

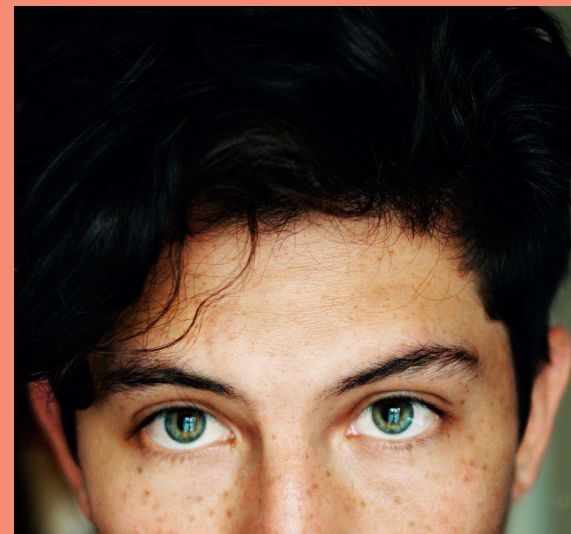
Nok.

Oslo

Nok. Oslo

Senter mot incest og seksuelle overgrep

Ingard Hvalvik, faglig veileder

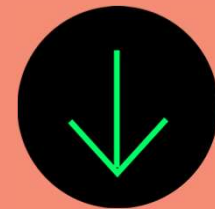


Nok.

Oslo

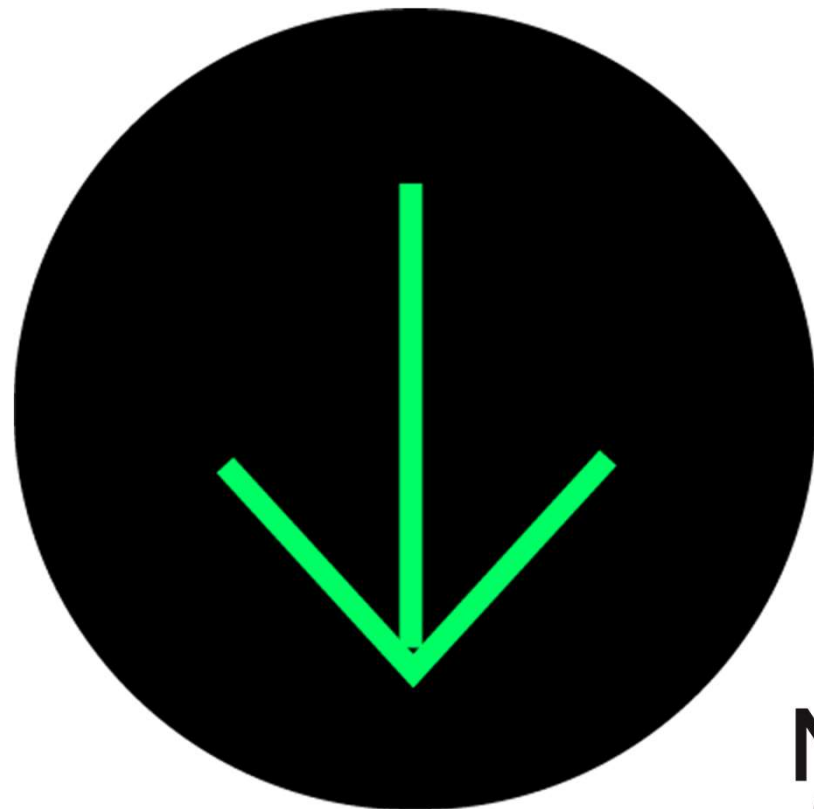


Lavterskel hjelpetilbud
og fagressurs om incest og
seksuelle overgrep



Om oss

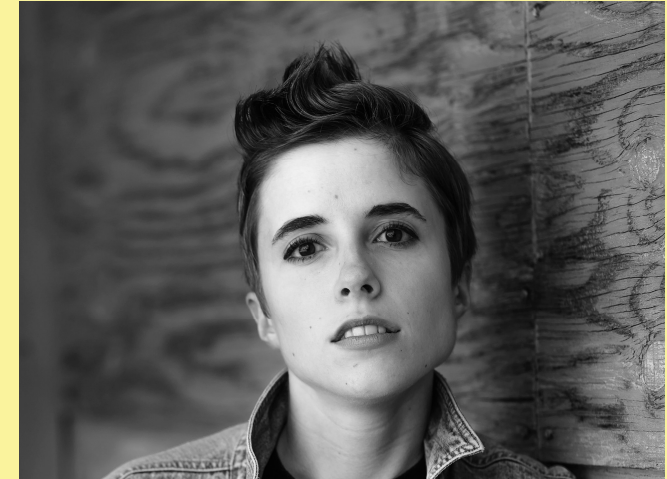
- Privat stiftelse med lang historie - stiftet i 1986
- Hjelp til selvhjelp
- Ingen tidsbegrensning
- Ingen henvisning
- Gratis tilbud



N
ok.

Våre tilbud

- **Samtaler**
- **Grupper**
- **Åpent hus**
- **Temakvelder**
- **Gratis advokathjelp**
- Sosiale **aktiviteter**
- **Følge** til hjelpe- og rettsapparatet
- Veiledning/Undervisning/Samarbeid for fagfolk



Sammen finner vi veien videre.

«Et incestutsatt barn blir utsatt for overgrep **24 timer i døgnet hver dag**. Ikke fordi overgrepene faktisk skjer kontinuerlig, kanskje blir det med denne ene gangen. Men fordi når overgrepene **har skjedd én gang**, så vet barnet **aldri om eller når det skal skje igjen**»

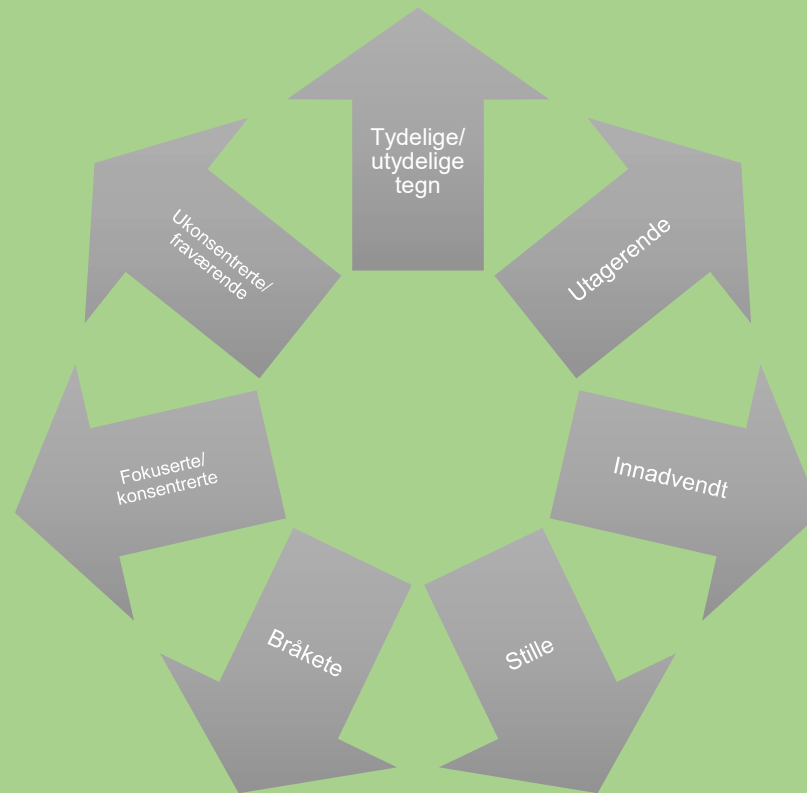
Marianne Lind

**N
ok.**

Oslo



Tegn på at barn opplever vold og overgrep



N
ok.

«Jeg vet ikke om læreren tror på at jeg er utsatt for overgrep fordi jeg blir oppfattet som en skoleflink og pliktoppfyllende jente. Det stemmer liksom ikke med hvordan folk tenker at incestutsatte er.»

*Jente, 15 år
bruker*

**N
ok.**

Oslo

Konsekvenser av seksuelle overgrep

– kortsiktige og langsiktige

Avvik i kroppslige funksjoner, smerter og sykdommer

Redusert evne til å regulere følelser

Redusert kontroll over egen adferd

Tilknytningsevnen reduseres

Dissosiering

Reduserte kognitive ferdigheter

Negativ selvfølelse og selvbilde

N
ok.

Hvorfor forteller ikke barn...?

De tror det er vanlig å oppleve det

De vet ikke hva seksuelle overgrep er, eller at det er ulovlig

De føler ansvar, skyld og skam

De utsettes for trusler og tvang

De vet ikke hvordan eller hvor de kan få hjelp

De stoler ikke på voksne

De er redd for "systemet", redd for barnevernet

De er glad i den som har begått overgrep mot dem

De prøver å fortelle, men blir ikke tatt på alvor eller lyttet til

**N
ok.**

Hva ønsker barn/ungdom fra voksne



N
ok.

Nok.

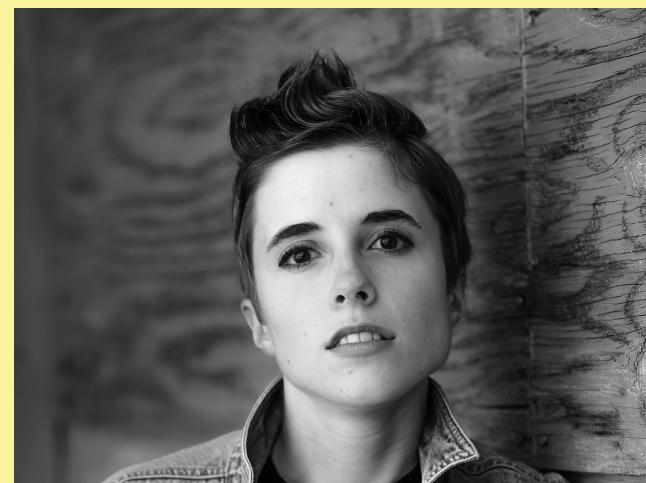
Oslo

post@nokoslo.no

Tlf: 23 31 46 50

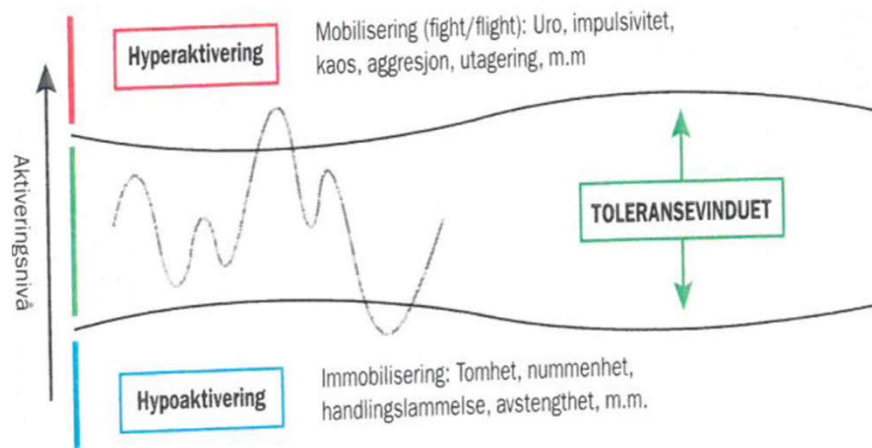
www.nokoslo.no

www.noknorge.no



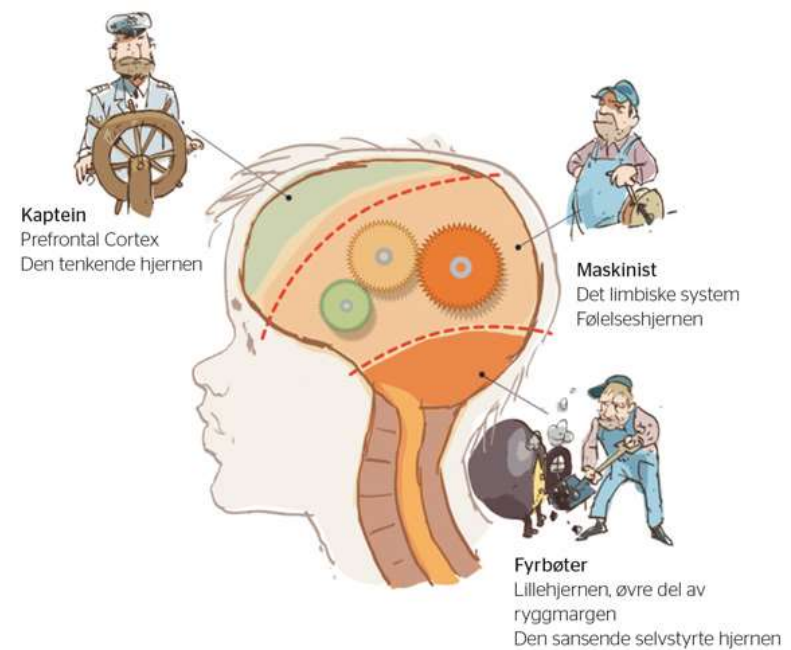
Sammen finner vi veien videre.

Toleransevinduet



Figur 2 Alarmreaksjoner (Tilpasset fra Ogden, Minton & Pain, 2006)

Den tredelte hjernen



N
ok.