

Nok.
Hamar

Nok.
Elverum

Nok.
Gjøvik

Psykososial oppfølging fra Nok.sentrene i Innlandet. Fagdag 28.05.2026



INNHOOLD

- **Litt om Nok sentrene – organisering og rammer**
- **Målgruppe og tilbud ved Nok. sentrene**
- **Hvilke prosedyrer foreligger mellom Nok. sentre og overgrepsmottak?**
- **Hvilke internprosedyrer har Nok. sentrene ved so mottak?**
- **Oversikt over hva tilbudet om psykososial oppfølging inneholder**

N
Ok.

Sentrene mot seksuelle overgrep



Nok.-sentrene inngår i et nettverk med 15 sentre. Disse har alle felles faglig plattform, felles profil og en ledernetttverk.

Alle Nok.sentre forplikter seg til en felles faglig plattform og etisk plakat.

Sentrene har gjennomgått en endrings og profesjonaliseringsprosess siste 15 år via RVTS og Nok.Norge.

Sentrene er organisert som selvstendige stiftelser/foreninger eller IKS, hvor kommunale og statlige tilskudd utløser statstilskudd hos Bufdir.

Nok.

Alta

Nok.

Nordland

Nok.

Trøndelag

Nok.

Trondheim

Nok.

Drammen

Nok.

Bergen

Nok.

Agder

Nok.

Hamar

Nok.

Sør-Vest

Nok.

Gjøvik

Nok.

Sogn og
Fjordane

Nok.

Bergen
Sunnhordland

Nok.

Bergen
Hardanger

Nok.

Møre og
Romsdal

Nok.

Elverum

Sentrene mot seksuelle overgrep

I overkant av 3000 brukere, utsatte og pårørende, årlig. 40 000 henvendelser årlig, nasjonalt.



Det unike med sentrene er de ansattes egentrygghet og mengdetrening i nettopp seksuelle overgrep som tema. Vi ser at berøringsangsten for temaet seksuelle overgrep - på alle nivåer i samfunnet - fortsatt er stort.

RVTS er senternes veilednings- og utviklingsorgan.

Driften reguleres av Bufdir: fag og tilskuddsforvalter. Bufdir fører også statistikk over bruken

Formell samarbeidsavtale med Sykehuset Innlandet sine overgrepsmottak om psykososial oppfølging etter voldtekt. Bare Innlandet fylke som har denne modellen.

#nokernok. Kampanje for å nå ut til målgruppen 16- 25 år

Det var sikkert ikke alvorlig

Nok.

Har du opplevd noe ufrivillig seksuelt? Kom og snakk om det hos oss. De som kommer hit får det bedre. noksentrene.no

Jeg glemmer det

Nok. til slutt.

Har du opplevd noe ufrivillig seksuelt? Kom og snakk om det hos oss. De som kommer hit får det bedre. noksentrene.no

Hun visste

Nok. ikke helt hva jeg ville.

Har du opplevd noe ufrivillig seksuelt? Kom og snakk om det hos oss. De som kommer hit får det bedre. noksentrene.no

Det var sikkert ikke alvorlig

Nok.

Har du opplevd noe ufrivillig seksuelt? Kom og snakk om det hos oss. De som kommer hit får det bedre. noksentrene.no

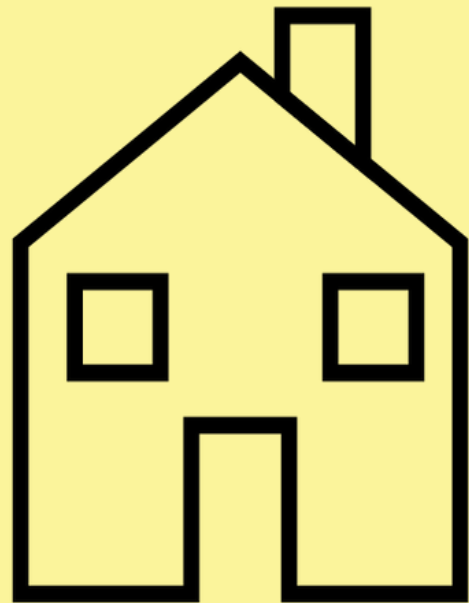
Kampanjen #Nokernok retter seg mot ungdom mellom 16 og 25 år. Målet er å utfordre noen av tankene overgrepssutsatte har om sin egen erfaring og oppfordre til å søke hjelp.

Alle nye omfangsundersøkelser viser at det er en økning i utsatte for overgrep, og særlig i denne målgruppa, og kan kalles for **en stille epidemi**.

Vi ønsker å oppfordre utsatte til å søke hjelp, fordi mange får plager, føler på skyld og skam og tar med seg erfaringene videre i livet. Noen undersøkelser indikerer at bare ti prosent av voldtektsutsatte, oppsøker sporsikring og hjelp etter overgrep.

Sentrene mot seksuelle overgrep

Hovedtilbudet er traumesensitiv poliklinisk oppfølging dagtid via samtaler, kurs og gruppetilbud – basert på veiledet hjelp til selvhjelp / empowerment / mobilisering av egne ressurser med hensikt å øke kapasitet og selvforståelse



Alle sentrene har eget tilbud til pårørende.

Et profesjonelt hjelpetilbud for alle kjønn over 16 år uten krav om henvisning. Ansatte må ha formell helse/sosialfaglig kompetanse, helst også videreutdanninger og omfattende kursing innenfor psykisk helse/ vold/overgrep/traumefeltet.

Sentrene har også tilbud om ulike terapeutiske gruppetilbud, aktiviteter og forebyggende undervisning. Noen sentre tilbyr sosiale tilbud og aktiviteter.

Ikke journalplikt, ikke utredning/diagnostisering eller henvisningsmyndighet. Vi grovkartlegger og kan lagre noen opplysninger og samarbeider tett med hjelpeapparat rundt bruker.



HVORFOR AKKURATT **NOK**?



Ordet «**nok**» representerer ikke en forkortelse, men hva vi jobber med.

Nok. signaliserer et tydelig stopp-punkt og gjenspeiler sentrenes felles nullvisjon:

«Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep».

Samtidig henviser navnet til målgruppens egenkraft og styrke.
Er litt aksjonspreget: «**Nå er det nok**»!

Et stopp-punkt markerer også forandring, håp og fremtid i tråd med vårt slagord
«Sammen finner vi veien videre».

Sammen jobber vi for en bedre fremtid for den som har blitt utsatt, for de pårørende og for å hindre at nye overgrep skjer.

Hvem er brukerne?

Hovedvekt av jenter / kvinner mellom 16 og 70 år

Voldtektsutsatte fra overgrepsmottaket. Flest yngre kvinner men også menn og personer med annen kjønnsidentitet

Gutter og menn – ofte mellom 25 og 65 år.

Pårørende: Mødre, fedre, ektefeller/ partnere/kjærester, venner, søsken

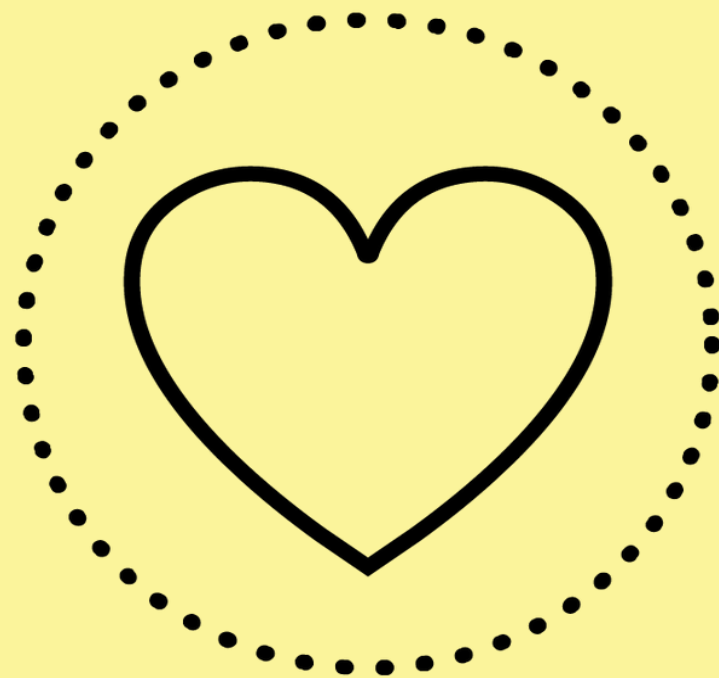
Personer med ulike funksjonsvariasjoner

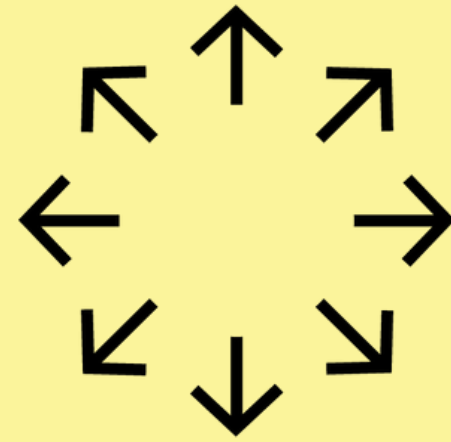
Flest etnisk norske brukere, få med minoritetsbakgrunn, men det øker på.

Et stort flertall har diagnosen PTSD eller C-PTSD

Mange har omfattende relasjonstraumer fordi overgriper har vært i nær relasjon og overgrepene startet tidlig og vedvarte gjennom oppveksten.

OBS: Tar i gjennomsnitt 17,5 år fra siste overgrep til første gang man forteller. For voldtekt tar det 3 år i gjennomsnitt før man forteller.





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

FOR
OVERGREPS-
UTSATTE

N
ok.
Elverum

FOR
PÅRØRENDE

N
ok.
Elverum

FOR
FAGFOLK

N
ok.
Elverum

PROSEDYRER VED SO- MOTTAK

Den utsatte blir informert om Nok sitt tilbud om psykososial oppfølging av S.O – sykepleier på mottaket. De får med seg brosjyre/ informasjon om senterets tilbud.

Det blir også gitt informasjon om krisesentertilbud i situasjoner hvor det er relevant.

Sms fra S.O team/ S.O sykepleier til Nok. Elverum etter et mottak er gjort.
Der oppgis det at det har vært mottak + kommune-tilhørighet.

Fordeler saker på inntaksmøte mandag og ringer sykehuset for å få kontaktinfo på den utsatte.

Nok. Elverum er hovedsentral for Elverum og Hamar senterne og videreformidler kontaktinfo til Nok.Hamar dersom den utsatte bor i kommunene som har driftsavtaler med Nok. Hamar.

Nok. Gjøvik har lignende prosedyrer med overgrepsmottaket på Lillehammer sykehus.

Er den utsatte under 16 år tilhører saken Barnehuset hvis anmeldt. Nok. senterne kan i disse tilfellene tilby indirekte oppfølging/veiledning via foreldre/foresatte evt. helsesykepleier

Foreldre/pårørende kan få oppfølgingstilbud uavhengig av om den utsatte er over eller under 16 og uavhengig av om den utsatte går til oppfølging hos senteret eller ikke.

PROSEDYRER FORTSETTELSE

Vi sender sms først, og at vi fått nummeret fra sykehuset og ønsker å gi litt informasjon om oppfølgingstilbud. Tilbyr også dialog pr sms eller epost.

.

Mange tar ikke tlf ved ukjent nummer så det er fint med sms først for å si hvem vi er. Stor variasjon på hvor raskt vi kommer i kontakt.

Vi kan vi gi raskt tilbud. Der hvor saken er anmeldt eller de ikke har bestemt seg- ber vi utsatte ta kontakt med bistandsadvokat for rådgivningssamtale for å kunne lande rundt anmeldelse.

Vi ønsker helst at den utsatte har vært inne til politiavhør og er tømt for opplysninger først.

Ca 40 mottak i året fra mottaket på Elverum og +- 40 i året på Lillehammer.

De fleste krysser ja til å bli fulgt opp psykososialt, men ikke alle husker/får det med seg.

Vi bruker ofte tid på å få oppnå kontakt og få dialog men får til oppfølgingsforløp med de fleste. Vi fortsetter å forsøke å oppnå kontakt frem til 6 ukers kontroll på mottaket.

Etter 6 uker er det kontroll på sykehuset og da skal lege etterspørre om det er opprettet kontakt.

Grunnleggende prinsipper i oppfølgingen

- **Trygghet i oppfølgingen**

Trygghet er grunnleggende og inkluderer fysisk, emosjonell og relasjonell trygghet i alle faser.

- **Individuelt tilpasset tempo**

Oppfølgingen skjer i et tempo som tilpasses den enkeltes behov og situasjon.

- **Helhetlig tilnærming**

Kropp, følelser, tanker og relasjoner sees samlet for å ivareta hele mennesket.

- **Relasjon som bærende fundament**

Relasjonen mellom hjelper og den utsatte er avgjørende for å skape endring.

To spors modell- 1) Straffespor 2) Bearbeiding- *hvordan er det å være deg nå?*



- **Oppfølgingens struktur**

Oppfølgingen er organisert i faser med tydelige formål og fokus, slik at prosessen blir forutsigbar for alle involverte.

- **Individuell tilpasning**

Forløpet tilpasses hver enkelt ut fra deres behov, ressurser og situasjon, med fleksibelt tempo og innhold.

- **Mål for oppfølgingen**

Målet er å øke trygghet, regulere kropp og følelser, forstå reaksjoner, og styrke mestring i hverdagen gradvis.

- **Flere parallelle nivåer**

Oppfølging skjer samtidig med livssituasjon, juridiske prosesser og emosjonell bearbeiding for helhetlig støtte



INNKOMSTFASE:

- **Skape trygghet og oversikt**

Innkomsstfasen fokuserer på å ivareta grunnleggende trygghet og kartlegge akutte behov som krise og sikkerhet.

- **Tilpasset informasjon**

Informasjonen gis i et tempo og omfang den utsatte kan håndtere, med enkel og repeterbar formidling.

- **Normalisering av reaksjoner**

Forklaring av vanlige sterke kroppslige og emosjonelle reaksjoner etter overgrep for tidlig normalisering.

- **Grov kartlegging**

En overfladisk kartlegging av ressurser, nettverk og sårbarheter legges grunnlaget for videre oppfølging.

FASE 1:

- **Bygge tillit og trygghet**

Hovedmålet er å etablere en trygg relasjon som muliggjør meningsfull endring hos den utsatte.

- **Kartlegging av situasjon**

Systematisk kartlegging av situasjon, behov og ønsker skjer med respekt for den utsattes grenser.

- **Målsetting for oppfølging**

Målene fokuserer på bedre hverdag og økt mestring, ikke nødvendigvis full løsning av problemer.

- **Samarbeid med andre instanser**

Behov for samarbeid vurderes for å sikre helhetlig oppfølging og støtte

Fase 2 – Bygge kapasitet gjennom økt forståelse

- **Psykoedukasjonens rolle**

Psykoedukasjon gir kunnskap om traumer, stress og kroppens reaksjoner for å øke selvforståelsen.

- **Forståelse reduserer frykt**

Å forstå reaksjoner gjør dem mindre skremmende og skaper trygghet for den utsatte personen.

- **Kontroll og forutsigbarhet**

Fasen styrker opplevelsen av kontroll og forutsigbarhet som grunnlag for videre mestring.



**« Traumer kommer ikke tilbake
som minner, men som
kroppslige reaksjoner »**

Bessel Van der Kolk

SEKSUELLE OVERGREP ER ET ANGREP PÅ SANSER OG NERVESYSTEM

- **Sanser som inngang til regulering**

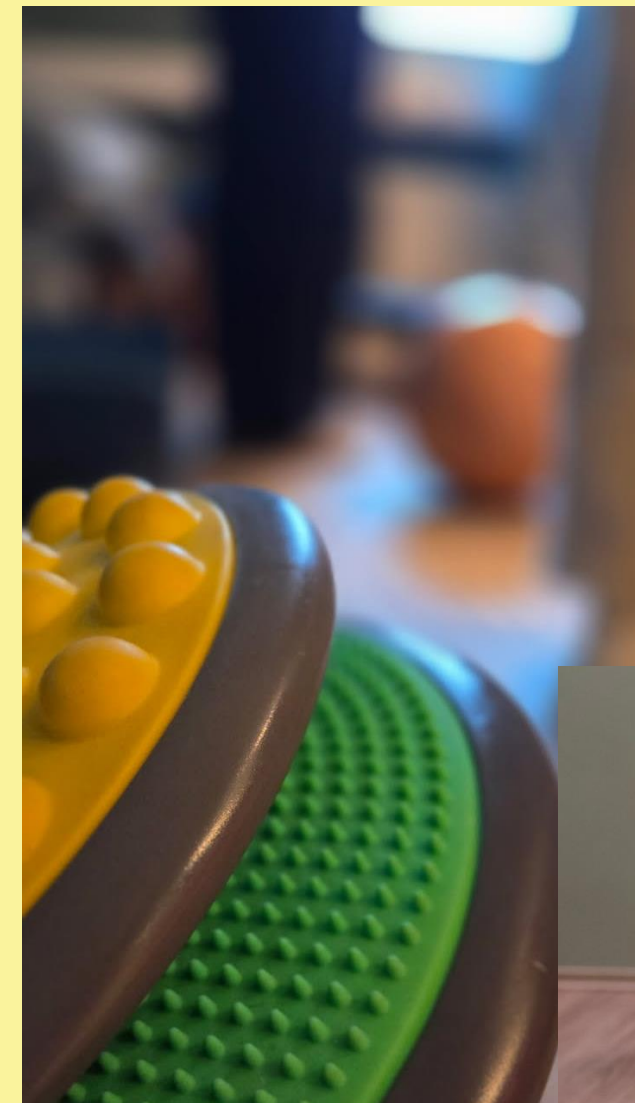
Oppmerksomhet på kroppslige signaler og kunnskap om sanser og nervesystem hjelper til med å regulere aktivering og uro. Når kroppen er selve “åstedet ” må vi bruke et språk som kroppen forstår.

- **Individuelle og gruppebaserte verktøy**

Tilpassede verktøy og øvelser kan brukes individuelt eller i grupper for å fremme ro og stabilitet i hverdagen og verktøy for regulering og balansering av nervesystem.

- **Mestring og egenkraft**

Erfaring med å påvirke og kunne skifte egen indre tilstand styrker mestringsfølelse og personlig kraft i møte med livet.



***«Vi er alle kropper som tenker,
ikke tanker som har en kropp»***

Antonio Damasio

**Det finnes ingen kroppsløse
tanker. Det finnes ingen
ikke-kroppslig emosjon.**

**Det er meningsløst å snakke
om rene psykiske traumer.
Det er meningsløst å snakke
om rene psykiske erfaringer.**

**Erfaring er umulig uten
kroppen.**

Fase 3 – Arbeidsfasen

Aktiv øving og anvendelse

Arbeidsfasen innebærer aktiv øving på reguleringsstrategier for å erstatte reaktive traumeresponser og reaktive mønstre med bevisste responser.

Gradvis tilnærming

Man jobber gradvis med vanskelige situasjoner i et tempo den utsatte mestrer, med tett støtte og veiledning.

Individuelt målarbeid

Fokus på økt selvforståelse, aksept og bevisstgjøring er sentralt i denne fasen.

Håndtering av ytre belastninger

Det er viktig å kontinuerlig overvåke ytre belastninger, som rettslige prosesser eller lignende



Sentralt i arbeidsfasen:

Kontinuerlig støtte

Støtte justeres kontinuerlig etter den utsattes kapasitet for å balansere tempo og innhold i egen prosess.

Påvirkning av ytre prosesser

Ytre prosesser som politiavhør og rettssak eller henleggelse eller utsettelse eller omkoding av paragrafer påvirker den emosjonelle tilstanden og krever justert forberedelse og støtte.

Mestring i hverdagen

Mål om økt mestring i søvn, relasjoner, arbeid og studier for bedre livskvalitet.

Styrking av autonomi

Gradvis økt autonomi og opplevelse av kontroll er sentralt i arbeidsfasen.



OPPSUMMERING OG AVSLUTNING AV FORLØP

- **Samle trådene**

Oppsummeringen binder sammen hele forløpet og gir klarhet i hva som er oppnådd og lært.

- **Rom for evaluering**

Det gis mulighet til å vurdere hva som har vært nyttig og hva som kan forbedres i fremtiden.

- **Mulighet for re-kontakt**

Den utsatte kan alltid ta ny kontakt ved endringer i situasjonen, for eksempel ved utvikling i en straffesak. Vi kan være tilstede i rettsal som støtte, dersom ønskelig.

- **Tydeliggjøre videre plan**

Oppsummeringen klargjør læring, utvikling og neste steg

- **Overgang til selvstendighet**

Avslutningsfasen fokuserer på overgangen fra tett oppfølging til økt selvstendighet

- **Verktøy og innsikter**

Personen tar med seg viktige verktøy og innsikter fra forløpet for å håndtere utfordringer

- **Støtteapparat og trygghet**

Kartlegging av privat og offentlig støtteapparat sikrer en trygg og meningsfull avslutning.

Nok.

Elverum

Takk for oppmerksomheten



Sammen finner vi veien videre.

heidi@nokelverum.no

Tlf: 41269036