



Overgrepsmottaket i Agder er **alltid åpent**

VI KAN HJELPE

RING 3807 3400

TIL DEG

som har vært til undersøkelse



INNHOOLD

Om Overgrepsmottaket i Agder	4
Prøver tatt ved overgrepsmottaket	5
Vaksiner og medisiner	6
Oppbevaring av sporsikret materiale	7
Anbefalte kontroller hos fastlege	8
Oppfølging fra sykehuset	9
Til deg fra politiet	10
Vi kan støtte deg	11
Hjelp fra bistandsadvokat	12
Reaksjoner etter overgrep	13
Etterreaksjoner	16
Generelle råd	17
Oppfølgingstilbud og nettressurser	18

OM

Overgrepsmottaket i Agder

Overgrepsmottaket er et lavterskeltilbud for alle over 15 år som er blitt utsatt for seksuelle overgrep eller forsøk på seksuelle overgrep.

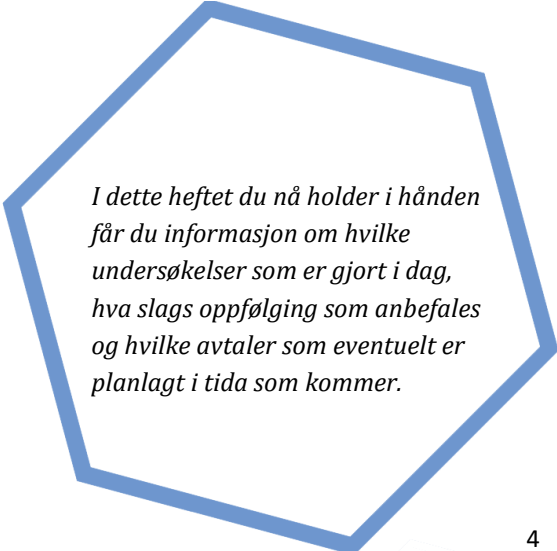
Vi gir rask medisinsk hjelp og rådgivning, har åpent hele døgnet og yter hjelp uavhengig av om du ønsker å politianmelde eller ikke.

Alle som jobber ved overgrepsmottaket har taushetsplikt.

Vi er her for deg og dine behov. Det er du som bestemmer hva du ønsker hjelp til, og det er ingenting som gjøres uten at du samtykker til det.

Du velger selv om du vil motta hele eller bare deler av tilbudet. Ved undersøkelse kort tid etter overgrepet, samler vi beviser som kan brukes i retts-sak. Disse bevisene låses inn hos oss. Vi utleverer ingen beviser eller opplysninger uten at du har gitt skriftlig tillatelse til det.

Det som journalføres når du er i Overgrepsmottaket, skrives i det vi kaller «skjermet journal». Det vil si at notatene bare er tilgjengelig for dem som behandler deg i overgrepsmottaket. Hvis du legges inn i sykehuset av andre årsaker på et senere tidspunkt, vil ikke legene og sykepleierne som behandler deg da, ha tilgang til det som er dokumentert i skjermet journal.



I dette heftet du nå holder i hånden får du informasjon om hvilke undersøkelser som er gjort i dag, hva slags oppfølging som anbefales og hvilke avtaler som eventuelt er planlagt i tida som kommer.

Prøver tatt ved Overgrepsmottaket

Sporsikringsprøver

- DNA-prøver
- Klær

Hvis du anmelder saken, kan sikret materiale bli brukt som bevis i en eventuell rettsak. Vi utleverer ikke noe til politiet uten at du har gitt skriftlig samtykke til det.

Prøver som er tatt med tanke på seksuelt overførbare sykdommer:

- Klamydia
- Gonoré
- Hepatitt B og C
- HIV

Det vil ta 3-4 dager før vi får svar på prøvene. Hvis det er utslag på noen av dem, tar vi kontakt med deg på telefon og sørger for at du får behandling. Prøvene som er tatt i dag, er såkalte «0-prøver». Det betyr at de må gjentas før du kan få endelig svar når det gjelder smitte.

Andre prøver:

- Graviditetstest
- Urinveisinfeksjon

Prøver til rusmiddelanalyse

- Rusprøver fra urin
- Rusprøver fra blod

Rusmiddelprøvene tas for å sjekke om du har blitt påført rusmidler uten å vite om det. Prøvene sendes til Oslo for analyse og det tar flere uker før svarene er klare. Hvis analysen viser mistanke om påført rus, tar vi kontakt med deg på telefon.

Vaksiner og medisiner

Du har fått disse medisinene i dag:

Engerix-B; vaksine mot Hepatitt B (dose 1 av 4)

EllaOne; nødprevensjon

Hepatittvaksinen må gjentas 3 ganger til for at den skal gi full beskyttelse:

2.dose om 2 uker

3.dose om 6 uker

4.dose om 12 måneder

Du har fått første dose i dag. De siste tre dosene tar du hos fastlegen din med mindre du har avtalt noe annet med oss. Legen i overgrepsmottaket skriver e-resept på vaksinen i dag. Du må hente ut resepten på apoteket og ta sprøyta med til fastlegen.

Oppbevaring av sporsikret materiale

Vi oppbevarer sporsikringen (klær + DNA-prøver) i minimum 2 år og utleverer ikke noe til politiet med mindre du ønsker det .

Dato for undersøkelse: _____

Ta kontakt innen _____ hvis du ønsker klær tilbake eller hvis du ønsker at vi skal oppbevare sporsikringen lengre!

Anbefalte kontroller hos fastlegen

Vi anbefaler at du går til kontroller hos fastlegen din for å få hjelp til smitteprøver og vaksinasjon. Fastlegen kan også hjelpe deg hvis du skulle ha behov for henvisning til andre instanser på et senere tidspunkt .

2 uker etter undersøkelsen på overgrepsmottaket:

- Graviditetstest
- Blodprøver
- Klamydia
- Engerix-B dose 2 av 4 (vaksine mot Hepatitt B)

6 uker etter undersøkelsen på overgrepsmottaket:

- Blodprøver
- Engerix-B dose 3 av 4

3 måneder etter undersøkelsen på overgrepsmottaket:

- Blodprøver

12 måneder etter undersøkelsen på overgrepsmottaket:

- Engerix-B dose 4 av 4

Oppfølging fra sykehuset

Du kan komme til oppfølgingsamtaler hos sykepleier i ukene etter undersøkelsen. Samtalene kan være på sykehuset eller på telefon eller som videokonsultasjon. Vi avtaler det som passer best for deg.

Tidspunktet for første samtale:

_____ dag _____ kl _____

Sykepleier setter deg i kontakt med disse instansene

- Fastlege
- Nok. (se egen brosjyre)
- Helsesykepleier
- Bistandsadvokat
- Krisesenter
- Politi
- Andre: _____

Til deg fra



POLITIET
AGDER POLITIDISTRIKT

Vi vil gjerne at du som har vært utsatt for seksuelt overgrep skal vite dette

Du har nå gjennomgått en legeundersøkelse som skal sikre

dine personlige medisinske behov

bevis for eventuell politianmeldelse

Sørlandet sykehus v/Akuttmottak oppbevarer prøver og eventuelle klær fra deg i inntil 2 år.

Undersøkelsen er gjort i henhold til helsepersonellens alminnelige taushetsplikt, noe som betyr at undersøkelsen forblir et anliggende mellom deg og behandlende helsepersonell inntil du bestemmer deg for en eventuell politianmeldelse.

Politiets muligheter for å sikre bevis, og dermed ha det beste utgangspunkt for oppklaring, synker dramatisk med avstand i tid fra overgrepet.

Stedet hvor overgrepet skjedde har ofte avgjørende spor og informasjon. Åstedet forandres ofte raskt, og viktige spor kan bli borte. Det samme gjelder for impliserte personer, ikke minst gjerningspersonen. Når vedkommende har vasket seg og sine klær er viktige spor ofte tapt. Det er også viktig at impliserte personer får forklare seg snarest mulig, mens inntrykk er ferske og upåvirket. Selv om spor på din egen kropp er viktige, viser det seg oftest at andre bevis og informasjon er like viktige for at politiet skal kunne etterforske saken best mulig.

Vil du at politiet skal etterforske det du har vært utsatt for, må du i alminnelighet selv sørge for at forholdet blir anmeldt til politiet. Du har krav på bistandsadvokat om du anmelder forholdet. Du har krav på 3 timer fri rettshjelp hos advokat for å vurdere om forholdet skal anmeldes til politiet.

Politiets sentralbord: 02800 / 38 13 65 00

Vi kan støtte deg!

Hvis du er usikker på om du vil anmelde, kan du få gratis hjelp og veiledning ved støttesenter for kriminalitetsutsatte. Støttesenteret er et offentlig og landsdekkende tilbud og kan hjelpe deg med:

- Informasjon og veiledning om det å anmelde
- Støtte hele veien fra politianmeldelse til saken er avgjort
- Vitnestøtte før, under og etter en eventuell rettsak
- Hjelp til å søke voldsoffererstatning



Støttesenter for kriminalitetsutsatt i Agder

Besøksadresse:

Holbergsgate 17

4608 Kristiansand

404 46 515

stottesenter.agder@politiet.no

Hjelp fra bistandsadvokat

Du kan få gratis veiledning hos bistandsadvokat uavhengig om du anmelder. Vi kan sette deg i kontakt med bistandsadvokat hvis du ønsker det.

Åshild Schmidt

Schmidt Advokater,
Kristiansand
93084244

Solrun Vik

Advokatfirma Tofte DA
Kristiansand
40600339

Bjørge Usterud Tveito

Advokatfelleskapet
Kristiansand
97091285

Kristine Eide

Sørlandsadvokatene
Kristiansand
40413131

Elise Kristine Valvik

Advokathuset
Mandal
41237418

Vest i Agder

Vest i Agder

Hege Aarli Klem

Sørlandsadvokatene
Kristiansand
99569494

Tone Skranefjell

Sørlandsadvokatene
Kristiansand
92410213

Øst i Agder

Lise Ilstad

Advokatfirma Hald & Co,
Arendal
41459134

Eva Johnsen Holm

Arendalsadvokatene,
91584775

Øyvind Akerøy

Advokat Øyvind Aakerøy
Risør
47011696

Reaksjoner etter overgrep

Atle Dyregrov, som er psykologspesialist ved Klinikk for Krisepsykologi, har utarbeidet et informasjonshefte som beskriver vanlige reaksjoner etter overgrep. I fortsettelsen kan du lese et utdrag fra heftet.

Hvis du ønsker å lese hele heftet, klikk på lenken under eller scan koden med kamera på mobiltelefonen.

[https://krisepsykologi.no/wp-content/uploads/2019/11/Voldtekt Reaksjoner ny.pdf](https://krisepsykologi.no/wp-content/uploads/2019/11/Voldtekt_Reaksjoner_ny.pdf)



Hvilke reaksjoner er vanlige etter overgrep?

Før reaksjonene beskrives er det viktig å understreke at det er svært stor spennvidde i både typer reaksjoner og intensitet i disse reaksjonene. Det er heller ikke slik at du må ha noen eller mange av disse reaksjonene for å være normal, men at det er normalt å ha slike reaksjoner. Forløpet og intensiteten i disse reaksjonene varierer imidlertid mye fra person til person.

Umiddelbare reaksjoner

Når du utsettes for et overgrep, er det ikke uvanlig at det oppleves som uvirkelig når det skjer. Det kan kjennes som en ond drøm når det skjer, eller som om det skjer på en film, og ikke kan være sant. Fordi hjernen er utstyrt med mekanismer som beskytter oss i faresituasjoner, kan enkelte oppleve at både følelser og smerte er helt fraværende. Det er som det som skjer, skjer med en annen, som om du ikke er helt til stede. Noen opplever at de «fryser til», at kroppen ikke reagerer eller vil utføre de ordre som hjernen gir, og at en er ute av stand til å gjøre noe. Noen sier etterpå at de visste akkurat hva de ville gjøre, men greidde ikke å gjøre noe. Andre forteller at alle tankene forsvant og kroppen ble slapp, som om de ga seg totalt over, samtidig som de ikke maktet å tenke konstruktivt. Selvbekreidelsene kan da bli sterke i etterkant, fordi du bebreider deg selv for ikke å ha gjort mer motstand. Det er imidlertid utrolig viktig å huske på at dette er reaksjoner som automatisk kobles inn, som du som overgrepsutsatt hadde liten kontroll over. Dette er viktig å tenke på, om du klandrer deg selv sterkt.

I faglitteraturen kalles en slik reaksjon hvor en blir ute av stand til å gjøre noe i situasjonen for «rape induced paralysis», altså en fastfrysing som igangsettes av den umiddelbare livsfaren som oppleves.


Reaksjonene underveis mens overgrepet foregår vil avhenge av hvor lenge overgrepet varer, grad av brutalitet og trusler underveis, og om det er flere om ugjerningen eller ikke.

Mens noen er opptatt av å tenke hva de kan gjøre for å komme seg unna, kan andre bli veldig fokusert på faren i situasjonen, og kjenne dødsangst. Noen har sterk smerteopplevelse underveis, mens andre er beskyttet av sjokket som også kan gi automatisk smertedempning. For de fleste endres tidsopplevelsen og det oppleves som om tiden står stille.

Etterpå når du venter på hjelp, kan du også føle at det tar lang tid før hjelpen kommer. Om du tenker at «nå dør jeg», så er det ofte forbundet med mer plager i ettertid, enn når du er sikker på at dette skal gå bra.

Denne første sjokkreaksjonen med uvirkelighetsfølelse og smertedemping kan fortsette med en beskyttelse som tillater deg å ta inn det som har skjedd litt etter litt. Mange opplever derfor at de ikke får sterke følelser med en gang og det kan gå både timer, dager og noen ganger lengre tid, før det helt går opp for dem hva som har hendt. De vet det med tankene, men ikke med følelsene.

Med den dramatik som ofte omgir et overgrep, kan sanseintrykk «brenne seg fast» med en intensitet langt utover det vanlige. Kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, frysebyger eller svimmelhet er ikke uvanlige, spesielt like etter at faren er over og en kjenner seg i sikkerhet.



Se mer om etterreaksjoner
på neste side

Etterreaksjoner

De vanligste etterreaksjonene som oppleves er

- *Angst og frykt*
- *Gjenopplevelser av det som skjedde*
- *Søvnforstyrrelser*
- *Selvbebreidelser og skyldfølelse*
- *Konsentrasjons- og hukommelsesvansker*
- *Økt irritasjon og sinne*
- *Kroppslige plager*
- *Problemer i samspillet med omgivelsene*
- *Vansker med nærhet og seksualitet*
- *Tristhet*

Generelle råd

Akseptér dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse.

Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner den første tiden etter hendelsen.

Konfronter tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.

Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Gå på arbeid eller skole, men vit at du kan ha noe mindre læringskapasitet i en periode, og at du kan kjenne deg trette enn vanlig.

Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på andre sider ved din opplevelse. Dette hjelper med å skape orden og struktur i det som hendte. Skriv gjerne ned det som hendte, ikke bare om fakta, men også om hva du tenkte da det skjedde og senere. Skriv om dine innerste tanker og de følelser og reaksjoner du eventuelt opplever.

Dersom du er urolig i kroppen er det et godt råd ikke å drikke mer cola eller kaffe/te enn vanlig, fordi dette øker uroen i nervesystemet.

Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har dannet seg i kroppen kan få utløp, og mange kjenner at aktivitet bidrar til at de raskere kan normalisere hverdagen. Å lytte til rolig musikk eller gjøre andre ting som tidligere har gjort at du kjenner deg roligere når du har vært opprørt, kan også godt benyttes.

Oppfølgingstilbud og nettressurser

Nok.-sentre

Nok. er et tverrfaglig, gratis og lavterskel hjelpetilbud til personer utsatt for seksuelle overgrep og deres pårørende. På Sørlandet finnes det Nok.-sentre i Kristiansand og Arendal.

Nok. Arendal

Havnegaten 1
4836 Arendal

Nok. Kristiansand

Markensgate 37
4612 Kristiansand

Felles telefonnummer til Nok. Agder: 38 07 11 11

www.noksentrene.no

www.nokagder.no

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

www.nkvts.no

KRISESENTER

Stiftelsen Sørlandet krisesenter, Kristiansand:

38 10 22 00

Østre Agder krisesenter, Arendal:

37 01 32 80

www.krisesenter.com

Lavterskeltilbud Kristiansand kommune

Drop-in for de som er over 25 år.

Lavterskel for ungdom for de mellom 16 og 25 år.

www.kristiansand.kommune.no

FOR STUDENTER

www.sia.no/helse

SIA Helse, Kristiansand

38 14 13 54

SIA Helse, Grimstad

37 23 37 92

ANDRE NETTRESSURSER

www.dixi.no

www.dinutvei.no

www.overgrepsmottak.net

www.utsattmann.no



Vi har
taushetsplikt

**VI HJELPER DEG SOM ER
BLITT UTSATT FOR OVERGREP**

RING 3807 3400

*"Du kan være trygg hos oss.
Vil lytter, og vi stiller opp for deg hvis du
ønsker det. Tilbudet er gratis."*

Overgrepsmottaket i Agder er **alltid åpent**



SØRLANDET SYKEHUS