

Du er ikke alene

Hvor kan du gå for å få hjelp?

- En voksen som du har tillit til kan være fint å gå til.
- Helsesøster på skolen eller ansatt på Helsestasjon for ungdom. Kan være en god person å fortelle ting til, og kan gi deg råd.
- Barnevernet i kommunen din. Kan snakke på vegne av deg til dine nærmeste og skal hjelpe deg videre.
- Politiet. Kan motta anonyme tips og vurdere etterforskning.
- Barne- og ungdomspsykiatrien. Har ansvar for å følge opp barn og unge som er utsatt for overgrep. Hjelper deg å snakke om det som er vanskelig. Her må du først få en henvisning.
- Støttesenter for incest- og seksuelt misbrukte. Finnes over hele landet.

Nyttige nettadresser

www.ung.no

Ung.no blir drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og er det offentlige informasjonskanal for ungdom. Her finner man informasjon om rettigheter, muligheter og plikter.

www.klara-klok.no

En spørretjeneste på internett, der ungdom anonymt kan stille spørsmål om helse, seksualitet, forhold/familie og rusmidler.

www.unghelse.no

Et nettsted med oversikt over alle landets Helsestasjoner for ungdom, Utekontakter, Barnevernsvakter etc. Du finner også lenker og en liste over ulike hjelpetelefoner.

Nyttige hjelpetelefoner

Kors på halsen: 800 33 321

www.korspahalsen.no

Røde Kors dialogtjeneste for barn- og unge. Gratis og anonymt. Her treffer du en voksen du kan snakke med om hva som helst.

Man – Fre 14-20

Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte: 800 57 000

www.incest80057000.no

Alltid åpent.

Mental Helse Hjelpetelefonen: 116 123

www.sidetmedord.no

Besvarer spørsmål om livskriser og depresjon, selvmord og annet.

Prosjektleder og redaktør: Hildegunn Brattvåg (2003) / Ragnar Eggesvik (revidert utgave 2010)

Grafisk design og illustrasjoner: Frøydis Barstad **Trykk:** Grøset **Opplag:** 3000 LNU©2010



●●●● trygg!

Du er ikke alene

En brosjyre om seksuelle overgrep og grenseoverskridelser



En seksuell grenseoverskridelse eller et overgrep er når noe gjøres mot deg og din kropp som du selv ikke ønsker. Det kan være at noen sier ord som sårer deg eller tar deg på steder du ikke ønsker. Det kan også være at du må ta på andre mot din vilje, at noen kommer med grisete forslag til hva de vil gjøre med deg eller at du blir tvunget til å se porno. Ofte kan det komme trusler mot deg fra den som foreslår slike handlinger.

Du er ikke alene

5% av alle barn og unge under 18 år blir utsatt for grove seksuelle overgrep. Noen undersøkelser viser høyere tall, men tar da med flere former for overgrep enn de mest alvorlige.

Du trenger ikke å bære på hemmeligheten lenger

Hvis noen misbruker deg eller du har blitt misbrukt tidligere, trenger du hjelp fra noen du stoler på. Dette kan være noen i familien din, moren/faren til en venninne, en på fritidstilbudene du bruker, en helsesøster eller lærer, ansatte på Helsestasjon for unge, ansatte på et støttesenter eller en god venn.

Snakk om det!

Vi vet at dette er vanskelig for deg å snakke om. Men den eneste måten folk kan hjelpe deg er hvis du forteller det til noen. Selv om du kanskje føler det, så synes det ikke utenpå deg at du er blitt utsatt for overgrep.

Det viktigste er at du føler at den du snakker med er en du har tillit til.

Å snakke om det som har skjedd er viktig. Vonde erfaringer blir ikke borte ved at man ikke snakker om dem. Tvert imot kan de bli liggende som en klump i magen og gjøre at du ikke tør å stole på andre.

Tror du at en venn eller venninne er utsatt for seksuelle overgrep eller har blitt det en gang? SPØR!

Det er mye bedre for vennen din at du tør å bry deg enn at ingen gjør det. Selv om du synes det kan være vanskelig å

spørre, er det garantert vanskeligere for vennen din å fortelle om det sånn uten videre.

Noen signaler på at en kan være utsatt for seksuelle overgrep er plutselig forandret oppførsel, at en er synlig lei seg uten å ville fortelle hvorfor, mye fravær fra skolen, konsentrasjonsproblemer, mye vondt i mage eller hode, seksualisert atferd, søvnproblemer eller spiseforstyrrelser. En trenger ikke ha disse problemene selv om man er utsatt for overgrep og en trenger ikke å være utsatt for overgrep selv om en viser disse symptomene.

Gode råd

Her er råd til venner og andre tillitspersoner fra unge som har vært utsatt for seksuelle overgrep:

- Ikke vær redd for meg, tør å snakke med meg. Spør meg!
- Press litt, men ikke for mye – stopp når jeg sier nei!
- Tro på det jeg sier.
- Jeg vil vite at du er til å stole på.
- Ta det jeg sier på alvor – samtidig ikke la deg skremme.
- Vær tilstede. Jeg trenger noen å prate med, selv om jeg ikke har noe å prate om.
- Ikke lov å holde det hemmelig. Du må fortelle det videre til en som kan hjelpe meg



Hvem kan være overgripere?

En overgriper er en som med overtalelse, makt eller trusler bryter en annens personlige grenser eller begår seksuelle overgrep. Som regel kjenner den utsatte den som er overgriper, men det kan også være en fremmed.

Rundt 90% av alle seksuelle overgrep begås av menn, mens kvinner står for ca. 10% av overgrepene. Omlag en tredjedel av overgrepene begås av personer under 18 år. Overgripere kan være voksenpersoner som far, mor, slektninger, og en nabo, lærer, leder eller andre personer en har tillit til. Det betyr at også søsken, venner eller andre jevnaldrende kan være den som utsetter noen for seksuelle overgrep.

Barn og unge har krav på beskyttelse

Hver dag utsettes mange barn og unge i Norge for misbruk eller overgrep. Dette skjer selv om det finnes lover som skal beskytte barn og unge.

FNs Barnekonvensjon skal sikre barn og unge under 18 år i hele verden rettigheter som gir dem en god oppvekst. En av disse er retten til beskyttelse mot seksuell utnyttning og misbruk. (§ 34)

Straffeloven fastslår at det er kriminelt å begå seksuelle overgrep. Loven er spesielt streng hvis et barn under 16 år blir utsatt. Voksne skal ikke misbruke den tilfitt barn og unge har til dem. (§ 196)

Likestillingsloven sier at ledere i organisasjoner og andre fritidstilbud skal hindre at barn og unge blir utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet. (§8a)