



Seksualisert vold mot gutter og menn

**Har du blitt truet, lurt eller tvunget til seksuelle
handlinger mot din vilje?**

I dette heftet finner du informasjon om vanlige reaksjoner blant gutter og menn og om hvor du kan få hjelp og mer kunnskap



Dette heftet er skrevet for gutter og menn som er utsatt for seksualisert vold. Her kan du lese om noen vanlige reaksjoner, og få råd og informasjon om hvor du kan søke hjelp.

Ulike begreper brukes i dagligtale. Seksualisert vold, uønskede seksuelle handlinger, seksuelle overgrep og voldtekt. I dette heftet bruker vi begrepene om hverandre.

Det er seksualisert vold dersom du tvinges til seksuell omgang med list, manipulering, truende adferd eller dersom du er ute av stand til å motsette deg handlingen. Dette gjelder uansett om du var edru, ruset eller sov.



Seksualisert vold mot gutter og menn er vanligere enn mange tror

Etter å ha opplevd uønskede seksuelle handlinger er det lett å tro at du er den eneste. Du føler deg gjerne helt alene om dette. Slik er det ikke. Minst fem prosent gutter og menn i Norge har vært utsatt for seksualisert vold.

Seksualisert vold forekommer i ulike situasjoner. Gutter kan bli utsatt for seksualisert vold av ulike gjerningspersoner. Det kan være fremmede, personer de har tillit til eller familiemedlemmer. Voksne menn kan bli utsatt for seksualisert vold av sin partner, enten det er en kvinne eller mann, men også av noen i omgangskretsen eller av fremmede.

Overgriper har alltid ansvaret

Overgriper har alltid ansvaret når noen blir manipulert til seksuelle handlinger, uansett om den utsatte er barn, ungdom eller voksen. Dette gjelder også om den utsatte opplever seg medskyldig. Seksuelle overgrep er straffbare og kan anmeldes.

Seksualisert vold trenger ikke å innebære fysisk vold. Overgriperen kan ha et psykologisk overtak, eller være i en maktposisjon som overordnet. Ofte gjør det fysisk vold overflødig. Trusler kan også gjøre at noen opplever å ikke ha noe valg. Overgripere kan være en på jobben, i en idrettsforening, et trossamfunn eller andre sammenhenger.





Seksuelle overgrep som et våpen

Seksuelle overgrep kan forstås som et maktmiddel. Voldtekt mot menn brukes blant annet som et effektivt våpen i krig. Den utsatte mister sin selvrespekt og kraft. Overgriper får makt uten at det er løst et skudd.

Også i andre situasjoner får overgriperen makt over den utsatte. Å anmelde overgrep kan bidra til at overgriperen mister den psykologiske kontrollen.

Seksualisert vold er alvorlig uavhengig av kjønn

Konsekvensene er nokså like, men kan oppleves forskjellig. Det har vært mindre oppmerksomhet omkring seksualisert vold mot gutter og menn. Som utsatt kan du føle deg alene og ikke vite hvordan du skal snakke om det som har skjedd. Hendelsen passer ikke inn i et tradisjonelt mannsbilde.

Både menn og kvinner utsetter andre for seksuelle overgrep. Menn begår et flertall av overgrepene, men også kvinner begår et betydelig antall overgrep.

Hvis du har vært utsatt for seksuelle overgrep begått av en kvinne, kan det oppleves som spesielt vanskelig. Vi lærer tidlig at menn skal være sterkere enn kvinner. Det er også vanlig å tenke at gutter og menn alltid ønsker seksuell kontakt. Mange tenker at kvinner ikke begår seksuelle overgrep. Spesielt ikke en mor. Vi ønsker å tro at mor alltid er god mot sitt barn. Men slik er ikke virkeligheten for alle.



Mange er bekymret for ikke å bli trodd

Selv om det har blitt lettere å melde fra om seksuelle overgrep, er det fortsatt ofte skambelagt å snakke om det. Spesielt for gutter og menn kan det oppleves flaut og ydmykende. Mange er redde for ikke å bli trodd, eller de synes det er ubehagelig hvis noen synes synd på dem.

Mange spør seg selv: Var dette et seksuelt overgrep? Vil noen tro meg? Vil noen forstå? Du skal vite at du har rett til å bli møtt på en god måte av helsepersonell. Alle mennesker har krav på likeverd og respekt. Du som har vært utsatt for overgrep skal bli hørt og tatt på alvor.



Jeg – et offer?

Etter å ha vært utsatt for et seksuelt overgrep kan mange føle skyld og skam. Egentlig er det overgriperen som skulle kjent på skammen og påtatt seg skylden. Som utsatt kan det være viktig å bearbeide skam og kjenne på stolthet over å ikke ha gitt opp. Det er godt å kunne stå opp for seg selv!



Hvilke reaksjoner kan jeg oppleve?

Etter et overgrep kan mange forskjellige følelser komme. Kanskje er du i sjokk og trenger å kjenne trygghet. Du kan være i følelsesmessig kaos, der du veksler mellom å ha behov for å være alene og å bli tatt vare på. Du er kanskje fylt av et intenst raseri mot overgriper. Du kjenner deg kanskje skitten og forakter deg selv. Du tenker kanskje at ingen ting noensinne kommer til å bli bra igjen.

Den første tiden etter overgrepet kan du føle deg spesielt sårbar. Tillit til andre mennesker kan være vanskelig: Kan jeg noensinne stole på noen igjen? Også helt vanlig nærhet til andre mennesker, venner eller en kjæreste kan oppleves vanskelig. Spørsmål om meningen med livet kan også dukke opp når noe galt og uforståelig skjer.

Det er vanlig å kjenne på angst og fortvilelse etter at du har vært utsatt for et seksuelt overgrep. Angsten kan ta tak i deg og hemme deg i ditt daglige virke. Hvor sterke reaksjonene er etter seksuelle overgrep varierer. Noen har få reaksjoner og kan raskt gjenoppta vanlig livsutfoldelse. For andre tar det lengre tid. Uansett er det normale reaksjoner i en ekstrem situasjon. For noen gutter og menn kommer reaksjonene først mange år senere. Det kan gå lang tid før man blir klar over at man har vært utsatt for overgrep.





Kjempe, flykte og fryse til is

Når vi er redde reagerer vi gjerne med å kjempe eller å flykte. Det er et reaksjonsmønster som er naturlig og går automatisk. Mindre kjent er det at å fryse til is og bli handlingslammet også er en instinktiv reaksjonsmåte. Å bli nummen og ute av stand til å forsvare seg er en biologisk overlevelsesreaksjon. Personer som utsettes for seksualisert vold kan bli lammet av skrekk, ikke få frem et ord og ikke yte motstand. Man fryser til is både kroppslig og følelsesmessig. Dette er en av kroppens naturlige måter å reagere på ved fare. Noen kan etter et overgrep klandre seg selv fordi en ikke flyktet eller kjempet imot. Du var da i en ekstrem situasjon der kroppen handlet instinktivt for å overleve. Ditt vanlige handlingsreportoar var satt ut av spill eller «skrudd av».



Svik og skam

Følelsen av svik, forvirring og skam kan være stor uavhengig av om overgriper er nær bekjent eller en fremmed person. Det er vanlig å føle seg naiv eller lurt. Det er lett å begynne å anklage seg selv og tenke at du var dum som ikke fikk stoppet det. Da kan det være vanskelig å si fra til andre.

Hvis overgriperen har truet med å hevne seg dersom du forteller om det, blir det hele ekstra vanskelig. Da er det lett å føle seg fanget, uten å se muligheten for hjelp noe sted. Mange er alene med skamfølelsen og de vonde minnene. Isolasjon kan øke faren for at man utvikler konsentrasjonsvansker, nedstemthet, depresjon, angst, selvmordstanker og selvskading.





Seksuell identitet

Å bli utsatt for et overgrep kan reise mange spørsmål knyttet til egen identitet. Hvorfor ble nettopp jeg utsatt? Noen opplever usikkerhet i forhold til seksuell legning. Om overgriperen er en mann; betyr det at jeg er homofil eller bifil? Om jeg allerede definerer meg som homofil; kan jeg da hevde at det som skjedde var et overgrep? Noe av det som skjedde var jo spennende og til og med godt! Kan jeg si at det var et overgrep hvis jeg fikk reisning? Ja! Noen ganger er det ikke samsvar mellom kroppens reaksjoner og det en ønsker og har behov for.

Ingen skal måtte akseptere uønsket seksuell kontakt, uavhengig av seksuell identitet. Seksuell legning har ikke noe med overgrep å gjøre. Et seksuelt overgrep endrer ikke din seksuelle legning og identitet. Det at du har blitt utsatt betyr ikke at det er noe galt med deg. Seksuelle overgrep sier mye om overgriper, men ikke noe om deg som er utsatt for overgrepet.



Skal jeg søke hjelp til å bearbeide dette?

Det er vanlig å reagere kroppslig og følelsesmessig etter et overgrep. Det kan være at du trenger hjelp til å jobbe med det som er vanskelig. Selvanklager påvirker selvtilliten negativt. Da kan det være lurt å finne noen å snakke med om det som har skjedd, gjerne noen du kan treffe regelmessig over tid. Det kan være helsesøster, lege, psykolog eller støttesentre. Bak i dette heftet finner du nettsider til flere hjelpetilbud som du ikke trenger henvisning til.

Bli ikke sittende alene!

Sitt ikke alene med tankene dine. Kjenn litt på hvem du vil snakke med, og vis gjerne dette heftet til den du tror vil forstå.



Søk hjelp hvis du trenger det!

Det er mye god hjelp å få for gutter og menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Noen tenker at det er et tegn på svakhet og synes det er vanskelig å søke hjelp. De fleste opplever lettelse når de først har gjort det.

Ta egne ressurser i bruk

Mange som har vært utsatt for uønskede seksuelle handlinger er plaget av «påminnere». Det kan være lyd, lukt, smak eller konkrete situasjoner som utløser minner. Disse opplevelsene kan gjøre at du opplever det som om overgrepet skjer på nytt – at du kjenner deg tilbake i situasjonen (flashback). Slike forstyrrelser kan komme når du minst ønsker det. Du kan oppleve det som en vond film som repeterer seg for ditt indre om og om igjen. Hvis du har det slik, finnes det teknikker som du selv kan bruke for å få bedre kontroll over tankene. Spesielt hvis du er plaget over tid er det viktig å få gjort noe med dette.

I heftet Voldtekt – vanlige reaksjoner, skrevet av psykolog Atle Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi, kan du lese mer om metoder for å dempe kroppslig uro og spenning, og hvordan du kan få kontroll med påtrengende minner. Heftet kan bestilles fra Senter for krisepsykologi, telefon 55 59 61 80. E-post: email@krisepsyk.no. Det kan også leses på internett: <http://bit.ly/houMQK>



Her finner du hjelp

Overgrepsmottak

Det finnes overgrepsmottak i alle fylker. Overgrepsmottakene har egne rutiner for å ta imot personer som har blitt utsatt for overgrep. Du vil få nødvendig krisehjelp og hjelp til å få oppfølging om du ønsker det. Du kan også få hjelp til å kontakte politiet. De fleste overgrepsmottak er lokalisert ved en legevakt. Oversikt finnes på www.overgrepsmottak.net og www.legevaktmedisin.no



Krisesentre

Krisesentrene i de enkelte kommuner skal ha tilbud for kvinner og menn. Oversikt finnes på www.krisesenter.com og www.norskkrisesenterforbund.no.

Landsdekkene telefon for incest- og seksuelt misbrukte

Døgnåpen telefon 800 57 000
www.incest80057000.no

Sentre for utsatte

Støttesentre mot incest og seksuelle overgrep
Det finnes sentre i alle deler av landet.
Oversikt finnes på www.fmso.no

SSMM – Senter for seksuelt misbrukte menn

Telefon 22 42 42 02
www.ssmm.no

DIXI Ressursenter for voldtatte

Telefon 22 44 40 50
www.dixi.no

Kirkens ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep

ADAM støtte- og samtaletilbud til menn
Telefon 23 22 79 30
www.kirkensressurscenter.no

Reform - ressurscenter for menn

Telefon 22 34 09 50
www.reform.no
Mannstelefonen
Telefon 22 34 09 60 mandag – fredag kl. 17–20

Andre ressurser

Utsattmann, nettsted for menn utsatt for overgrep
www.utsattmann.no

No Abuse, webportal mot overgrep
www.noabuse.no



FAKTA OM OVERGREP

- Minst 5 % av norske gutter og menn er eller har vært utsatt for seksualisert vold. Nyere forskning tyder på at forekomsten er høyere, og at 7–14 % gutter og unge menn utsettes for seksualisert vold.
- Sannsynligvis har hver 12. gutt opplevd seksuelle overgrep før fylte 18 år. I NOVA-rapporten «Vold og overgrep mot barn og unge» (2007) oppga 8 % av guttene at de var blitt utsatt for et mildt seksuelt overgrep. 7 % oppga å ha opplevd alvorlige seksuelle krenkelser.
- Vi vet mindre om hvor utbredt seksualisert vold er mot voksne menn, men vi vet at også voksne menn blir utsatt.
- De fleste overgrep blir begått av noen i den nærmeste familie, omgangskrets eller andre man har et tillitsforhold til.
- Den forskning vi har i dag viser at menn står for ca 70–80 % av overgrepene mot gutter og menn, mens kvinner står for 20–30 % av overgrepene. I NOVA-rapporten «Vold og overgrep mot barn og unge,» rapporterte om lag halvparten av guttene som var utsatt for seksuelle overgrep om en kvinnelig overgriper.

HEFTET ER UTGITT AV NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR LEGEVAKTMEDISIN (Nklm).

En arbeidsgruppe har vært ansvarlig for utformingen:

NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR LEGEVAKTMEDISIN



KIRKENS RESSURSENTER MOT VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP



ALTERNATIV TIL VOLD



SSMM SENTER FOR SEKSUELT MISBRUKTE MENN



REFORM – RESSURSENTER FOR MENN



SENTER FOR KRISEPSYKOLOGI



Prosjektleder; **Kjersti Alsaker** (Nklm); Hovedansvarlig for tekstutforming; **Elin Mæhle** ved Senter for krisepsykologi og **Lenart Persson** Kirkens ressursenter mot vold og seksuelle overgrep. Illustrasjoner **Kristian Finborud** og design **Yngve Knausgård**.

