

# voldtekt og seksuelle overgrep

er du utsatt for overgrep?

Voldtekt eller **seksuelle overgrep** er når en person tvinger seg til seksuell omgang med en annen, for eksempel ved samleie. Overgriperen benytter seg enten av fysisk tvang og vold, eller han eller hun tvinger seg på ved å skape frykt og redsel hos offeret.

Er du blitt offer for voldtekt eller seksuelle overgrep bør du kontakte politiet, legevakten eller gynekolog så fort som mulig. Du bør gjøre dette ikke bare for å utelukke en eventuell graviditet, men også for å sjekke sykdommer som kan ha blitt overført til deg.

Dersom overgriperen skal bli tatt er det viktig at du kommer til legevakten med en gang slik at de får tatt prøver av deg før de fysiske sporene etter gjerningsmannen forsvinner. DNA-prøver er viktige og håndfaste bevis som kan felle overgriperen.

På legevakten vil de ikke tvinge deg til å anmelde

saken. Men det er viktig for din egen del å oppsøke lege. Husk at leger og alt helsepersonell har taushetsplikt.

## Incest

Mange seksuelle overgrep er incestuøse, dvs. at overgriperen er et familie-medlem – en far, mor, bror, onkel eller noen i din eller din families omgangskrets. Det kan også være en nabo eller lærer eller en du kjenner og stoler på. Har du blitt utsatt for incest kan da være veldig vanskelig å si ifra til noen om det som har skjedd. Noen er heldige og har venner eller en voksen, f.eks. en lærer, de kan snakke med.



incest er også overgrep

jenter  
ser fremover

For de som ikke har noen å snakke med eller betro seg til finnes det organisasjoner man kan kontakte. Her kan man være anonym om man ønsker.

- [www.noabuse.no](http://www.noabuse.no). Internettside med oversikt over steder som hjelper personer som er utsatt for seksuelle overgrep, familievold eller rusmisbruk.
- Støttesenteret Mot Incest (SMI). En privat selvhjelpsorganisasjon som drives og ledes av kvinner som har vært utsatt for incest og mødre til incest-utsatte barn ([www.sentermotincest.no](http://www.sentermotincest.no), tlf. 23 31 46 50, faks 23 31 46 51).
- Barn og Unges Kontakttelefon (800 33 321).
- MiRA-Senteret ([www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no), tlf. 22 11 69 20).

Incest er noe som mange synes er vanskelig å snakke om, spesielt fordi det ofte er en man er nært knyttet til som er misbrukeren. Det er viktig å være klar over at kroppen din kan bli ledet til å føle nytelse selv om du ikke ønsker det. Det er mange overgripere som vet dette og utnytter det. Dette er også en av grunnene til at noen ofre føler skyld for

det som har skjedd og ikke våger å snakke om det. Ingen har rett til å bruke deg seksuelt uansett om de mener du er med på det eller ikke. Du må huske på at det er en grunn til at overgriperen vil holde det hemmelig.

Å bli seksuelt misbrukt er en traumatisk og vond opplevelse, og det er derfor viktig å få snakket ut om det så man kan få en større sjanse til å gå videre med livet sitt og akseptere seg selv igjen.

Incest og seksuelt misbruk er ulovlig og et brudd på menneskerettighetene. Husk at du er verdifull og uten skyld, og at du har lik rett som alle andre til å bestemme over din egen kropp.

