76 91 91 43

Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte og deres pårørende
Tlf 800 57 000

Incestsenter for gutter (IFM)

Oslo: 22 42 42 02

Tønsberg: 33 31 87 50

LENKER

smiso.no

Støttesenteret mot incest og seksuelle overgrep, gir støtte til utsatte og pårørende med å bearbeide overgrep og seinvirkninger.

dinutvei.no

En nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Her finner du også en spørsmål-svartjeneste hvor du som stiller spørsmål er anonym.

reddbarna.no

Har endel nyttig informasjon om overgrep mot barn, blant annet filmer fra NRK super.

overgrep.no

En ressurside med spørsmål og svar om seksuelle overgrep. Nettstedet retter seg mot både ofre og pårørende.

ung.no

Spesielt for ungdom, tar for seg mange forskjellige problemstillinger også overgrep.

utsattmann.no

På denne nettsiden kan utsatte for overgrep, deres pårørende og fagmiljøer finne informasjon om seksuelle overgrep, med spesielt fokus på gutter/menn.

stinesofiesstiftelse.no

Stiftelsen arbeider for å beskytte barn mot vold og overgrep, for å avdekke vold og overgrep mot barn og for å sikre barnas rettssikkerhet.

jegvilvite.no

Nettside både for barn og voksne om vold og seksuelle overgrep. Hovedmålene for siden er å spre kunnskap om vold og overgrep, få flere til å si i fra dersom de er utsatt eller vet om noen som er det, samt å fjerne tabu i samfunnet. Inneholder e-læringsverktøy for barn om vold og overgrep.

Tjeldsund kommune
tjeldsund.kommune.no

