

N  
ok.

Elverum

Årsrapport  
2025



Vi vil snakke  
om seksuelle  
overgrep



# Innhold

Tilbakeblikk på 2025 fra Nok. Norge .....	4
Tilbakeblikk på 2025 fra Nok. Elverum .....	6
Virksomhetens organisering .....	8
Formål og virkefelt .....	8
Lokaler og åpningstider .....	10
Nok. Norge .....	11
Elverum som vertskommune .....	11
Styrets sammensetning i 2025 .....	12
Ansatte gjennom 2025 .....	13
Brukermedvirkning .....	15
Åpning av nye lokaler og nytt smart moves rom .....	15
Senterets bidragskommuner .....	16
Bakgrunn - faglig og metodisk tilnærming .....	17
Traumebevisst tilnærming - traumebevisst omsorg - TBO.....	19
Traumesensitiv sansemodulasjon – (TSM) samarbeid med dansk fagmijø .....	19
Nok. Elverums tilbud i 2025 .....	22
Samarbeid med andre instanser .....	31
Nok. Elverum og digitale og sosiale medier.....	32
Forebyggende arbeid/kursvirksomhet og undervisning.....	33
Undervisning og forebyggende arbeid i 2025 .....	34
Kurs og kompetanseheving gjennom 2025 .....	35
Nøkkeltall/ statistikk og veien videre .....	37
Regnskapsoppgjør for driftsåret 2025 .....	38
Styrets økonomiske årsberetning.....	43
Rapport fra ekstern revisor.....	45
Serviceerklæring.....	48
Informasjon kontaktpersoner .....	50

## Hilsen fra Nok. Norge. Året som har gått

*«Det viktigste med Nok. er at man får bistand og hjelp til å håndtere problemene sine på et godt nivå. Har slitt med mine problemer i 15 år. Først etter møte med Nok. jeg har blitt klar over hva mine plager skyldes. Det er en stor fordel at det er et lavterskeltilbud så alle som er utsatt kan ha mulighet for hjelp.»*

Sitatet kommer fra den første nasjonale brukerundersøkelsen på Nok.-sentrene, som vi gjennomførte i juni i år. Mange av brukerne forteller at det først er på senteret at de har fått hjelpen de har trengt. Utfordringen framover må være å ruste andre tjenester til å ta imot utsatte på en bedre måte og samtidig gjøre vårt eget tilbud enda mer tilgjengelig og bedre kjent. Vi er klare for oppgaven!

### Politikk

En skrantende kommuneøkonomi har vært en bekymring for mange i 2025 og en del av sentrene har måttet jobbe hardt for å få på plass finansiering. Så langt som mulig, har Nok. Norge bistått senterlederene i dette arbeidet. Den kortsiktige økonomiske situasjonen har vært tema når vi har møtt nasjonale politikere i år, men vi har også hatt mange gode samtaler om mer langsiktige planer. Etter valget har flere nye ansikt kommet på plass på Stortinget, og vi har møtt de fleste nye medlemmene i Familie- og kulturkomiteen. Vi møtte barne- og familieministeren i mars, leder for kvinnenettverket besøkte ledernetverket i november og Arbeiderpartiets representanter i helse- og sosialkomiteen møtte oss før jul.

Nettverk med andre organisasjoner er viktig for oss, for synlighet og politikkutvikling. Vi har fortsatt arbeidet med Rød Knapp, i SRHR-nettverket og nytt av året er at vi har tatt aktiv del i Likestilling- og diskrimineringsombudets nettverk av organisasjoner som jobber med og mot vold og overgrep.

### **Synlighetsprosjekter**

I mars fikk vi gjennomført en større kampanje mot ungdom i alderen 16-25 år, med støtte fra Helsedirektoratet. Her var budskapet at #nokernok for å oppsøke oss. Dette fikk fram vi gjennom korte og effektive filmsnutter, plakater og merch fikk stor synlighet på SoMe og fysisk på sentrene. Vi er glade for at kampanjen vekke entusiasmen også internt!

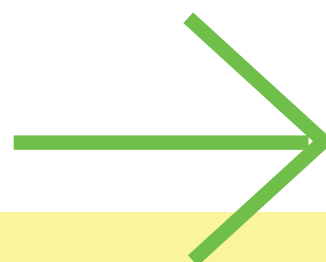
### **Faglig utvikling**

Ledernetverkene våre er stadig det viktigste samlingspunktet for oss i Nok. Norge og sentrene internt, og vi har gjennomført tre fysiske og et digitalt møte.

Landskonferansen er den viktigste faglige utviklingsarenaen vår og denne ble gjennomført med glans av Nok. Bergen i mai. Her fikk både eksterne og interne fagfolk et nyansert og sammensatt program som tok for seg pårørendes rolle i arbeid med overgrep.

Oslo, 19. januar 2026

Ingvild Hestad Torkelsen  
Daglig leder, Nok. Norge



## Et tilbakeblikk på 2025

2025 ble et år preget av store endringer hos oss – både fysisk med nye lokaler og flere ansatte, og faglig med videreutvikling av tilbudet. I perioden 2021–2025 har antall registrerte brukere mer enn doblet seg – fra 81 til 189 brukere. Dette utgjør en vekst på cirka **133 prosent**, og viser en markant økning i etterspørselen etter senterets tjenester- Så den store pågangen fortsetter, mens tilskudd og inntekter i stor grad står stille. Det stiller høye krav til oss som fagmiljø: å bevare kvalitet, trygghet og forutsigbarhet – samtidig som vi bygger kapasitet og kompetanse – og tilbyr et bærekraftig tilbud for målgruppen og ansatte.

For små kommuner er det krevende å holde seg faglig oppdatert på vold og overgrepfeltet. Derfor trappet vi opp fagressurs tilbudet vårt til kommunene våre denne høsten. Vi innførte kompetansehevende webinarer 2 ganger pr måned. Høsten 2025 rakk vi 8 webinarer som ble gitt ut til relevante sektorer i bidragskommunene våre. Temaene ble valgt utfra en behovskartlegging gjort på forhånd. Slik kan vi være en fagressurs og støtte til tjenestene som ofte står i krevende saker og trang kommuneøkonomi. Dette er en ubyråkratisk og kostnadseffektiv måte å gi både fagfolk og innbyggerne tilgang til spesialisert hjelp. Bidragskommuner som har knyttet seg til Nok. Elverum som fagressurs, vil erfare at senterets tilbud og spisskompetanse supplerer og avlaster kommunenes tjenester, og bidrar til et kunnskapsløft som trykker og kvalitet sikrer arbeidet. Dette er med på å bidra til å forebygge nye overgrep.

Dette var blant temaene i dialogmøtet med våre samarbeidende kommuner i 2025, sammen med resultatene fra senterets årlige brukerundersøkelse. Den viste at **9 av 10** svarte at de har fått det bedre etter sin kontakt med Nok.-senteret. **Trygghet, tid, nye innsikter og åpenhet om vonde erfaringer var** nøkkelfaktorer for de som rapporterte om stor bedring. Totalt oppga **76 %** av respondentene at de i stor eller svært stor grad følte at de hadde fått verktøy eller strategier som hjalp dem å mestre hverdagen sin. Dette gir oss stor motivasjon i arbeidet vårt!

Ved å delta i spleiselaget sammen får kommunene slik enkel tilgang på en spesialisert fagressurs i spørsmål om overgrep – og et direkte hjelpetilbud å vise utsatte innbyggere til. Et tilbud undersøkelsen viser at faktisk hjelper!

2025 ble også året da vi fikk mulighet til å åpne Europas første SMART Moves-rom for voksne traumeutsatte. Hele personalgruppen er grundig kurset i denne bottom-up-tilnærmingen fra Mari Bræin ved senter for stress og traumepsykologi. Det var Mari Bræin som hentet SMART moves til Norge Vi ser daglig magiske endringsøyeblikk når vi kobler på kroppen i endringsarbeid med mennesker med traumeerfaring. Å henvende oss til hele mennesket – både kropp og sinn – på måter som kroppen forstår, gir helt andre resultater og hjelper oss å se at hele praksisen bør legges opp rundt denne tilnærmingen. Dette er godt støttet av nyere kunnskap og forskning i traumefeltet og nevroplastiske tilnærminger til stresslidelser og kroppslige symptomer som uforklarlige smerter, psykosomatiske lidelser og utmattelsestilstander. I årene som kommer vil vi tilby et helhetlig konsept med dette som grunnmur. Så følg med videre.

### Vi vil takke:

Vi vil få takke våre åtte samarbeidskommuner, Helse Sør Øst, Innlandet Fylkeskommune og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet for støtte for driftsåret 2025. Takk til styret og vertskommunens kontaktperson Inger Sorkmoen og vår veileder og organisasjonspsykolog Annick De Gest for god veiledning. Takk for godt samarbeid rundt traumebevisst yoga-gruppe til Anette Berger ved Modaka. En spesiell takk til tidligere gårdeier Vivi Lunke for å gjøre oppussing og flytting til nye flotte lokaler i 2.etg en reel mulighet for oss. Takk for raushet, hjelpsomhet, fleksibilitet, dialog og tilpasninger – både store og små. Takk!

Takk til vår samarbeidspartner og veileder Charlotte Andersen fra SPI Consult når det gjelder vår kropp og sanseorienterte tilnærming. Takk for godt samarbeid gjennom året med Nok. Hamar og Nok. Gjøvik. En særlig takk går til Elverum sanitetsforening for gavemidler som gjør at vi har fått kjøpt inn reguleringsutstyr til å sanse og reguleringsgruppene – og ikke minst møblere det flotte SMART Moves rommet. Tusen takk for den rause støtten over flere år. Den er helt uvurderlig og gjør at vi får gjort så mye mer for målgruppen vår.

En varm takk til de påkoblede ansatte for helhjertet innsats, raushet og varme, humor, og engasjement! Som leder er jeg takknemlig og imponert over jobben dere gjør – [hver for dere og som team](#). Så stolt av det vi sammen klarer å skape, på ganske begrensede midler. Takk til alle brukere, pårørende og samarbeidspartnere. Takk til bidragskommuner som har stått i dette året sammen med oss – sammen har vi fått til gode endringer for dem vi er her for.

Vi går inn i neste år med dyp respekt for kompleksiteten – og med trygghet i at når vi arbeider gjennom kroppen, så bygger vi samtidig toppen. Slik vi skaper varig endring og blir trygge *nok* til å leve det livet man har i den virkeligheten som er.

Elverum 30.01.2026

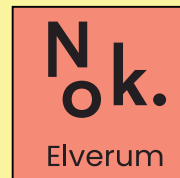
Heidi Dalby Moe

Daglig leder - Nok. Elverum Ressurscenter



### VIRKSOMHETENS ORGANISERING

Nok. Elverum er registrert som ideel lag/forening, og medlem av paraplyorganisasjonen **Nok. Norge** og kompetanseklyngen **Helse INN** – «Samskaping for bedre helse.» Styret er senterets øverste organ og har arbeidsgiveransvar for daglig leder. Det skal være en representant fra de ansatte i styret, samt at en plass er forbeholdt en representant oppnevnt av vertskommunen og en fra bidragskommuner. Styremedlemmer velges for en periode på 2 år av gangen, men kan stille til gjenvalg for neste periode. Styreleder velges for 1 år av gangen og kan sitte over flere perioder. Fra november 2025 har hvert medlem fått personlig vararepresentant. Daglig leder er styrets sekretær. To representanter fra bidragskommunene, daglig leder og en medarbeider utgjør valgkomiteen. Styremedlemmer mottar et honorar på 500 kr pr styremøte, styreleder mottar 10.000 i en engangssum.



### Formål og virkefelt:

Nok. Elverum er et ressurscenter mot seksuelle overgrep. Vi er et hjelpe-tilbud uten krav om henvisning og innehar spisskompetanse innen fagområdet seksuelle overgrep, incest, seksuelle krenkelser og traumereaksjoner. Senteret gir et direkte tilbud til personer av alle kjønn over 16 år som er eller har vært utsatt for seksuelle overgrep, herunder også voldtekt og/eller incest og andre seksuelle krenkelser, enten fysisk eller digitalt. Vi har eget tilbud til de som står nær en overgrepsutsatt og er pårørende/nærstående. Vi utreder og behandler ikke, men kartlegger i noe grad og utgjør slik et viktig supplement til øvrig hjelpeapparat og vi samarbeider tett med disse. Vi har som mål å bidra til at utsatte og pårørende bygger ut og øker sin kapasitet og selvforståelse for å tåle, forstå og regulere egne følelser og reaksjoner. Vi kan gi gode bidrag til å istandsette brukere for sin videre behandlingsreise i spesialisthelsetjenesten, der hvor det er aktuelt. Nok. Elverum har som formål å tilrettelegge for og gi hjelp til selvhjelp for mennesker som har vært utsatt for incest/seksuelle overgrep og deres pårørende. Senteret har eksistert siden 1996 og ble i utgangspunktet opprettet som et lokallag under Nasjonalforeningen for folkehelsen. Senteret er ikke lenger medlem av Nasjonalforeningen og er nå en selvstendig ikke-kommersiell ideell lag/forening som drives etter stiftelsesloven. Nok. Elverum skal samarbeide med det offentlige hjelpeapparatet og andre aktører som arbeider med overgrepsproblematikk. Nok. Elverum er partipolitisk og livssynsnøytrale og skal ikke være tilknyttet bestemte organisasjoner, partier eller trossamfunn. Nok. Elverum er LHBTQ vennlig senter og ønsker å gi alle som kontakter senteret et godt tilbud, uansett alder, kjønn, bakgrunn, livssyn eller bosted.



### Lokaler og åpningstider

Nok. Elverum holder til sentralt i Storgata 10 i sentrum. Senteret holder åpent alle hverdager fra 08.00-15.30. Det er åpent for henvendelser fra brukere og samarbeidsinstanser fra 09.00-15.00 hele uken. De ansatte har arbeidstid fra 08.00 til 15.30. Våren 2025 flyttet vi ned en etasje i samme bygning og ligger nå i 2 etasje. Vi har tilgang til romslig heis, tilrettelagt for personer med bevegelseshemming, automatisk døråpner, handicap wc og senteret er ellers universelt utformet. Vi kan kontaktes pr e-post og telefon hver dag mellom 08.00 og 15.30. Vi har nå også tilgang til en større sal hvor vi kan holde undervisning, ha kurs og grupper med plass til opptil 30 stk. Beliggenheten er sentral med kort vei til offentlig kommunikasjon, midt i sentrum. Det er mulig å komme inn fra begge sider av bygget.



### Samarbeidspartnere i daglig drift:

I det daglige samarbeider vi med ECIT Regnskapsservice (byttet til ØK.NOMI sommer 2025), Flyt Revisjon, Bardus design, SMART IT og Rydje Renhold. Senteret har sin avtale om bedriftshelsetjeneste hos FALCK BHT. I 2025 har vi hatt gruppeveiledning fra Falcks psykologspesialist og organisasjonspsykolog Annick De Gest. Frem til april har vi samarbeidet med Modaka yogasenter om traumebevisst yogagruppetilbud. Nok. Elverum drives ellers som en partipolitisk og religiøs uavhengig organisasjon og arbeider etter Nok. Norges etiske retningslinjer og felles faglige plattform. Trykksaker er levert av Flisa trykkeri.

## Nok. Norge – Nok. sentrenes paraplyorganisasjon

Nok. Elverum er medlem av Nok Norge sammen med de andre Nok.sentrene i landet. Nok Norge jobber for at personer som har vært utsatt for seksuelle overgrep og deres pårørende skal få et likeverdig tilbud uansett hvem de er og hvor de bor. Nok.Norge bidrar til å utvikle senterne til enda bedre organisasjoner ut fra brukernes behov, fag, ny forskning og øvrige samfunnsforhold. Daglig leder er Ingvild Hestad Torkelsen, og hun jobber for å fremme medlemmenes interesser og være et bindeledd opp mot offentlige styringsmakter. Nok. Norge legger til rette for fagutvikling, og samarbeid på tvers av senterne. Daglig leder ved Nok. Elverum har deltatt på ledersamlingene gjennom 2025 og på møter i regi av Nok. Norge, både fysiske og digitale møter.

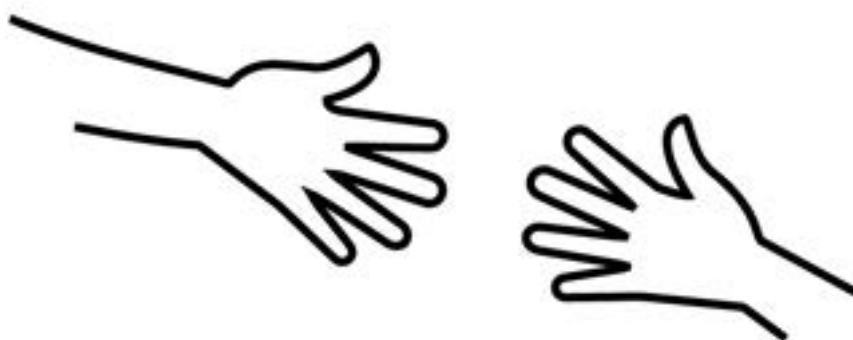
## Elverum som vertskommune



Elverum kommune er Nok Elverum sin vertskommune og har slik sett et særlig ansvar for senterets drift. Vertskommunen er representert ved leder for sektor Helse Aino Kristiansen og enhetsleder og rådgiver Inger Johanne Sorkmoen.

Senternes vertskommuner har via Barne-ungdoms og familiedirektoratet fått et ansvar om å bidra til senterne i spesielt krevende og vanskelige saker, og det er også vertskommunen som står som søker og hjelper til med rapportering på statstilskudd fra Buf.dir.

Foruten møter om søknad og rapportering avholdes det faste samarbeidsmøter. Vertskommunen er også behjelpelig når det kommer til lån av kommunes lokaler til å arrangere større møter eller kurs og dette er noe vi svært takknemlige for.



## Styrets sammensetning i 2025

**Styreleder:** Erik Larsen. Kommunikasjonsrådgiver

**Nestleder:** Unni Hågensen. Rådgiver – Helse, mestring og omsorg Elverum kommune

**Styremedlem:** Jan Bjerktun. SLT koordinator Våler/Solør regionen

**Styremedlem:** Ola Løland. Allmennlege v/ Falck Helse

**Ansattrepresentant:** Tove Jansrud. Faglig veileder Nok. Elverum

Daglig leder Heidi Dalby Moe er sekretær for styret. Regnskapsfører Øyvind Kolgrov fra Elverum regnskapservice/ECIT/ ØK.NOMI er med på hvert styremøte. Styreleder får 10 000 kr i en engangssum og styremedlemmer får 500 kr pr styremøte og ekstra dersom møtevirksomhet utenom styremøter.

## Styrets aktiviteter i 2025

Det har vært avholdt 5 styremøter i 2025, pluss årsmøte i februar og ekstraordinært årsmøte i november. Noen styremøter er heldigitale og noen fysisk og andre hybrid løsning av digitalt og fysisk oppmøte – slik er den nye normalen. Styret har gjennom året blitt oppdatert i forhold til økonomisk status, generell drift på senteret, faglig utvikling og veivalg og utfordringer og gjennom dette fått kunnskap om senterets aktiviteter, utfordringer og drift Styremedlemmene får i forkant av hvert møte tilsendt egen aktivitetsrapport for hver periode, utarbeidet av daglig leder. Slik blir styret gjennom året grundig orientert om smått og stort som skjer ved senteret.



## Ansatte gjennom 2025



### Daglig leder: Heidi Dalby Moe

Heidi har sin grunnutdanning som sosionom med videreutdanning i traumeforståelse, pluss utdanning som helse og sosialfaglærer og lederutdanning fra Høgskolen Innlandet. Motiverende Intervju (MI), samt 2 moduler AIM- kursing «*Barn med skadelig seksuell atferd*». Har også gjennomført SMART Moves kurs hos RVTS Øst i 2018 og på nytt i 2025 ved senter for stress og traumepsykologi. Heidi har arbeidet ved senteret siden 2009 og tiltrådte som fast leder fra 2015. I tillegg til fagutvikling, daglig drift og administrasjon/ledelse/personaloppfølging tar hun undervisnings og veiledningsoppdrag og bistår i spesielt krevende saker. Har gjennomført VIP- instruktørutdanning.



### Faglig veileder: Tove Jansrud

Tove har vært ansatt siden 2009. Har en master i kriminologi v/ UIO samt flere videreutdanninger innen traumeforståelse, samt videreutdanning i psykisk helsearbeid, 3 moduler i AIM- kursing «*Barn med skadelig seksuell atferd*» samt EMDR trinn 1 og IRRT, og gjenopprettende prosesser del 1 og 2. Tove har SMART Moveds kursing. Tove jobber som primærkontakt for brukere og er medansvarlig for det miljøterapeutiske tilbudet ved senteret, leder ulike kurs og selvhjelpsgrupper. Hun holder workshops i selvivaretagelse ved emosjonell belastning, er medinstruktør på TRYGG GRUNN balansegrupper og har ansvar for statistikkføringen på senteret.



### Faglig veileder og barnefaglig ansatt: Sara Greger

Sara er utdannet førskolelærer med ulike videreutdanninger, og jobber 45% deltid som faglig veileder på Nok Elverum. Hun har jobbet med mennesker i alle aldre, i alle livets faser og med sine historier hele yrkeslivet. Sara har fordypet seg i hjernens utvikling, tidlige traumer, sanseprosesseringsvansker og sansemotorisk regulering innen traumefeltet, for eksempel v/SMART Moves. Sara har gjennomført videreutdanning innen Sensorimotorisk psykoterapi i regi av RVTS Vest og har Yoga Nidra instruktørutdanning og VIP instruktørutdanning. Sara har utviklet sanse og reguleringsgruppe tilbudet og er gruppeleder og hovedinstruktør for TRYGG GRUNN balanse.



### Pårørendeansvarlig /faglig veileder: Heidi Cecilie

Heidi Cecilie jobber i 100 % stilling som pårørendeansvarlig og faglig veileder. Hun har lang fartstid som lærer i grunnskolen og utdannet som spesialpedagog og sosialpedagog. Har også jobbet i barneverntjeneste både som saksbehandler og som miljøterapeut ved institusjoner for vanskeligstilte ungdommer. Gjennom pårørende-satsningen som Heidi Cecilie har stått for- har vi som senter for alvor fått øynene opp hvor viktig det er å inkludere menneskene som står rundt og er nært overgrepsutsatte. Heidi er sammen med Tove ansvarlig for SSA veiledning for kommuner og skoler som står i krevende saker. Har SMART Moves og Gjenopprettende prosesser del 1 og 2 hos RVTS Øst.



**Faglig veileder – vikar og prosjektmedarbeider. Anna Strålin**

Anna Strålin har vært vikar for sykemelding frem til en medarbeider sluttet og vi kunne åpne opp for en prosjektstilling. Fra 01.08 trådte Anna inn som prosjektmedarbeider i 60% stilling. Prosjektet går ut på å kartlegge behov og øke sentrets kompetanse i å møte overgrepsutsatte mennesker med ulike funksjonsvariasjoner. Hun har bakgrunn som sosionom og psykiatrisk hjelpepleier. Anna har erfaring fra arbeid på sykehus og arbeid med barn, personer med psykisk utviklingshemming og med eldre. Anna har gjennomført VIP- instruktørutdanning og har SMART moves kurs fra 2025.



**Faglig veileder: Anette Sveen frem til 1.6.2025**

Anette sluttet på senteret 1.6.2025. Anette har bakgrunn som vernepleier og har lang erfaring i å jobbe med mennesker med alvorlig traumelidelser på døgnavdeling. Hun har omfattende kurs og videreutdanninger innen traumeforståelse, sexologi, IRRT, EMDR, komplisert sorgarbeid og strukturell dissosiasjon.



**Praktikant i arbeidspraksis på fredager: Olena Buharska**

Gjennom høsten har vi vært så heldige å ha en fredagspraktikant. Vi er så glade for å ha Olena med oss hos Nok Elverum. Hun har solid faglig bakgrunn innen psykologi og videreutdanning i sorgstøtte og traumehåndtering og erfaring fra traumearbeid i både Ukraina og Norge. Olena brenner for å skape trygge inkluderende rom der mennesker blir møtt med respekt, tillit og støtte. Du vil møte på Olena på fredager og en og annen mandag fremover.



**Frivillig medarbeider på tirsdager: Rakel Robertsen**

Vi er glade for å ønske Rakel velkommen tilbake til oss – denne gangen som praktikant på tirsdager. Mange vil kjenne henne igjen fra tiden hun hadde studentpraksis hos oss gjennom Universitetet i Innlandet, der hun tok sin videreutdanning i psykisk helsearbeid. Rakel er sykepleier med ulike videreutdanninger, og hun har bred erfaring fra både sykehus, rus- og psykisk helsefeltet og hjemmetjenesten. Som både fagperson og medmenneske brenner hun for trygge, ekte, åpne og autentiske menneskemøter – og for at hvert enkelt menneske skal bli sett på sine egne premisser.



## Brukermedvirkning

Fra 2025 ble årlige brukerundersøkelser for sentrene innført i regi av Nok.Norge – og det er noe vi ønsker veldig velkommen. Ref vedtektene våre er ikke brukerrepresentant i styret et krav, men at dersom styret trenger brukerstemmer for å ta gode avgjørelser i en sak som direkte berører brukergruppen kan en bruker inviteres og ha talerett om saken i det behandlerende styremøte. I tillegg har vi egne rutiner for varsling om kritikkverdige forhold. Dette blir det opplyst om i innkomstfasen som ny bruker av tilbudet.

I og med vi benytter KOR/FIT som verktøy i samtaler ønsker vi å skape en tilbakemeldingskultur og at brukerne derigjennom får direkte mulighet til å påvirke og ha innflytelse på utformingen av sitt eget hjelpetilbud. På systemnivå har vi til nå praktisert brukermedvirkning ved at en brukerrepresentant kan delta i styret og har uttalerett og stemmerett. I brukerforløp er det lagt inn jevnlig evalueringer underveis. Vi har også egne rutiner og skjemaer for både midtveisevaluering og avslutning med påfølgende skriftlig evaluering av forløp og mulighet for å komme med synspunkter og ris og ros.

## Åpning av nye lokaler og nytt SMART moves rom

SMART (moves) står for Sensory Motor Arousal Regulation Treatment. Det er en metode innen traumefeltet som er utviklet i USA og har gitt i gode resultater i arbeidet med traumeutsatte barn og ungdom,



Smart bygger på solid nevrofaglig forskning, og tilbyr brukerne mulighet til å regulere nervesystemet gjennom sensomotoriske tiltak. Mange brukere kutter forbindelsen til kroppen sin og kjenner lite på tilstedeværelse her og nå. Overgrep er et angrep på nervesystemet og kroppen. Den er åsted for kriminalitet. Dette rommet er en ny måte å møte traumeutsatte på som kroppen forstår, når ordene ikke strekker til.

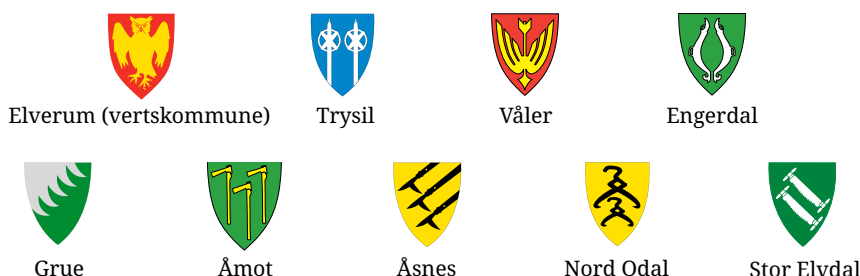
– Målet med treningen i Smart-rommet er å gjenoppta kontakten med kroppen, for så etter hvert å kunne oppleve i kroppen at de er trygge – ikke bare vite det i hodet. Konvensjonell terapeutiske retninger henvender seg ofte mest til hodet, og foregår ovenfra og ned. Denne måten å jobbe på starter nedenfra i hjernen og beveger seg oppover. Begge deler må til. Metoden er også tatt i bruk for voksne, men det er ikke mange SMART for voksne etablert i verden ennå- så her er Nok. Elverum tidlig ute.

*Bildene under er hentet fra offisell åpning av senteret nye lokaler og SMART rom, 20.08.2025.*



## Senterets bidragskommuner og interkommunalt samarbeid:

Nok. Elverum har 9 bidragskommuner og er glad for at det samarbeidet vi i fellesskap har utviklet. I 2025 har samarbeidskommunene gitt driftstilskudd til senteret ved 10 kr pr innbygger og samarbeidet reguleres av flerårige samarbeidsavtaler. Ved at kommunene deltar på spleiselaget gir de innbyggere tilgang på ettertraktet spisskompetanse innenfor et krevende fagområde som er i stadig endring. En krone i driftstilskudd fra deres kommune utløser fire kroner i statlig tilskudd. For kommunen er avtale med Nok. Elverum en ubyråkratisk og kostnadseffektiv måte å tilby hjelp for det som vi vet er et stort problem for mange av innbyggerne. Dette sikrer et bedre tilbud til utsatte, og bedre bistand til kommunes hjelpeapparat enn den enkelte kommunen kan gi alene.



Vi er også et tilbud til hjelperne i kommunene og kan bistå med råd og veiledning og være en aktiv fagressurs for kommunale tjenestene. Vi har i mange år holdt større kompetansehevende og etterspurte kurs, med et visst antall gratisplasser forbeholdt bidragskommuner. Fra høsten 2025 begynte vi å tilby bidragskommunene tverrsektorielle kompetansehevende webinarer innefor vårt fagområde. Vi rullet først ut en behovs og kompetansekartlegging i kommunene, med spørsmål om hvilke temaer de kjente størst behov for kompetanseheving innen. Fra august til desember kjørte vi to webinarer pr måned med temaer basert på ønsker og behov fra kartleggingen. Til sammen rakk vi å holde 8 webinarer og nå ut til flere hundre kommuneansatte i mange ulike sektorer på dette halvåret. Det ble en umiddelbar suksess som vi fortsetter med så lenge det er etterspørsel. Vi har hatt godt med påmeldte på webinarne og alle bidragskommuner er representert blant tilhørerne.

Det ble som vanlig avholdt dialogmøte 22.10 mellom senteret og kommunene. Det var stas å kunne invitere lederne av helse og andre relevante sektorer i kommunene inn til våre nye lokaler.

Vi har brukere fra kommuner rundt oss som ikke er samarbeidskommuner. Dette gjelder særlig Tynset, Alvdal, Tolga, Sør Odal, Løten, Rendalen og Os. Vi har brukere fra disse kommunene og vil gjerne knytte til oss kommunene som samarbeidskommuner og kommer til å søke om det på nytt.

## Øvrige økonomiske bidragsytere

Av offentlige bidragsytere er det Barne, ungdoms og familiedirektoratet, Helse Sør Øst og Hedmark Fylkeskommune som gir bidrag til senteret. Regionale offentlige økonomiske tildelinger dekker 20% av senterets driftsmidler. Disse utløser inntil 80% statlige midler hos Barne- ungdoms og familiedirektoratet, som er senterens fag og forvaltnings-direktorat.



## Faglig og metodisk tilnærming

**Makt - trussel – mening rammeverket** (MTM rammeverket- British Psychological Society) står sentralt som en grunnmur og et rammeverk som forener og oppsummer vårt faglige ståsted og praksis. Dette meta-rammeverket utfordrer den biomedisinske sykdomsmodellen som har rådet innenfor synet på psykiske vansker. «*Det drar veksler på ulike modeller, praksiser og filosofiske tradisjoner, men er mer omfattende enn – og ikke avhengig av – noen spesiell teoretisk orientering. Snarere er siktemålet å påvirke og utvide eksisterende tilnærminger ved å gi et fundamentalt annerledes perspektiv på opprinnelsen til og erfaringer av emosjonell smerte og problematiske væremåter, og hvordan dette kommer til uttrykk.*» (MTM -rammeverk 2023.s.13.Norsk utgave). MTM rammeverket har slik en mer fenomenologisk tilnærming til psykisk uhelse, og som gir traumeforståelsen og den traumebevisste omsorgens betydning i psykisk helsearbeid den plassen vi mener det bør ha. Rammeverket snur hovedspørsmålet i psykisk helsearbeid til at hjelpere må stille spørsmålet: *Hva har hendt deg?* Fremfor det mer tradisjonelle «*Hva feiler det deg?*» Rammeverket består av disse 4 innbyrdes relaterte aspekter:

«*Måten **MAKT** opererer på (biologisk eller kroppsliggjort, i form av tvang, juridisk, økonomisk eller materiell, ideologisk, sosial eller kulturell samt mellommenneskelig makt).*

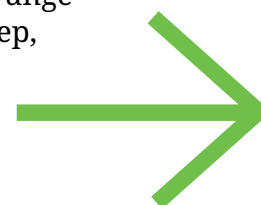
*Den **TRUSSELEN** som negativ makt kan utgjøre for en person, for en gruppe og for samfunnet, spesielt med tanke på emosjonell smerte og hvordan denne medieres av biologien vår.*

*Den sentrale rollen til **MENING** (slik den skapes innenfor sosiale og kulturelle diskurser og er utløst av utviklede og tillærte kroppslige responser) når det gjelder å forme måten makt, trussel og våre trussel responser utøves, oppleves og uttrykkes på.*

*Som en reaksjon på alt det ovenstående: De lærte og utviklede **TRUSSELRESPONSENE** som en person, en familie, en gruppe eller et samfunn kan måtte ta i bruk for å sikre emosjonell, fysisk, relasjonell og sosial overlevelse.*

*Disse strekker seg fra hovedsakelig automatiske fysiologiske reaksjoner til språkbaserte eller bevisste handlinger og responser. (Makt -trussel- mening -rammeverket: En oversikt. Norsk ut. 2023 s.15)*

Vi ønsker ellers å være et tilbud som stimulerer til vekst og utvikling i forhold til det å kunne forholde seg til sin egen overgrepshistorie. Nok. Elverum er et tilbud i tillegg til det offentlige, og senteret er et hjelpetilbud uten krav om henvisning. Vi har spisskompetanse på traumereaksjoner etter seksuelle overgrep og er fri for berøringsangst med tematikken. Det er kostnadsfritt å benytte seg av tilbudet, og man trenger ingen henvisning. Alle ansatte har taushetsplikt. Man kan ta direkte kontakt med senteret via e-post, telefon, SMS eller personlig oppmøte på døren. Senteret har et tilbud til unge og voksne over 16 år av alle kjønn og som har opplevd seksuelle overgrep, uavhengig av kjønn, etnisk opprinnelse eller seksuell orientering.

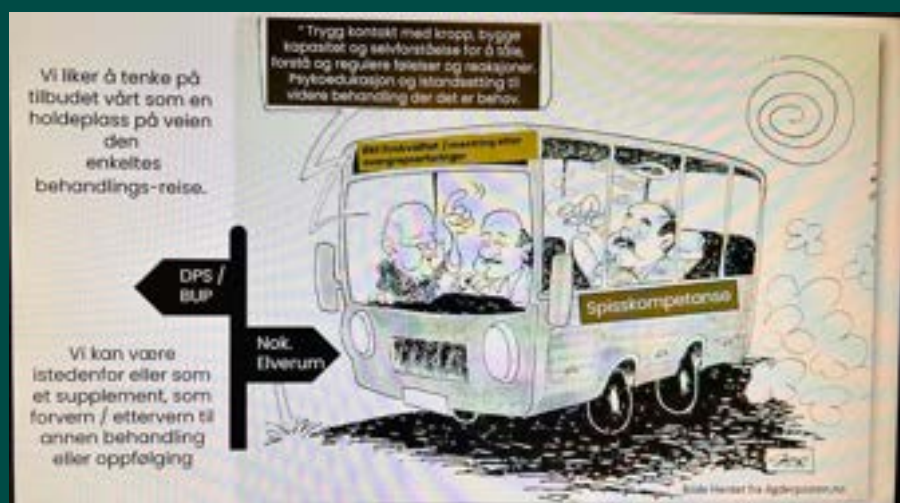


I tillegg har vi også tilbud for pårørende som familie, partner, samboer, ektefelle, søsken, venner eller andre støttespillere. Nok. Elverum driver etter prinsippet om hjelp til selvhjelp.

*Selvhjelpsforståelsen bygger på at det i alle mennesker finnes iboende ressurser som kan aktiveres og mobiliseres når det oppstår problemer. Selvhjelp er å gripe tak i din egen opplevelse av en situasjon, våge å stå i og utfordre det som smerter, for så å ta ansvar for egne følelser ved å gjøre noe med situasjonen”* (Selvhjelp Norge 2017)

Tilbudet ved sentrene bygger på den enkeltes erkjennelse av at en trenger hjelp, og brukerne skal tilbys verktøy for å nyttiggjøre seg selvhjelp. Vi kan også legge til rette for deltakelse i grupper basert på faglige vurderinger av gruppens sammensetning og brukernes individuelle behov. Faglig og metodisk er vi opptatt av å inkludere kropp og sansesystem inn i traumearbeidet. Vi ønsker å utvide brukernes kapasitet til å forstå og tåle sitt eget liv og sine reaksjoner. Det gjør vi via kroppslig reguleringsstøtte og psykoedukasjon om traumatisk stress. Vi ønsker være en viktig stopp på veien i den enkeltes behandlingsreise, og ikke endestasjonen. Vi ønsker å gi bidrag til og fylle på med forståelse og regulerings verktøy til den enkeltes reise gjennom behandlingssystemet

## Vi er et stopp på veien i den enkeltes behandlingsreise – men ikke en endeholdeplass



## Traumebevisst tilnærming – traumebevisst omsorg – TBO

Komplekse traumer er betegnelsen for sammensatte, gjentatte og vedvarende traumatiske belastninger av mellommenneskelig karakter, hvor man er hjelpeløs og prisgitt en eller flere truende andre. Vi opplever at majoriteten av de som oppsøker senteret kommer med traumatisk bagasje, og mange har PTSD, av type enkel eller kompleks. De ansatte på Nok. Elverum har alle videreutdanninger og tilleggskompetanse innen traumeforståelse. I tillegg har flere ansatte gjennomført kompetansehevingsprogrammet om relasjonstraumer via RVTS Øst, samt KROPP I TRAUME kursprogrammet. Til sammen opplever vi at dette har gitt oss viktige verktøy og forståelsesrammer slik at vi kan møte og ivareta brukergruppen på en god og forsvarlig måte.

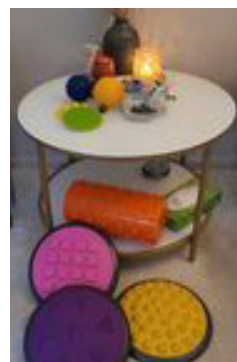
Mye av arbeidet som gjøres på senteret vårt er derfor stabiliseringsarbeid og et forsøk på å gjenopprette trygghet og tillit til mennesker og til verden. Det overordnede rammeverket er å arbeide etter grunnpilarene og prinsippene i traumebevisst omsorg som er:

***Relasjon, tid og trygghet.***

## Kroppslig reguleringsstøtte og traumesensitiv sansemodulasjon – (TSM) samarbeid med dansk fagmiljø

Over flere år har vi samarbeidet med forskningsergoterapeut Charlotte Andersen ved sanseprofilen.dk. Tilbake i 2021 fikk vi gjennom henne ta sertifiseringskurs i sanseprofilering av voksne. Dette er nyttig kompetanse som ikke på systematisk vis finnes eller benyttes i norsk voksenpsykiatri, men som forhåpentligvis er på god vei inn. Det virker iallfall som at flere og flere fagmiljøer blir mer og mer opptatt av dette. For utdypelse viser vi til våre nettsider om traumesensitiv sansemodulasjon. Charlotte Andersen kan vise til flere spennende forskningsprosjekter – deriblant en spennende studie som viser hvordan bruk av sansestimulering i voksenpsykiatrien / døgnbehandling samlet reduserte bruken av tvang (både tvangsfiksering og tvangsmedisinering) med over 42%. Dere kan lese mer om dette på våre hjemmesider.

Balansegruppene og sanse og reguleringsgruppetilbudet hos oss er begge eksempler på hvordan vi tar kunnskap om hvordan traumatisk stress påvirker mennesker - på alvor. Vi bruker også kroppslig reguleringsstøtte hyppig inn i individuelle samtaler. Flere og flere brukere gjør seg erfaringer med stadig økende tilstedeværelse og ny tåleevne ved riktig bruk av å for eksempel vektteppe, vektvest, stressball, fotbrett og ulike baller med tyngde, eller pust og øvelser. Ved rett bruk kan mange oppleve å få kontakt med kroppen igjen, og ha et slags «anker i nåtid». Det gir mening for brukere når vi forklarer at ved å jobbe med å balanse nervesystemet og kroppen så jobber man egentlig med «toppen». Alt henger sammen med hvilken tilstand nervesystemet er i – det er det som avgjør hva de har tilgang til av ressurser inni seg. Når man får øvd litt opplever mange det som en veldig nyttig ferdighet inn i alle livet hverdagslige aktiviteter, som kanskje tidligere opplevdes mer utfordrende.



**KOR/ FIT. Klient-resultatstyrt praksis / Feedback informerte tjenester**

Klient- og resultatstyrt praksis (KOR/FIT) er et eksempel på systematisk brukermedvirkning på individnivå. Gjennom dette tilbakemeldingsverktøyet gis brukerne mulighet til å evaluere egne hjelpetilbud. Reell brukermedvirkning på individnivå forutsetter at fagpersoner har respekt for brukernes valg i forhold til egen sykdom/ lidelse og livssituasjon. Det betyr ikke at helsepersonell hverken kan eller skal fraskrive seg ansvaret for å handle faglig forsvarlig, men det innebærer at man i større grad skal **lytte** til både brukeren og til pårørende, og ta dette med inn i arbeidsprosessen.

Tilnærmingen representerer en praksis der en innlemmer brukerens vurdering av prosessen og selve utbytte, og sikrer også systematiske brukerevalueringer og brukermedvirkning. Det gis her anledning til skreddersøm for hver enkelt bruker. Ansatte på senteret praktiserer en kultur hvor tilbakemeldinger fra brukerne etterspørres og gis betydning i utformingen av tilbudet.

**Motiverende Intervju (MI):**

Motiverende samtale forkortes ofte til MI etter det engelske navnet for metoden Motivational Interviewing. Dette er en målrettet og brukerorientert samtalemetode for å bygge opp brukerens motivasjon og engasjement for endring. Dette er en metodikk som passer inn med vårt prinsipp om hjelp til selvhjelp. Vi tar i bruk MI der hvor vi ser at det er naturlig, for eksempel ved at brukere har konkrete ønsker om endring i atferd eller vaner.





## NOK. Elverums tilbud i 2025

### Individuell oppfølging - par eller familiesamtaler.

Dette er individuelle, ofte bearbeidende samtaler mellom bruker(e) og faglig veileder, som for det meste blir holdt inne på senteret. Vi tilbyr også parsamtaler eller familiesamtaler der det er et ønske. De kan også gjøres over telefon eller videolink for de med særlig lang reisevei og i spesielle tilfeller kan de også holdes utenfor senteret i trygge og kjente omgivelser for brukeren. Vi har en faseorientert tilnærming og bruker lang tid i innkomstfasen på å bygge relasjon, tillit, trygghet og få til en arbeidsallianse og utforske motivasjon. Så gir vi en del grunnleggende psykoedukasjon omkring traumer, sansesystem og regulering, samt hva følelser egentlig er og går gjennom smerteuttrykk og reaksjoner som ofte kan komme med det å ha opplevd seksuelle overgrep.

I arbeids- og endringsfasen avtaler vi konkrete mål med jevne evalueringer underveis. Vi benytter kropps- og traumefokuserte intervensjoner for å bygge kapasitet og redusere fobi. Her vil vårt traumesensitive kurs og gruppetilbud være aktuelt for flere å prøve for å gjenoppta trygg kontakt med kroppen sin. Avslutningsfasen går på å se på videre behov og koble på med annen eller mer bistand ved behov.

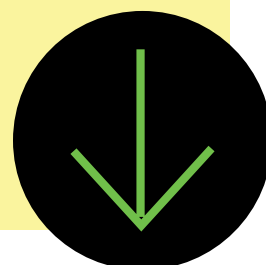
### Gruppetilbud:

#### Traumebevisst yogagruppe, TRYGG GRUNN gruppe / sanse-reguleringsgruppe.

Traumesensitiv yogagruppe og avspenning – et samarbeid med Modaka Yogasenter. Fokus på kroppslige reaksjoner og fungering, er viktige elementer i traumebearbeiding. Kroppens signaler og språk er vel så viktig, om ikke enda viktigere, enn kognitiv tilnærming.

Ja takk begge deler, sier vi. For mennesker som har opplevd seksuelle overgrep kan det være utfordrende å ha kontakt med egen kropp og akseptere kroppen – og mange har ikke noe kontakt med egen kropp overhodet. Det er en vanlig strategi å stenge helt eller delvis av for kroppslige reaksjoner. Traumesensitiv yoga er derfor et fint verktøy for å koble sammen kropp og sinn, og utforske reaksjoner og skape rom for endring og aksept og falle til ro i seg selv. Yogagruppen har rullet og gått som vanlig hver onsdag hele året og er veldig populær. Det er flere som benytter seg av yogagruppen enten ved å møte opp

«Med omsorg, tålmodighet, raushet og faglig trygghet hjelper vi til å bearbeide det som har hendt og med å rydde opp i det som er vanskelig.»







fysisk, eller online hjemme i stuen sin. Brukerne har ingen kostnader knyttet til dette og vi samarbeider med en sertifisert traumeyogainstruktør, Anette Berger ved Modaka yogasenter. Samarbeidet ble avsluttet med Modaka våren 2025. Da vi flyttet over til større lokaler fikk vi endelig anledning og plass til å holde gruppene selv og i en egen sal. Gruppene vi nå holder selv innebærer elementer av traumebevisst yoga og øvelser for å regulere og balansere nervesystemet og styrke vagusnerven. Gruppene heter TRYGG GRUNN-balanse og går hver onsdag.

### **Sanse og reguleringsgruppe:**

Hensikten her er å la brukerne bli godt kjent med sansesystemet sitt og lære enkle verktøy for hvordan man kan «skru ned volum» på fryktresponsen og regulere nervesystemet sitt og ta i bruk enkle verktøy i hverdagen for å roe ned eller aktivere sitt eget system.

Etter traumatiske erfaringer er det for mange veldig hjelpsomt å øve på og ha tilgang til enkle verktøy som de kan få bruk for i hverdagen sin i situasjoner hvor de lett kan bli trigget. I denne gruppen er ikke lagt opp til erfaringsdeling, men å lære seg om sitt eget sansesystem og hvordan man kan hjelpe seg selv i situasjoner som utfordrer. Etter 4 gruppesamlinger blir det mulighet for å avtale individuelle timer med Sara. Vi har fått veldig gode tilbakemeldinger på dette tilbudet og må ha ventelister. Vi kjører 2 kursrekker i halvåret. Deltakerne rapporterer her å få god sosial støtte av de andre gruppemedlemmene, og man kan kjenne seg igjen i hverandres utfordringer. Fra 2026 vil deler av denne gruppen bli erstattet av introduksjonskurs som går annenhver mandag.

### **Tilbud til pårørende - pårørendeprosjektet:**

Vi ansatte i 2021 en pårørende-ansvarlig, spesialpedagog Heidi Cicilie Rønning. Vår erfaring er at det å ha en pårørendeansvarlig ved senteret har løftet kvaliteten på hele tilbudet.

Vi har fokus på å styrke pårønderollen ved å ta samtaler rundt bekymring, stress og alt som kan tappe den pårørende for krefter. Vi ser ofte at det at ved at de pårørende kan legge fra seg bekymringer og vansker hos oss, står de sterkere og bedre rustet i sin rolle som pårørende. Vi har nå egne brosjyrer til pårørende til voldtekts-utsatte gir ut boken» NÆR» en mestringsbok for pårørende som PIO (Pårørendesenteret i Oslo) har gitt ut. Vi tilbyr pårørende grunnleggende kunnskap om traumebevisst omsorg og psykoedukasjon

Ingen skal oppleve seksuelle overgrep. Likevel skjer det. Derfor er vi her. Sammen finner vi veien videre.



om hva som skjer i hjernen og kroppen under traumatisk stress. Slik kan de i sin tur bedre forstå utbrudd, uforståelig adferd og triggere og få bedre evner å regulere seg selv i møte med sine nærmeste. Ikke minst jobber vi mye med at de pårørende skal våge å ta mer plass og kjenne på egne grenser og lære seg om selv-ivaretagelse. Vi etablerer også kontakt med andre instanser der dette er nødvendig. Barn som pårørende mellom 16-18 år kan fremdeles benytte tilbudet, men da i samarbeid med andre instanser, og helst de foresatte, om det lar seg gjøre. Vi følger opp ulike nærstående – fordelt på samboere, ektefeller, søsken, partnere, foreldre/foresatte, eldre barn av utsatte, kjærester og venner. Ikke sjelden ser vi også at pårørende strever med egne erfaringer etter overgrep/krenkelser og over tid endrer de status fra pårørende til utsatt/bruker.

### **Tilbud til gutter og menn:**

Nok Elverum har et eget tilbud tilpasset gutter og menn. Nylig hadde vi en økning på over 60% av mannlige brukere-. For 2025 ligger vi på litt over 12 % av andelen gutter og menn som benytter vårt tilbud. I vårt opplysningsarbeid prøver vi å rette et særlig søkelys på overgrep mot gutter og menn og informere om at vi også har et tilbud til menn. Vi har utarbeidet en egen brosjyre som henvender seg spesifikt til gutter og menn.

Vi bruker aktivt nettressurs og kunnskap fra MHHRI og RVTS om overgrep i krig og



Mann og  
overgrepsutsatt?  
Du er ikke alene.

konflikt – som gjelder en god andel overgrepsutsatte menn. Dette er en gruppe som vi får noen henvendelser fra – Ikke direkte, men via hjelpeinstanser eller boliger for mindreårige flyktninger som ser at de strever enormt. Vi ønsker å sette oss mer inn i denne problematikken og synes at håndboken og materialet utviklet av MHRI og RVTS er til veldig god hjelp for å bedre kunne forstå kompleksiteten og virkeligheten disse sårbare menneskene har stått i, og fortsatt står i når de har kommet til Norge.

### Tilbud til barn og unge under 18 år:

Nok. Elverum kan ta imot personer under 18 år, men de må ha fylt 16. Personer som er over 16 kan bruke senteret alene, selv om vi helst foretrekker at det skjer i samarbeid med foresatte eller øvrig hjelpeapparat. Vi vil alltid først se om det finnes andre tjenester som barnet kan benytte seg av og som har dokumentasjonsplikt. Brukere under 18 år har ikke anledning til å benytte seg av senterets fellestilbud. Er man under 16 så kan vi i noen få tilfeller vurdere å gi et tilbud, men det er under forutsetning av at det skjer i et samarbeid med f.eks. BUP, barnevern, familieteam, helsesykepleier, foresatte eller andre i hjelpeapparatet som er koblet på. I disse sjeldne tilfellene vil vi uansett ha søkelys på å overføre saken raskt, og være behjelpelige med å sortere og få andre

instanser til å komme på «rett spor». Vi tilbyr veiledning / være fagressurs til instanser som blir koblet på. I de få tilfellene hvor bruker er under 16 år har vi skriftlige rutiner som sikrer rettigheter juridisk og egen barnefaglig ansatt. I og med vi ikke journalfører på lik linje som offentlige hjelpetjenester, blir ikke hjelpen dokumentert og vi kan heller ikke utløse annen hjelp eller diagnostisere. En annen spørsmålstilling er i hvilken grad et barn under 16 år er i stand til å nyttiggjøre seg et selvhjelpstilbud i saker som omfatter seksuelle overgrep.

Dersom myndighetene åpner opp for og ønsker at Nok. senterne skal ta inn og gi barn under 18 år et direkte tilbud, etterlyser vi helt andre rammer, ressurser og retningslinjer for at det skal bli et godt nok og trygt nok tilbud. Når det er sagt, så ser vi et skrikende behov for og et hull i hjelpeapparatet for en tjeneste for psykosial oppfølging av barn/ unge under 18 år - og deres familier/foresatte i tiden under og etter at seksuelle overgrep er avdekket. Fokuset er mye på avhør og å reise tiltale eller ikke- Men når det er avgjort og saken er henlagt eller det er dom, er det svært få eller ingen tilbud i vårt område til denne målgruppen.



### **Tilbud til personer med ulike funksjonsvariasjoner:**

Nok. Elverum har et tilbud til personer med funksjonsvariasjoner av ulik art, både synlig og usynlig funksjonshemming. Vi har satset på kompetanseheving innen målgruppen i 2025. Det har vi gjort både ved å utdanne tre i personalet til sertifiserte VIP- instruktører og opprettet eget prosjekt for å heve kompetansen innen målgruppen. I løpet av 2025 har vi hatt brukere med både psykisk utviklingshemming og funksjonsnedsettelse av ulik art. Fra forskning og undersøkelser vet vi at mennesker med psykisk eller fysisk funksjonshemming og atferdsforstyrrelser er minst 2 til 4 ganger mer i risiko for å bli utsatt for seksuelle overgrep enn funksjonsfriske. Vi vet at mørketallene er store og veldig få anmeldelser. Vi er usikre på hvilken grad lokale hjelpetjenester og boliger er klar over at landets Nok. sentre gir et direkte tilbud til denne målgruppen og kan veilede personalet. Vi satte derfor gang et prosjekt høsten 2025 med spesielt søkelys på denne målgruppen. Vi er glad for å ha kommet inn i nye lokaler hvor hele lokalet er universelt utformet og tilrettelagt på veldig mange vis for personer med nedsatt funksjonsevne. Vi samarbeider med NAV rundt bruk av bildetolk / tegnspråk-tolk ved behov.

### **Tilbud til brukere med minoritetsbakgrunn:**

Brukere med minoritetsbakgrunn utgjør et fåtall av brukergruppen vår, og vi tenker at årsakene til det er svært sammensatte.

Vi har informasjonsbrosjyrer om senterets tilbud oversatt til flere språk, også samisk - og selvsagt mange andre språk. Vi har en ukrainsk fagperson i arbeidspraksis hos oss som også kan benyttes til tolk der hvor ønsket talespråk er russisk eller ukrainsk. Vi har gjort oss noen erfaringer med å følge opp brukere med minoritetsbakgrunn og som har vært flyktninger og som bor i mottak og hvor fremtiden er svært uviss. Disse har vært utsatt for massive påkjenninger og traumer både før, under og etter flukt. Det er krevende arbeid på alle måter, ikke minst i forhold til disse menneskenes mangel på rettigheter og god helsehjelp. Vår erfaring er at dersom man bruker nok tid på å opprette en god relasjon og utnytter de mulighetene en god relasjon gir og får til godt samarbeid med en tolk, så bærer det som regel godt av sted, selv om det likevel kan by på utfordringer med tanke på språk og kultur. Vi lener oss ellers på innholdet i veilederen til Nok. Norge innen denne målgruppen i felles faglig plattform. I møte med brukergruppen er vårt overordnende inntrykk og generelle erfaring at kompetanse rundt å jobbe mer kropp og sanseorientert kommer svært godt til nytte. Vi opplever med alle målgrupper – men særlig med denne målgruppen - at å jobbe kropporientert og med færre ord åpner opp en port som språket har stengt. Alle ansatte deltok dessuten på RVTS Øst sin regionkonferanse om seksualitet og mangfold, æresmotivert vold og negativ sosial kontroll. Vi opplevde programmet som svært lærerikt og kompetansehevende.

## Samarbeid med andre instanser

Nok. Elverum er opptatt av at vi skal gi et kvalitativt godt tilbud til både utsatte og pårørende- og å ha kvalitet i alle led. Vi er videre også opptatt av at hjelpeapparatet i kommunene våre rundt oss og øvrige tjenester vi samarbeider med, skal oppleve senteret som en ressurs og en seriøs samarbeidsaktør. Tilbudene våre skal først og fremst være et supplement og et tillegg til øvrig hjelpeapparat. Det faglige tilbudet ved Nok. Elverum skal gi hjelp til selvhjelp som et alternativ til, eller et tillegg til, behandling i det offentlige hjelpeapparatet. I løpet av de siste årene ser vi tydelig at det er flere i hjelpeapparatet som aktivt bruker oss og henviser til oss. Vi ser og at det er flere som tar kontakt etter å ha fått anbefalt senteret fra ulike instanser i sin kommune. De aller fleste som er brukere av senteret har vært, er eller har kontakt med det offentlige hjelpeapparatet i en eller annen form. For at hver enkelt bruker skal få en så helhetlig oppfølging som mulig er det viktig at vi samarbeider med de instansene rundt den enkelte- selvsagt kun etter samtykke med den aktuelle brukeren.

Vi utreder og behandler ikke, men kartlegger smerteuttrykk, gir nye erfaringer via kurs, grupper og samtaler. Her gis mulighet for endring, støtte og vekst etter traumeerfaring og slik blir senteret et viktig supplement til - og avlastet øvrig hjelpeapparat i stort monn.

Vi har som mål å bidra til at utsatte og pårørende øker kapasitet for å tåle, forstå og regulere egne følelser og reaksjoner. Via vår kroppsoverrettede tilnærming gir vi gode bidrag til å istandsette brukere for videre behandling i spesialisthelsetjenesten, der det er et behov.

### **Samarbeid med sykehuset innlandet om oppfølging av voldtekts-utsatte:**

Vi har de siste årene utviklet et svært godt og formelt samarbeid med overgrepsmottaket på Elverum sykehus. Vi sitter i SO- ressursteamet som er en tverrfaglig ressursgruppe/ team. Den består av to representanter fra politiet, Hamar krisesenter, Nok. Hamar, Støttesenter for kriminalitetsutsatte, gynekolog, og to ansatte på overgrepsmottaket. I løpet av de siste årene har det skjedd endringer i denne gruppe på grunn av at politidistriktet er utvidet og favner hele Innlandet fylke, derav er to voldtektsmottak på sykehus, Elverum og Lillehammer. Politidistriktet har tatt over ledelsen av tverrfaglig ressursteam og det blir spennende å se på den nye organiseringen av gruppe og det videre samarbeidet. Det kan være at det åpnes opp for å lage to lokale samarbeidsteam for å sikre godt samarbeid i det videre. Det har vært avhold to stormøter for dette tverrfaglige ressursteamet i 2025.





I 2025 fikk Nok. Elverum henvist i underkant av 40 voldtektssaker totalt fra overgrepsmottaket på sykehuset i Elverum. Nok. Elverum er hovedsentralen som henviser saker videre til Nok. Hamar og Nok. Gjøvik dersom den utsatte har bostedsadresse i den del av fylket.

**Ressurs/veiledning om SSA – skadelig seksuell atferd barn unge under 18 år:**

Gjennom en årrekke har vi blitt kontaktet som rådgivere og veiledet skole- og barnehageledere og ansatte i tjenester som har med barn og unge og gjøre i krevende SSA – saker. De ansatte på senteret har alle særlig kompetanse, lang erfaring og kursing på dette området og kan bidra inn på dette feltet på mange gode måter. Fra høsten 2024 ble vi invitert til å sitte som medlem av et ny oppstartet tverretatlig og tverrfaglig ressurs/fagnettverk om SSA av Statens Barnehus RVTS ØST.

Nettverket heter SSA Innlandet.

**De tre T-ene**

**TRYGG - TRODD - TID**

Er grunnleggende for vårt arbeid.

Uten **TRYGGHET** – ingen utvikling.

De som kommer hit må oppleve seg **TRODD**


Vi må bruke den **TIDEN** som trengs



**Instanser vi har samarbeidet med gjennom 2025:**

Psykisk helsetjeneste ute i bidragskommunene våre  
Sanseprofilen v/ Charlotte Andersen og SPI Consult Dk.  
Psykomotorisk fysioterapeut Ane Kveseth  
Forebyggende enhet Elverum kommune / helsestasjon  
Overgrepsmottaket på sykehus Innlandet, avd. Elverum  
Habiliteringsteamet Sykehuset Innlandet  
Korus vest  
Nok. Hamar og Nok. Gjøvik  
Nok Norge  
Øvrige Noksentre i landet via ledernettverket  
RVTS Øst Regionalt ressurscenter om vold og traumatisk stress og selvmord  
NKVTS - Trust studien  
Støttesenteret for kriminalitetsutsatte, Innlandet politidistrikt  
Modaka yogasenter  
Politidistrikt Innlandet  
Hamar interkommunale krisesenter  
Statens Barnehus  
Barneverntjenesten i bidragskommunene  
Helsestasjoner i bidragskommunene  
Ulike fastlegekontorer i våre bidragskommuner  
BUP poliklinikk Elverum- Hamar  
DPS poliklinikk Elverum-Hamar  
FACT Team Hamar og FACT team Sør Østerdal  
Høgskolen / Universitet Innlandet ( kurssamarbeid og undervisning)  
Kompetansekyngen Helse INN  
SO ressurs team -Tverrfaglig ressursteam om voldtekt  
NAV Elverum og Nav kontorer i våre bidragskommuner  
SLT koordinator Våler/Solør distriktet  
SLT koordinator Elverum kommune  
NKVTS – i forbindelse med Trust studien  
Mental helse Ungdom  
AMAJO  
Klubben  
Nok. senterne





Ingen skal oppleve seksuelle overgrep.  
Likevel skjer det. Derfor er vi her.  
Sammen finner vi veien videre.



### Nok. Elverum på digitale og sosiale medier

Det er viktig at vårt tilbud til målgruppen og vårt nye navn blir godt kjent ute blant publikum og når ut til tjenestene, mulig nye brukere og samarbeidsinstanser. Vi jobber derfor med å være synlige på nett og sosiale medier, innenfor de rammene vi har.

Hjemmesiden fikk mer moderne drakt i 2021 ved navnebytte og er lett å finne frem i, samt at den er viktig i markedsføringen av senteret for å spre kunnskap om seksuelle overgrep og våre nasjonale og lokale tilbud. Det kan være en alternativ måte for brukere å søke informasjon på en informativ, anonym og trygg måte. Vi ser også at vi i større grad når frem til de litt yngre brukerne med den nye profilen vår. Nok Elverum er på Facebook. Siden har nå om lag 900 følgere og siden oppdateres daglig med smått og stort. Her deler vi videre info om egne aktiviteter og kurs, fagartikler, nyhetsoppslag, kronikker og innlegg om ny og relevant forskning innenfor traumeforskning, overgrep og psykisk helse. Her kan vi også informere om endringer i tilbudet og dersom vi arrangerer ulike kurs eller arrangementer. Vi har også egen Instagram profil. I 2025 har Nok. Elverum deltatt på alle felleskampanjer på sosiale medier i regi av Nok. Norge.



## Forebyggende arbeid/kursvirksomhet og undervisning

Det utadrettede og forebyggende arbeidet utgjør en mindre del av driften ved Nok. Elverum, da det ikke skal gå på bekostning av brukerrelatert arbeid- jf. retningslinjer for tilskudd Barne-ungdoms og familiedirektoratet. I og med vi har så stor pågang fra utsatte og pårørende, så må vi velge vekk noe. I og med forebygging og undervisning ikke defineres som kjernevirksomhet må vi si nei til henvendelser om undervisnings. Det er synd, men inntil vi får økte ressurser, er det ikke noe vi får gjort med det. Hovedprioriteten vår er å kunne gi direkte oppfølging til brukere.

Vi får likevel til ett og annet oppdrag innimellom og prioriterer da henvendelser fra våre bidragskommuner eller studieretninger på Høgskolenivå som skal ut å jobbe med barn og unge, for eksempel lærere, sykepleierutdanning og helsesykepleiere. Vi sier også ja til undervisningsoppdrag fra videreutdanning i psykososialt arbeid med barn og unge. Vi avholder også en god del samarbeids/informasjonsmøter med relevante aktører, foreninger og utøver slik fortsatt noe påvirkningsarbeid rettet inn mot publikum og lokale politikere. Nytt av året er de månedlige webinarne vi holder som er forbeholdt tjenestene våre i bidragskommune. Her når vi ut til veldig mange fagfolk i ulike kommuner og ulike sektorer.



## Undervisning og forebyggende arbeid i 2025:

- 09.01.25      Undervisning om tilbudet Elverum Sanitetsforening**
- 24.01.25.     Undervisning for elever på Solør VGS ambulansesfag om seksuelle overgrep og traumebevisst omsorg**
- 10.03.25      Undervisning og veiledning tre timers foredrag for psykisk helse/ rus og samtaletjenesten i Grue kommune**
- 23.04.25      Undervisning om SSA Skadelig seksuell atferd for Bufetat institusjon i Åsnes**
- 15.08.25      Heldagseminar om seksuelle overgrep og trakassering ved Høgskolen/ universitet Innlandet for avgangsstudenter i studieretning faglærer kroppsøving**
- 20.08.25      Undervisning om SMART moves og kroppslig reguleringsstøtte ved åpning av senteret**
- 29.10.25      Undervisning for studenter fra Universitetet HINN/ psykososial videreutdanning for barn og unge**
- 25.09.25      Innlegg i forbindelse med arrangementet Pårørendedagen i Åsnes kommune**
- 30.10.25      Undervisning for Elverum Sanitetsforening**
- 22.10.25      Undervisning om tilbudet og kroppslig regulering støtte i traumearbeid – dialogmøte**
- 03.12.25      Undervisning til flyktninger i opplæringsprogram – Åsnes kommune**
- 17.09.25      Webinar til bidragskommuner om avdekking og håndtering av seksuelle overgrep**
- 01.10.25      Webinar til bidragskommuner om avdekking og håndtering av seksuelle overgrep**
- 14.10.25      Undervisning om SSA (Skadelig seksuell atferd) barn/unge Nord Odal kommune**
- 15.10.25      Webinar til bidragskommuner om selvivaretakelse i arbeid med emosjonell belastning**

- 29.10.25      Webinar til bidragskommuner om selvivaretagelse i arbeid med emosjonell belastning**
- 05.11.25      Webinar: Traumebevisst omsorg som holdning og praksis. Gode menneskemøter og styrking av selvagens**
- 26.11.25      Webinar: Traumebevisst omsorg som holdning og praksis. Gode menneskemøter og styrking av selvagens**
- 03.12.25      Webinar til bidragskommunene: Hva er Nok. Elverum? Presentasjon av tilbudet.**
- 10.12.25      Webinar til bidragskommuner om hvordan møte overgrepsutsatte med ulike funksjonsvariasjoner - pluss en presentasjon av VIP programmet.**

### **Kurs og kompetanseheving gjennom 2025:**

- 04.02.25      Felles HMS og fagsamling med fylkets Nok.sentre**
- 25.02.25      Klubben- Kurs i sanseintegrasjon og bruk av kuleprodukter, med Protac.**
- 06-07.04.25    Gjenopprettende prosesser, nivå 1. v/ RVTS Øst- 2 deltakere**
- 09.04.25      Foredrag om PNES v/spesialsykehuset for epilepsi (SSE) Digitalt kurs om psykogene, ikke-epileptiske anfall (PNES) for helsepersonell.**
- 20.04.24      Workshop og veiledning med Charlotte Andersen fra sanseprofilen DK.**
- 11.05.25 og sept. 25    VIP Instruktørutdanning-Et utdanningsprogram som går over 6 dager i regi av Likestillingscenteret og Nok. Hamar. Tre deltagere over to ulike kurs perioder**
- 17/18.06.25    Æresrelatert vold. Ved RVTS Øst.**
- 13-14.08.25    Todagers SMART moves kurs v/ Psykologspesialist Mari Bræin v/ Senter for stress og traumepsykologi. Alle ansatte deltok på dagene som ble holdt på vårt eget senter / SMART rom.**
- 11.09.25      Workshop og undervisning med Anette Berger v/ Modaka yogastudio om traumebevisst yogapraksis.**
- 22.09.25      Workshop med Sanseprofilen DK – Charlotte Andersen. Alle deltok**

- 22.10.25 Webinar Komplekse traumelidelser -Modum bad.**
  - 03.10.25 Avdekking og håndtering av seksuelle overgrep mot barn RVTS øst – webinar.**
  - 03.10.25 VIP fagdag Elverum kommune, i samarbeid med Likestillingscenteret**
  - 16/17.10.25 Fagsamling Moss for støttesentre innunder RVTS region øst**  
Konferanse var i regi av RVTS Øst og Sør, en fysisk samling for alle sentre i Sør og Øst sin region. Tema var mangfold, æresrelatert vold og negativ sosial kontroll. Alle ansatte deltok.
  - 15.10.25 Webinar om selvivaretagelse ved emosjonell belastning** i regi av Fagfokus
  - 16.10.25 Webinar. Hvordan møte barn som er utsatt for vold og seksuelle overgrep?**  
RVTS Øst
  - 13.11.25 Skeive voldsutsatte – en fagdag om vold og overgrep mot skeive.**  
Likestillingscenteret
  - 01-02.12.25 Gjenopprettende prosesser nivå 2. RVTS Øst. To deltakere**
  - 03-04.12.25 Bufdirs årlige konferanse for senterne:** Tema var mangfold og kultursensitivitet
- Pågående instruktørkurs Yoga Nidra v / The Shaka Academy** og deltagelse på Nok.senternes Faglig Forum gjennom året.

Ingen skal oppleve seksuelle overgrep  
Likevel skjer det. Derfor er vi her.  
Sammen finner vi veien videre.

FOR  
OVERGREPS-  
UTSATTE

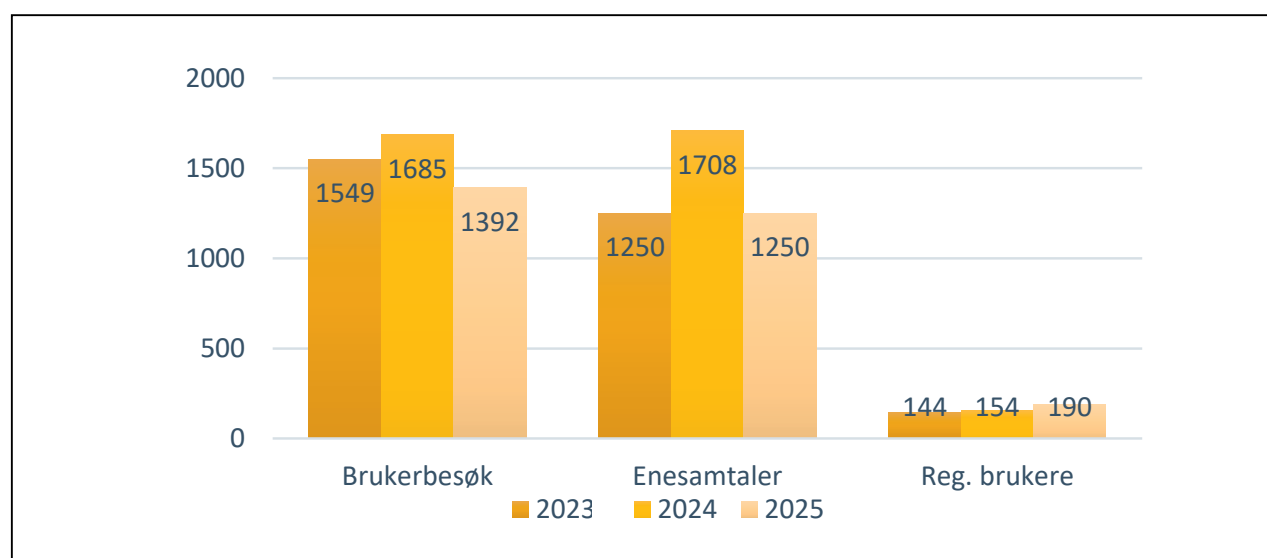
FOR  
PÅRØRENDE

FOR  
FAGFOLK

## Nøkkeltall/statistikk

Innledningsvis viste jeg til at økningen og antallet av brukere i perioden 2021–2025 registrerte brukere har mer enn doblet seg – fra 80 til 190 brukere. Dette utgjør en vekst på cirka **133 prosent**, og viser en markant økning i etterspørselen etter senterets tjenester. Så den store pågangen fortsetter, mens tilskudd og inntekter i stor grad står stille

Det sier seg selv at dette ikke er bærekraftig drift - så lenge vi ikke kan utvide med flere og økte stillinger direkte inn i brukerretta arbeid. Selv om vi har tatt grep og både endret inntekstkriterier, samtalevarighet og innført mer standardiserte kriterier for faseforløp - så er vi fortsatt bare 4,2 årsverk totalt. Ser man på Bufdir statistikken over alle sentrene har vi tett opptil, like mange eller flere individuelle samtaler enn sentrene i de store byer, for eksempel Bergen, Oslo og Trondheim. Større sentre som har vesentlig større budsjetter, kapasitet og årsverk enn oss. Dette gjør at vi nå endrer tilbudet mer i retning av kurs og grupper slik at vi kan nå flere på de midlene vi rår over. For 2025 er det en stor økning i antall brukere, men nedgang i samtaler og besøk. Det skyldes delvis flytteprosessen hvor mye av tilbudet lå nede en periode, samt sykemeldinger og at en fast ansatt i 100% sluttet uten at vi fikk tak i vikar for stillingen, og at Modaka gruppene ble avsluttet i juni.



## Regnskapsoppgjør for driftsåret 2025

RESULTATREGNSKAP			
NOK. ELVERUM. RESSURSSENTER MOT SEKSUELLE OVERGREP			
DRIFTSINNEKTER OG DRIFTSKOSTNADER	Note	2025	2024
Salgsinntekt		4 653 248	4 070 350
Annen driftsinntekt		65 800	67 700
<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>1</b>	<b>4 719 048</b>	<b>4 138 050</b>
Lønnskostnad	2	3 340 765	3 063 448
Annen driftskostnad	2	1 383 001	1 014 819
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>4 723 766</b>	<b>4 078 268</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-4 718</b>	<b>59 782</b>
<b>FINANSINNEKTER OG FINANSKOSTNADER</b>			
Annen renteinntekt		600	698
Annen finansinntekt		2 740	2 381
Annen rentekostnad		1 523	99
Annen finanskostnad		46	142
<b>Resultat av finansposter</b>		<b>1 771</b>	<b>2 838</b>
Resultat før skattekostnad		-2 947	62 620
<b>Årsresultat</b>	<b>3</b>	<b>-2 947</b>	<b>62 620</b>
<b>OVERFØRINGER</b>			
Overført gavefond		0	36 000
Avsatt til annen egenkapital		-2 947	5 324
Avsatt tilbakebetaling til Bufdir		0	21 296
<b>Sum overføringer</b>		<b>-2 947</b>	<b>62 620</b>

<b>BALANSE</b>			
<b>NOK. ELVERUM. RESSURSSENTER MOT SEKSUELLE OVERGREP</b>			
<b>EIENDELER</b>	<b>Note</b>	<b>2025</b>	<b>2024</b>
<b>OMLØPSMIDLER</b>			
<b>FORDRINGER</b>			
Andre kortsiktige fordringer		31 076	23 358
<b>Sum fordringer</b>		<b>31 076</b>	<b>23 358</b>
Bankinnskudd, kontanter o.l.	4	765 941	836 370
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>797 016</b>	<b>859 727</b>
<b>Sum eiendeler</b>		<b>797 016</b>	<b>859 727</b>

<b>BALANSE</b>			
<b>NOK. ELVERUM. RESSURSSENTER MOT SEKSUELLE OVERGREP</b>			
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>Note</b>	<b>2025</b>	<b>2024</b>
<b>EGENKAPITAL</b>			
<b>OPPTJENT EGENKAPITAL</b>			
Annen egenkapital		197 444	200 391
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>197 444</b>	<b>200 391</b>
<b>Sum egenkapital</b>	<b>3</b>	<b>197 444</b>	<b>200 391</b>
<b>GJELD</b>			
<b>AVSETNING FOR FORPLIKTELSER</b>			
<b>KORTSIKTIG GJELD</b>			
Leverandørgjeld		34 576	86 900
Skyldig offentlige avgifter		179 427	193 878
Annen kortsiktig gjeld		385 570	378 558
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>599 572</b>	<b>659 336</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>599 572</b>	<b>659 336</b>
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>		<b>797 016</b>	<b>859 727</b>

21.01.2026

Styret i Nok. Elverum. Ressurssenter Mot Seksuelle Overgrep

\_\_\_\_\_  
John Erik Larsen  
styreleder

\_\_\_\_\_  
Unni Hågensen  
nestleder

\_\_\_\_\_  
Tove Jansrud  
styremedlem

\_\_\_\_\_  
Ola Løland  
styremedlem

\_\_\_\_\_  
Jan Bjerktun  
styremedlem

\_\_\_\_\_  
Heidi Dalby Moe  
daglig leder

### Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og NRS 8 - God regnskapsskikk for små foretak.

### DRIFTSINNETEKTER

Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

### KLASSIFISERING OG VURDERING AV OMLØPSMIDLER

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og virkelig verdi.

### FORDRINGER

Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

### Note 1 Inntekter

	2025	2024
Stattilskudd	3 661 475	3 256 280
Kommunale tilskudd	635 106	544 070
Fylkeskommunale tilskudd	166 667	100 000
Tilskudd Helseforetak	190 000	170 000
Egenprodusert inntekt	13 800	31 700
Gaver	52 000	36 000
<b>Sum</b>	<b>4 719 048</b>	<b>4 138 050</b>

### Note 2 Lønnskostnader og ytelser, godtgjørelser til daglig leder, styret og revisor

#### LØNSKOSTNADER

	2025	2024
Lønninger	2 516 338	2 416 235
Arbeidsgiveravgift	392 894	347 497
Andre ytelser	431 533	299 716
<b>Sum</b>	<b>3 340 765</b>	<b>3 063 448</b>

Selskapet har i 2025 sysselsatt 4 årsverk.

#### PENSJONSFORPLIKTELSE

Selskapet er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon. Selskapets pensjonsordning tilfredsstiller kravene i denne lov.

#### YTELSER TIL LEDENDE PERSONER

	Daglig leder	Styret
Lønn	861 123	22 000
Annen godtgjørelse	494	0
<b>Sum</b>	<b>861 617</b>	<b>22 000</b>

**REVISOR**

Kostnadsført revisjonshonorar for 2025 utgjør kr 26 875 inkl. mva.

**Note 3 Egenkapital**

	Gavefond	Annen egenkapital	Sum egenkapital
Pr. 31.12.2024	141 883	58 508	200 391
Årets resultat		-2 947	-2 947
<b>Pr. 31.12 2025</b>	<b>141 883</b>	<b>55 561</b>	<b>197 444</b>

**Note 4 Bankinnskudd**

Innestående midler på skattetrekkkonto (bundne midler) er på kr. 105 879.

## Styrets økonomiske årsberetning

Nok.

Elverum

### STYRETS ØKONOMISKE ÅRSBERETNING FOR NOK, ELVERUM -RESSURSSENTER MOT SEKSUELLE OVERGREP FOR DRIFTSÅRET 2025 –

#### Virksomhetens art og hvor den drives

Nok, Elverum Ressurssenter har som mål å tilby hjelp til selvhjelp for personer av alle kjønn over 16 år som har opplevd seksuelle overgrep og pårørende. Senteret er et hjelpetilbud uten krav om henvisning- med spisskompetanse på traumatisk stress og konsekvenser etter seksuelle overgrep. Målsætningen er å gi veiledning og støtte, tilpasset den enkelte brukers behov og øke kapasitet til å håndtere egne reaksjoner og livssituasjon. Senteret er tuftet på empowerment, traumeforståelse og en hjelp-til-selvhjelps - ideologi. De arbeider ellers etter helhetlige og anerkjente kroppsorienterte metoder. Senteret jobber noe forebyggende og er en viktig fagressurs for bidragskommunenes ansatte i saker om seksuelle overgrep. De kan gi informasjon til skoler, barnehager, organisasjoner og øvrig hjelpeapparat som etterspør. Senteret arrangerer jevnlig kurs om overgrepstematikk og er en betydelig fagressurs for tjenestene i bidragskommunene via månedlige webinarer. Senteret er lokalisert sentralt i Elverum og medlemmer av Nok, Norge og kompetansekyngen HelseINN.

#### Fortsatt drift

Forutsetningene for fortsatt drift er til stede og årsregnskapet er satt opp under denne forutsetningen. Videre drift er avhengig av bidragskommunenes og fylkeskommunens driftstilskudd som igjen utløser det statlige driftstilskuddet. Senterets totale budsjett bør være minimum og helst av større omfang enn tidligere for å kunne drive senteret forsvarlig i forhold til mål, kvalitet og formål. Etterspørselen etter senterets tjenester er stadig økende. I dette driftsåret, som i fjor, ser vi markant økning i antall brukere og henvendelser – uten at inntektene og ressursene øker parallelt. Dette krever omlegging til mer bærekraftig drift for å forebygge sykmeldinger.

#### Årsregnskapet

Årsregnskapet viser et negativt årsresultat på kr. – 2947

Årsregnskapet gir et rettviseende bilde av senterets inntjening, likviditet og finansielle stilling.

#### Arbeidsmiljø og sykefravær

Ansatte ved senteret har ikke vært utsatt for ulykker eller skader i forbindelse med utførelse av arbeidet. Senteret har fortsatt med sitt søkelys på psykososialt arbeidsmiljø. De har mottatt ekstern veiledning fra psykolog på FALCK HMS som forebyggende og reparerende tiltak. Samlet legemeldt sykefravær er noe høyere siden to ansatte har vært langtidssykemeldte. Det er etablert at årsakene ligger utenfor arbeidssituasjonen.

#### Likestilling

Senteret har i løpet av 2025 hatt 5 kvinner ansatt. Senterets styre har bestått av 2 kvinner og 3 menn. Senteret har en policy om ikke å diskriminere kjønn og ansatte oppfordres til å skaffe seg kunnskap omkring dette. Det er etter hvert blitt et større mangfold av identitet og kjønnskategorier som hører inn under gruppen av dem som bryter med normer for kjønn og identitet. Vi har en policy om at alle kjønn kan føle seg inkludert hos oss.

[www.nokelverum.no](http://www.nokelverum.no)

post@nokelverum.no – Storgata 10 2408 Elverum - tlf 97 15 98 10 - org nr. 976611683

# Nok.

## Elverum

### Ytre miljø

Senterets drift kan ikke sies å være sårbar for eller bidrar til forurensing av det ytre miljø.

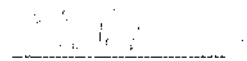
### Andre forhold

Styret er ikke kjent med noen forhold av viktighet som har betydning for stilling og resultat som ikke fremgår av regnskap og balanse med tilhørende noter. Senteret er lett tilgjengelig for brukere med funksjonsnedsettelse, alle kjønn, psykisk utviklingshemmede og brukere med annen etnisk bakgrunn enn norsk. Etter at senteret i år flyttet til nye og større lokaler, har senteret fått en stor oppgradering når det gjelder universell utforming.

### Vertskommunen

Vertskommunen har gjort det kjent for senteret at vertskommunen kan bistå senteret i krevende og vanskelige saker og har også utvist dette i konkret handling. Det er utviklet og nedfelt kvalitetssikrede prosedyrer for samarbeidet og partene har jevnlig samarbeidsmøter.

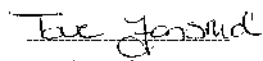
Elverum, den 21.01.2026



John Erik Larsen  
Styreleder



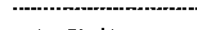
Unni Hågensen  
Vertskommunerepresentant og nestleder



Tove Jansrud  
Styremedlem/ansattrepr.



Ola Løland  
Styremedlem



Jan Bjerktun  
Styremedlem

[www.nokelverum.no](http://www.nokelverum.no)

post@nokelverum.no – Storgata 10 2408 Elverum - tlf 97 15 98 10 - org nr: 976611683

## Rapport fra ekstern revisor



Til årsmøtet i Nok, Elverum. Ressurscenter Mot Seksuelle Overgrep

### UAVHENGIG REVISORS BERETNING

#### Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet for Nok, Elverum, Ressurscenter Mot Seksuelle Overgrep som viser et underskudd på kr 2 947. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2025, resultatregnskap for regnskapsåret avsluttet per denne datoen og noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening

- oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og
- gir årsregnskapet et rettviseende bilde av selskapets finansielle stilling per 31. desember 2025 og av dets resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

#### Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med den internasjonale revisjonsstandarden for revisjon av regnskap til mindre komplekse enheter (ISA for MKE). Våre oppgaver og plikter i henhold til ISA for MKE er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av selskapet i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

#### Tilskudd

Selskapet har mottatt totalt kr 4 653 248 i tilskudd fra offentlige aktører i 2025.

Dette er fordelt på følgende måte:

Kommuner: kr 635 106  
Helseforetak: kr 190 000  
Fylkeskommune: kr 166 667  
Bufdir: kr 3 661 475

#### Ledelsens ansvar for årsregnskapet

Styret (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik internkontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til selskapets evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.

#### Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti

FLYT Revisjon AS | Adresse: Vangsvegen 73, Pb 4173, 2307 Hamar | Tlf: 62 55 52 00

Bank: 1800.05.14914 | Foretaksnr.: NO 951 697 826 MVA | Medlem av DnR | [www.flyt-revisjon.no](http://www.flyt-revisjon.no)

Penneo Dokumentnr.: YPNYJ-JIMSTE-KKBRQ-1QR07-BZHGW-3ENWL

**Uavhengig revisors beretning 2025**

Nok. Elverum. Ressurssenter Mot Seksuelle Overgrep

for at en revisjon utført i samsvar med ISA for MKE, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar, på grunnlag av årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til <https://revisorforeningen.no/om-revisjon/revisjonsberetning-revisors-oppgaver-og-plikter/>.

Flyt Revisjon AS

Arild Wangen  
statsautorisert revisor  
(elektronisk signert)

Penneo Dokumentnøkkel: YPNYJ-JMSTE-KKBRQ-1QR07-BZHGW-3ENWL

## PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

### Arild Wangen

#### Oppdragsansvarlig revisor

På vegne av: Flyt Revisjon AS

Serienummer: bankid.no no\_bankid:9578-5993-4-531759

IP: 87.248.xxx.xxx

2026-01-23 09:28:23 UTC



Penneo Dokumentnøkkel: YFNYJ-JMSTE-KKBRQ-TOR07-BZHGV-3ENWL

Dette dokumentet er signert digitalt via [Penneo.com](https://penneo.com). De signerte dataene er validert ved hjelp av den matematiske hashverdien av det originale dokumentet. All kryptografisk bevisføring er innebygd i denne PDF-en for fremtidig validering.

Dette dokumentet er forseglet med et kvalifisert elektronisk segl. For mer informasjon om Penneos kvalifiserte tillitstjenester, se <https://euti.penneo.com>.

#### Slik kan du bekrefte at dokumentet er originalt

Når du åpner dokumentet i Adobe Reader, kan du se at det er sertifisert av **Penneo A/S**. Dette beviser at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret siden tidspunktet for signeringen. Bevis for de individuelle signatørens digitale signaturer er vedlagt dokumentet.

Du kan bekrefte de kryptografiske bevisene ved hjelp av Penneos validator, <https://penneo.com/validator>, eller andre valideringsverktøy for digitale signaturer.

## Serviceerklæring



Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep

### SERVICE ERKLÆRING - Nok. Elverum Ressurssenter 2025

**Nok. Elverum** er et ressursenter mot seksuelle overgrep. Vi er et hjelpetilbud uten krav om henvisning og innehar spisskompetanse innen fagområdet seksuelle overgrep, incest, seksuelle krenkelsers og traumereaksjoner. Vi utreder og behandler ikke, men kartlegger i noe grad og utgjør et viktig supplement til øvrig hjelpeapparat og vi samarbeider tett med disse. I saker med komplekse traumer forutsettes et samarbeid med lege eller annen offentlig hjelpeinstans. Vi har som mål å bidra til at utsatte og pårørende bygger og øker sin kapasitet og selvforståelse for å tåle, forstå og regulere egne følelser og reaksjoner. Vi kan gi gode bidrag til å istandsette brukere for sin videre behandlingsreise i spesialisthelsetjenesten, der hvor det er aktuelt.

#### TILBUD OG MÅLGRUPPE:

Senteret gir et direkte tilbud til personer av alle kjønn over 16 år som er eller har vært utsatt for seksuelle overgrep, herunder også voldtekt og/eller incest og andre seksuelle krenkelsers, enten fysisk eller digitalt. Vi har eget tilbud til de som står nær en overgrepsutsatt og er pårørende/nærstående. Den utsatte trenger ikke å benytte senteret for å utløse pårørendetilbudet. Alle brukertilbud er gratis, det trengs ingen henvisning, det vil si at man kan ta direkte kontakt. Vi tilbyr en faseorientert tilnærming med kartleggende samtaler med fokus på å forstå seg selv og sine reaksjoner. Vi arbeider ut ifra en kroppsorientert tilnærming, siden kroppen er «åstedet». Sentralt i arbeidet står derfor å gjenoppta trygg kontakt med kroppen via psykoedukasjon om sansesystem, nervesystem og innføring i kroppslig reguleringsstøtte. Vi jobber videre med stabilisering, støtte og forståelse, veiledning og psykoedukasjon rundt traumatisk stress. Videre vil samtaler få et mer endringsorientert preg, med et mål om bedring av livskvalitet og mobilisering av ressurser. Traumatisk stress setter seg gjerne i kroppen. Alle brukere vil derfor i tillegg til samtaleoppfølging også få psykoedukasjon-grupper og individuell veiledning rundt verktøy for å regulere og balansere sitt sans og nervesystem. Tilbudet går under navnet traumesensitiv sansomodulasjon (TSM) og du kan lese mer om dette på våre hjemmesider.

Nok. Elverum tilbyr flere kroppsorienterte terapeutiske grupper som fungerer som et supplement til samtaleoppfølging. Ved siden av sansereguleringsgruppe har vi også traumebevisst yogagruppe. Yogatilbudet utføres av instruktør med sertifisering i traumesensitiv yoga. Dette er ikke å forstå som yoga i tradisjonell forstand – men som en trygg måte å gjenoppta kontakt med kroppen på etter overgrep.

Dersom det i forløpet kartlegges behov for videre utredning og behandling hjelper vi til med det og er brobyggere inn til andre tjenester. Likeså gjelder dette i kontakt med ulike samarbeidende instanser, for eksempel fastlege, psykisk helsetjeneste, DPS, NAV, Politi, rettsvesen og tannhelsetjeneste. Vi kan delta i ansvarsgrupper ved behov, og vi gir også mulighet for par -og familiesamtaler. Tilbudet ved senteret formes ut fra brukernes behov og bærer preg av individuell skreddersøm. Vi tror på at alle mennesker selv innehar de ressurser som trengs for å håndtere egne utfordringer og dermed selv er i stand til å definere egne behov. Vår jobb er å lete frem og styrke de ressursene som allerede er der, hos hver enkelt.

[www.nokelverum.no](http://www.nokelverum.no)

post@nokelverum.no – Storgata 10 2408 Elverum - tlf 97 15 98 10 - org nr: 976611683

Senteret er LHBTQ-vennlig og tilgjengelig for psykisk utviklingshemmede og brukere med nedsatt fysisk funksjonsevne. Vi bestiller tolk ved behov der brukeren ikke behersker norsk, engelsk eller bruker tegnspråk. Nok. Elverum tilbyr også forebyggende arbeid med veiledning og kompetanseheving av blant annet personell i psykisk helsetjeneste, skoler / barnehager, PPT og helsesykepleiere m.m. Senteret fungerer som en viktig fagressurs om seksuelle overgrep for sine bidragskommuner. Vi tilbyr veiledning og kompetanseheving ved forespørsel. Senterets fagressurstilbud til bidragskommuner innebærer også å kunne benytte senteret som en debrifings- tjeneste for fagpersoner. Vi bidrar med forebyggende undervisning i utdanningsinstitusjoner, og er ofte gjesteforelesere ved ulike relevante studieretninger på Høgskolen Innlandet.

#### FAGLIG FORANKRING OG ORGANISERING:

Nok. Elverum Ressurssenter er en del av kompetanseklyngen HelseInn og medlem av Nok. Norge og Nasjonalforeningen. Styret er senterets øverste organ med arbeidsgiveransvar for daglig leder. Virksomheten og senterets tilbud styres av Nok. senterenes felles faglige plattform som alle medlemssentre har vedtatt som sitt faglige og etiske styringsverktøy. Les den her: <https://fmso.no/faglig-plattform/>. Vi støtter vår virksomhet på etiske retningslinjer, Nok. Norges faglige plattform, Bufdirs rundskriv, eget verdigrunnlag samt gjeldende lovverk. Andre samarbeidspartnere er Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, Innlandet Fylkeskommune, Helse Sør- Øst, og RVTS Øst. Vi har taushetsplikt, men er underlagt Barnevernloven § 6-4 som omhandler opplysningsplikt. Vi forholder oss ellers til Helsepersonelloven og Forvaltningsloven. Daglig leder har ansvar for undervisning, fagutvikling og daglig drift som baserer seg på tilskudd fra 9 bidragskommuner, Fylkeskommune og Helse Sør- Øst. Dette utløser statstilskudd fra Buf.dir. Våre bidragskommuner er Elverum, Våler, Åmot, Engerdal, Trysil, Åsnes, Grue, Stor Elvdal og Nord Odal.

Nok. Elverum har et formelt samarbeid med voldtekstmottaket i Sykehuset Innlandet om psykososiale oppfølging etter voldtekt. Vi har et dynamisk læringsmiljø og evaluerer vår arbeidspraksis jevnlig og får gruppeveiledning av veileder via Falck BHT og har fagsamarbeid med psykomotorisk fysioterapeut. Vi har også tilgang til råd og veiledning via vårt samarbeid med RVTS Øst.

De fem ansatte har minimum treårig relevant høgskole/universitetsutdanning, samt en personlig egnethet som matcher senterets profil og filosofi. Vi er opptatt av tverrfaglighet og de ansatte har høy kompetanse innen sosialt arbeid, vernepleie, kriminologi, pedagogikk og traumerelaterte intervensjoner og forståelsesrammer. Foruten ulike videreutdanninger innen traumeforståelse har de ansatte også videreutdanninger og kursing innen psykisk helsearbeid, motiverende intervju, spesialpedagogikk, traumerelatert dissosiasjon, sanseprosesseringsvansker og sensorimotorisk psykoterapi. De ansatte er sertifisert til å ta sanseprofilering av ungdom og voksne. Ansatte kurses jevnlig i traumeforståelse og traumereaksjoner, SSA (seksuell skadelig atferd), og oppdaterte intervensjoner som anbefales i traumefeltet. KOR/FIT brukes som tilbakemeldingsverktøy i samtaler. De ansatte har alle VIVAT kurs i selvmordsforebyggende arbeid.

**"Ingen skal oppleve seksuelle overgrep»**

**Likevel skjer det. Derfor er vi her. Sammen finner vi veien videre."**

[www.nokelverum.no](http://www.nokelverum.no)

post@nokelverum.no - Storgata 10 2408 Elverum - tlf 97 15 98 10 - org nr: 976611683

## Informasjon kontaktpersoner:



Heidi Dalby Moe  
Daglig leder  
Tlf. 41269036  
heidi@nokelverum.no



Erik Larsen  
Styreleder i Nok. Elverum  
Tlf. 99539111  
johne-la@online.com

### Kontaktinformasjon:

Nok. Elverum - Ressurscenter mot seksuelle overgrep  
Storgata 10. 2408 Elverum  
Tlf. 97159810  
E-post: [post@nokelverum.no](mailto:post@nokelverum.no)  
VIPPS nummer: 503968  
Organisasjonsnummer: 976611683



[@nokelverum.no](https://www.facebook.com/nokelverum.no)



[nokelverum](https://www.instagram.com/nokelverum)



N  
Ok.

Elverum