



Landsforeningen mot
seksuelle overgrep



Hjernen & traumer

TILTAK MOT OVERGREP

Ønsker du å gjøre noe for å motvirke seksuelle overgrep? Her er noen forslag.

Seksuelle overgrep skjer på mange ulike steder og i mange ulike situasjoner. Det er ikke ett enkelt sted der vi trenger tiltak; vi trenger et helt samfunn som forebygger at overgrep skjer og støtter opp når de inntreffer. For å sette overgrep på agendaen er vi avhengige av at enkeltpersoner melder bekymring og stiller spørsmål. Her har vi samlet noen forslag til hva du kan gjøre:

Start med deg selv først.

- Les deg opp på hva overgrep er - hvor ofte skjer det, hva kan vi gjøre med det, og hvordan påvirker det andre mennesker? Du kan starte med vår korte kunnskapspakke og gå videre til andre informasjonskilder.
- Vær åpen for at seksuelle overgrep er mer vanlig enn du liker å tro og at det også skjer i ditt nærmiljø.
- Vær den som tør å tenke tanken og den som tør å spørre; hva har egentlig skjedd med deg? Du kan være den personen som kan utgjøre en forskjell for dette barnet.

Hvilke andre personer har du rundt deg?

- Dersom du har egne barn, lær dem hva kjønnsorganene deres heter og forklar dem hva reglene er for å ta på dem (greit for foresatte mht. rengjøring, og hos legen, men ikke noen andre).
- Lær barna dine forskjellen mellom vonde og gode hemmeligheter.
- Hvis noen du kjenner forteller deg om et overgrep: lytt. Det er ikke din jobb å løse dette for dem, men det kan være din jobb å hjelpe dem med å oppsøke hjelp.
- Informer andre om de kommer med utsagn om seksuelle overgrep som ikke stemmer - slik som at det er veldig sjeldent eller ødelegger mennesker.

Hvilke andre systemer har du rundt deg?

- Dersom du har barn i barnehage eller skole, spør dem om de har seksualitet og kropp på årshjulet og hvordan de lærer dem om deres seksuelle rettigheter.
- Spør om de har rutiner for opplæring av personale og hva de gjør for å forebygge og avdekke overgrep.
- Spør din lokale kommune om de har en handlingsplan mot vold og overgrep og hvilke tilbud de har for utsatte for overgrep. Spør også hva de gjør for utsatte menn, funksjonshemmede og andre grupper som gjerne glemmes.
- Dersom du jobber på en arbeidsplass som leverer helse- eller velferdstjenester (for eksempel i helsevesenet eller NAV), spør hvilke rutiner de har for opplæring av ansatte om traumebevisst omsorg og hvordan møte traumeutsatte.
 - Vurder å engasjere deg i en organisasjon som arbeider med å få slutt på vold og overgrep.

