smiso

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark

Gratismagasin ungdom

TELEMARK

SE MEG – SE MEG IKKE…

…er ofte dilemmaet til mennesker som har opplevd seksuelle overgrep. På den ene siden ønsker man å fortelle sannheten om sitt liv til noen som tror og tåler, og på den andre siden er det nettopp avsløringen som mange mest av alt er redd for. Følelsen av å være unormal og annerledes er dessverre noe som veldig mange utsatte for overgrep kjenner på. De fleste tar på seg skyld og kjenner på skam over det som har skjedd, og grunnene til det kan være mange.

Vi tror det nytter å snakke om det. Det kan bli bra igjen. En kan aldri helt glemme det som har skjedd, men det kan slutte å gjøre så vondt og det kan etter hvert slutte å prege hverdagen og fremtiden.

Vi vet at det kan være vanskelig å ta kontakt med oss. Hos oss ved senteret finnes mange mennesker som har opplevd overgrep, for kort eller lang tid siden, og her finnes ansatte som skjønner hva det handler om.

Vi er et lavterskeltilbud, som betyr at det er gratis, trenger ikke henvisning fra lege for å komme hit, her er det ingen ventetid og vi skriver ikke journaler.

Er det noe du lurer på, eller ønsker du en prat med oss, ring på tlf. 35 58 88 80 eller send en mail på post@smisotelemark.no, så skal vi hjelpe så godt vi kan.

smiso

SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP I TELEMARK

www.smisotelemark.no

Ansvarlig utgiver: SMISO Telemark v/Inger Lise Stølsvik
Grafisk produksjon: Thure Trykk AS

Visste du at landets sentre mot overgrep tar imot over 30.000 telefoner i året?

Visste du at 24 % av jenter og 10 % av gutter har opplevd seksuelle krenkelser?

Visste du at hvert tredje overgrep blir utført av en jevnaldrende?

Visste du at mange opplever overgrepene fra egne søsken eller ste-søsken?

Visste du at nesten halvparten av dagens barn er blitt spurt om å sende nakenbilder av selv?

Visste du at det tar i snitt 17, 5 år fra siste overgrep til man forteller om det til noen?

Visste du at det blir begått mellom 8-16000 voldtekter i året i Norge?

Visste du at de fleste voldtekter blir begått av noen man kjenner?

HVA ER VANLIG?

I dagens samfunn får vi informasjon om sex og seksualitet fra mange kanaler. Vi får kunnskap via nettet, tv, aviser, radio, blader, gjennom venner, skolen osv. Det store spørsmålet er om alt vi hører, leser, og ser på film er vanlig, i betydningen noe «alle» gjør eller opplever? Er det slik at alle har trekant, at alle gutter har lang penis eller ereksjon over lang tid som de i pornofilm har, eller at alle jenter liker å gi en blowjob? Mange ungdommer stiller seg disse spørsmålene.

Antagelig vil vi få forskjellige svar alt etter hvem man spør. Hva som er vanlig er et vidt begrep, og forskjellige fra person til person. Det viktigste er at vi gjør det vi liker, har lyst til og er klar for, og ikke at vi tenker vi må eller bør noe som helst.

Vi opplever at mange får sin kunnskap om sex gjennom porno, og da kan man risikere å få veldig feilaktige oppfatninger av hvordan ting fungerer, hva som forventes av oss, og hva vi kan forvente at partner ønsker eller vil være med på.

Når vi er unge skal vi venne oss til en kropp som stadig forandrer seg, og vi skal lære oss å akseptere resultatet når puberteten er ferdig, selv om kanskje ikke puppene ble så store som vi håpet på eller penis lang nok.

I ungdomstiden kan det være flott å ha kjæreste, fint å onanere og bra å lære hvordan kroppen fungerer, men for at denne tiden skal bli allright er det viktig at vi vet at det også er lov å sette grenser. Vi kan forvente å bli respektert. Det er ikke slik at alle gjør alt, eller begynner veldig tidlig i alder.

Seksualiteten vår har vi med oss fra vi er født, men behovene kan være ulike, og erfaringene vi gjør oss i livet vil kunne påvirke oss også på dette området. Seksualitet blir ofte fremstilt i ulike medier som kun et spørsmål om teknikk og prestasjoner, men den handler kanskje vel så mye om likeverd og gjensidighet. Begge parter skal selv kunne bestemme hva de vil være med på, og det er av betydning at begge er opptatt av at den andre skal sitte igjen med en god opplevelse.

Mange forbinder seksualitet kun med sex, men det er bare en liten del av det. Seksualitet er også måten vi går på, snakker på, forholder oss til andre på, kommuniserer, måten vi søker kjærlighet, nærhet, varme og kontakt på. Seksualitet er også et tema som er preget av mange fordommer, taushet og feiltolkninger, og det er veldig normalt å være usikker, forvirra og nysgjerrig.

Mange ungdommer blir overrasket når de får høre at de fleste debuterer seksuelt når de er mellom 17 og 18 år. Mange har hørt, eller tror, at de fleste har hatt samleie før det, og kan føle seg unormale eller annerledes som ikke har kommet dit enda. I Norge har vi en seksuell lavalder på 16 år. Det betyr at det faktisk er ulovlig for en voksen å ha sex med noen under denne alderen.

Det er også mange som forteller at de første seksuelle opplevelsene sammen med en annen ikke var kjempebra. Det kan skyldes flere ting, men vi tror mange har for høye forventninger til seg selv. Å ha et seksuelt forhold til noen skal også læres og trenes på, og de første gangene er man kanskje både usikker, famlende og også litt klønete. Det er både normalt og vanlig, men det fortelles det mer sjelden om. Hvis vi tror at vi må være verdensmester med en gang, ikke komme for fort, eller må gjøre alt vi har sett på film, så kan det gi prestasjonsangst eller en følelse av å mislykkes. Gi dere selv lov til å være nybegynnere og utforsk dette sammen med en dere har tillit til og er trygge på. Slik vil mye falle seg naturlig etter hvert.

Har man ikke lyst, blir sjelden et samleie godt. De fleste vet når de er klare, vi kan kjenne det på oss når tiden er inne for å prøve ut også denne siden. Da er vi også tryggere på oss selv. Første gang du har samleie, er det lurt å være i ok omgivelser og sammen med en partner du liker og stoler på. Mange kjenner på stress, kanskje er det flaut å vise seg naken, eller kanskje har du ikke våget å si at du ikke har hatt sex før. Bruk tid. Kjenn etter hva som er fint for deg, og hva som er godt for din partner. Det haster ikke med noe. Du forplikter deg heller ikke til å fullføre om det blir feil for deg underveis. Du kan avslutte når du vil.

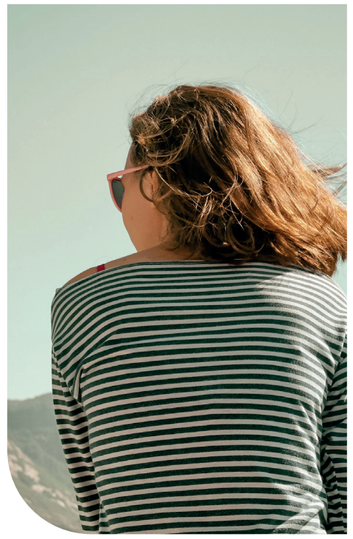
Mange ungdommer opplever dessverre at jevnaldrende går over grensene for hva andre har lyst til eller liker. Husk da at du har lov å si fra, og det betyr ikke at du er rar, dum eller lite villig. Det er en rett du har til å passe på deg selv og kroppen din.

Noen opplever seksuelle overgrep fra sine nærmeste voksne, og da har det som oftest vært helt umulig å både si nei eller stoppe overgrepene selv. Har du opplevd noe som dette, så husk at det ikke er din feil, selv ikke om du kan føle det sånn. Det er alltid den voksnes ansvar, og alle voksne vet at det både er galt, skadelig og ulovlig. Mange som opplever overgrep på denne måten kjenner på stor skam, enda de ikke har noe å skamme seg over. Noen har opplevd seksuelle følelser under overgrepene og tenker det er noe feil med dem siden de har kjent det sånn, men det er faktisk ikke så uvanlig. Kroppene våre reagerer på berøring og stimulering, selv om situasjonen og relasjon det skjer i er feil. Så snakk med en voksen du stoler på, fortell hva som skjer med deg, eller har skjedd med deg tidligere.

Noen opplever overgrep fra sine søsken, og det er heller ikke greit. Selv om søsken ikke er voksne enda, så er det ikke lov å bryte seg inn i kroppen til noen. Barn og ungdom som gjør det, trenger hjelp til å slutte med det, så det er lurt også her å si det til en voksen man stoler på. Vi vet det er vanskelig å fortelle, men gjør det likevel.

Så er det også slik at noen tenner seksuelt på barn, og da blir det straks vanskeligere. Det er ulovlig og straffbart for voksne å ha seksuell omgang med mindreårige, og det kan være skadelig for dem som opplever det. Men hva man tenner på, kan man ikke noe for, men hvordan man handler har man ansvar for og det kan vi og styre. Det er derfor veldig viktig at man søker hjelp for dette, og ikke utsetter barn for overgrep.

Noen syns det er vanskelig å finne ut av seksualiteten sin, og det er heller ikke så uvanlig i ungdomsårene. Her kan for eksempel helsesykepleier eller miljøterapeut være god å snakke med, om du ikke syns det er så lett å ta det opp med foreldre eller venner.



OFTE STILTE SPØRSMÅL

«Jeg føler at det som skjedde var min skyld»
Mange kjenner på skyldfølelse etter å ha blitt utsatt for overgrep. Husk det er aldri den som er utsatt for overgrep sin skyld, det er alltid den som begår overgrepene som har ansvaret.

«Jeg er redd for at jeg ikke får det bra igjen»
Mange trenger å få snakke med noen om det som har skjedd, og det er forskjellig fra person til person hvor lang tid man trenger. Det går bra med mange.

«Jeg var på fest, hadde sex med en venn, men kjenner nå at det som skjedde ikke var greit. Hva bør jeg gjøre?»
Ugreie seksuelle opplevelser er ikke uvanlig. Ble du presset eller tvunget til å gjøre noe du ikke ville, er det lurt å prate med noen om det og finne ut hva du skal gjøre videre.

"Jeg lurer på hvorfor jeg ikke gjorde motstand eller klarte å si nei"
Når vi mennesker opplever noe som er farlig eller truende, kan vi reagere med å kjempe, flykte eller fryse til. Dette skjer instinktivt. Når man utsettes for overgrep er det ofte slik at man fryser til. Dette skjer helt automatisk og er en overlevelsesmekanisme.

"Jeg trodde ikke gutter kunne bli utsatt for seksuelle overgrep"
Alle kan utsettes for overgrep, også gutter og menn. Man hører kanskje mest om at dette er noe som skjer med jenter, og derfor kan det være ekstra vanskelig for gutter å fortelle at de er utsatt for seksuelle overgrep. Det er like alvorlig for gutter å oppleve seksuelle overgrep som for jenter.

"Jeg føler meg så annerledes, som om alle kan se på meg hva som har skjedd"

"Jeg har blitt truet til å dele et nakenbilde. Er det et seksuelt overgrep?"
Ja det er det. Det å bli utsatt for overgrep via nettet, enten ved å bli lurt, truet, presset til å dele nakenbilder/film av seg selv eller å utføre seksuelle handlinger med seg selv/andre er alvorlig, og det er viktig at du finner noen å snakke med om det som har skjedd.

"Jeg trenger å snakke med noen, men hvem kan jeg snakke med?"
Finn noen du stoler på og som kan hjelpe deg. Det kan for eksempel være en lærer, en forelder, en venn eller helsesykepleier, eller oss på Smiso

"Jeg føler meg så annerledes, som om alle kan se på meg hva som har skjedd"
Det er ikke slik at det syns på utsiden om man er utsatt for overgrep. Men mange utsatte kan føle det slik. Mange føler seg veldig alene, og at ingen forstår hvordan de har det. Prøv likevel å finne en du kan snakke med.

"Jeg syns det som skjedde er så flaut og ekkelt, og jeg er redd for hva andre vil tro om meg hvis de får vite om det som skjedde».
Mange som er utsatt for overgrep kjenner på skam. De vil helst prøve å skjule det for andre. Vi vet det er vanskelig å dele disse tankene, men prøv likevel å snakke med noen du stoler på.

SEINVANSKER

HVA KAN SKJE MED MENNESKER SOM OPPLEVER OVERGREP?

Det er veldig individuelt hvordan utsatte for overgrep håndterer og takler sine opplevelser, men det er også mange likhetstrekk.

Svært mange som har opplevd seksuelle overgrep føler seg både annerledes og unormale, fordi de har reaksjoner som de tenker andre ikke har. Vi kaller virkningene etter overgrep for seinvansker, fordi mange opplever at problemene kan komme lenge etterpå. Vi sier at seinvansker er helt normale og vanlige reaksjoner på sjokkartet opplevelse, som kan virke inn både fysisk og psykisk og sosialt.

Nedenfor kommer en oversikt over noen av de seinvanskene vi ser går igjen hos flere. Det er viktig å understreke at noen kan kjenne se igjen i mange av punktene, andre i noen, og andre igjen kan slite med helt andre ting. Dette er altså ingen fasit.

Skyld og skam

Selv om det kan virke uforståelig for andre, bærer svært ofte utsatte for overgrep på både skyldfølelse og skam. Det er mange grunner til at det skjer, men det er også noe av grunnen til at mange tier og ikke får til å fortelle til andre det som har skjedd med dem.

Lav selvfølelse

Mange utsatte føler seg lite verdt. Det er forskjell på selvfølelse og selvtillit. Selvtillit er hva vi tror vi kan klare å prestere, mens selvfølelse er hva vi tenker om vår verdi. Ofte blir disse begrepene forvekslet, slik at en prøver å prestere mer og mer for kanskje da få det bedre.

Selvskading…

Noen skader seg selv fysisk for å håndtere en indre smerte. Felles er at det er en form for nødutgang, en overlevelsesstrategi. Slik sett har selvskading en funksjon, den virker for noe der og da kanskje, men den virker ikke så lenge, og kan etter hvert bli et problem. Nødutganger kan man ha behov for, men alle er ikke like sunne, så kanskje er det behov for å finne andre måter å forholde seg til smerten på.

Neglisjering av kroppen- eller overopptatt av den

Noen går med store klær for å dekke til det de syns er en ekkel kropp som ingen må se, hvor andre kan være utfordrende kledd og tenker at min kropp er min verdi. Noen strever med sin personlige hygiene, og andre kan bruke mye tid i dusj og bad fordi de aldri føler seg rene nok.

Spiseproblematikk

Mange kan streve med å forholde seg til mat på en god måte. Noen utvikler spiseforstyrrelser, som for eksempel bulimi og anorexi. Andre har kanskje ikke en uttalt spiseforstyrrelse, men strever med matvarer som i konsistens eller lukt er triggende for gjenopplevelser.

Selvmordstanker

For noen kjennes den innvendige smerten så uholdbar at en i perioder ikke ser løsninger eller mister håpet om at det skal bli bedre. Derfor kan noen streve med selvmordstanker og syns det er vanskelig å holde seg i live. Vi vet det er håp, det er alltid mulig å komme seg ut av smerten. Søk hjelp om du strever med viljen til å leve.

Konsentrasjonsvansker

Det er ikke helt uvanlig at utsatte for overgrep får konsentrasjonsvansker og strever med hukommelse og innlæring av nye ting. Alt som har skjedd tar plass, og ofte er kroppen i konstant alarmberedskap.

Somatiske plager, muskelspenninger, hodepine, kvalme

Kroppen vår vil kunne reagere fysisk på alt vi ikke snakker om, og når kroppen er i beredskap kan det over tid utvikle seg til plager som muskelspenninger, hodepine og kanskje også kvalme. Vi sier at kroppen «snakker».

Uro, rastløshet, søvnvansker

Det bli vanskelig å sette seg ned, være i ro, legge seg og sove, for det er gjerne da tankene kommer og forstyrrer. Mange holder seg opptatt hele tiden slik at de ikke får tid til å kjenne etter på det som er vondt.

Kontrollbehov

Den som utsettes for overgrep mister kontroll over kroppen sin, og vi mennesker har behov for å kjenne at vi har en viss kontroll over oss selv. Derfor kan utsatte for overgrep ha stort behov for kontroll på andre ting i livet sitt. De kan gjerne kjenne seg igjen i ordet «kontrollfrik», men mange skjønner ikke at det kan henge sammen med hva de har opplevd.

Vansker med å si nei, grensesetting

Utsatte for overgrep kan ha problemer med å sette grenser for seg selv, er usikre på om de har «lov» til å si nei til ting. Mange er det vi kan kalle pleasere. De gjør alt for å tilfredsstille andres behov i stedet for sine egne.

Mistillit/mistenksomhet

Når man har opplevd et svik som seksuelle overgrep er, kan det påvirke om man klarer å stole på andre. Derfor er mange mistenksomme til andres hensikter. Selv når de får tilbud om gode ting kan de lure på hva de må gi tilbake.

Seksuelle problemer

Seksualitet kan for mange som har opplevd overgrep by på problemer. Det som skal være fint mellom mennesker forbindes med vonde og uforståelige opplevelser. På den ene siden har vi dem som lever uforsiktig og har et utsvevende sexliv som skader dem, og i andre enden av skalaen har vi dem som ikke orker forholde seg til sex i det hele tatt. Noen lar være å ha et seksualliv og andre «holder ut» under akten fordi de føler at partner har krav på sex. Alle grader finnes, og noen har også et helt uproblematisk forhold til sin egen og andres seksualitet.

SEINVANSKER

Sex as self-injury (Sasi)
Noen selger eller bytter kroppen sin videre, og noen bruker sex som selvskading.

Tannlegeskrekk
Mange opplever overgrepene i munn, hals og svelg, og vi erfarer at det å skulle gå til tannlegen blir en belastning fordi fingre og apparater skal inn i den traumatiserte munnen.

Triggere
Selv den mest hverdagslige ting, sted, eller hendelse kan være utløsende for minner, som gjør at man går rett tilbake til overgrepssituasjonen, selv om det er lenge siden og selv om det ikke er farlig lenger. Det kan være veldig slitsomt å stadig trigges i hverdagen.

Andre psykiske utslag
Andre seinvansker kan være angst, depresjoner, PTSD (posttraumatisk stress-syndrom) og det vi kaller dissosiative lidelser. Noen utvikler også andre psykiske plager eller sykdommer. Det er ikke uvanlig at utsatte for overgrep sliter psykisk i korte eller lengre perioder av livet sitt.

Relasjonsvansker
Det å forholde seg til andre mennesker er kanskje det som preger utsatte for overgrep mest. De kan streve med sosiale koder, være mistenksomme, feiltolke, og ikke stole på folks hensikter.

Alkohol og rusmisbruk
For noen blir det så vanskelig å leve med det som har skjedd, at de flykter inn i alkohol eller annen rus. Det er også en nødutgang som ikke egentlig gjør tingene bedre, og som fort blir et problem i stedet for en løsning.

Trenger du noen å snakke med?

Vi er her, bare noen tastetrykk unna.

Telefon: **35 58 88 80**

ER DU GUTT OG HAR OPPLEVD SEKSUELLE OVERGREP?

- Visste du at også kvinner er overgripere?
- Visste du at det tar lang tid fra gutter opplever overgrep til de forteller det til noen?
- Visste du at overgrep ikke alltid er voldelig og at seksuelle følelser er ganske vanlig?
- Visste du at gutter kan få ereksjon og utløsning også under overgrep?
- Visste du at våre forestillinger om at menn skal like alt som ligner på sex, gjør at utsatte gutter ofte føler skam og at det er noe galt med dem som ble utsatt for overgrep?
- Visste du at mange gutter stiller seg spørsmål om sin identitet og seksuell legning etter overgrep?
- Visste du at det har vært en stor økning av nettrelaterte overgrep hvor det er gutter under 14 som er de fornærmede.
- Visste du at mange gutters overlevelses-strategier etter overgrep kan være aggresjon og utagering, late som de driter i det meste, kan bli veldig seksuelt aktive, trekke seg tilbake sosialt, og ty til rus og kriminalitet og selvskading i stedet for å søke hjelp.

Trenger du noen å snakke med som vil lytte og forstå?

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark er et lavterskeltilbud, som vil si at du ikke trenger henvisning fra lege for å ta kontakt med oss, og vi er gratis å bruke.

- 10 % av alle gutter opplever seksuelle overgrep
- De aller fleste overgrepene skjer av en som barnet kjenner til
- 1/3 har overgriper som er kvinne

TA MED DEG VETTET PÅ NETTET

Internett gir oss fantastiske muligheter, og er i de fleste tilfellene morsomt og nyttig for alle aldre, men noen ganger går det ikke helt som en hadde tenkt.

Vi ser dessverre at ungdommer kan være både slemme med hverandre via nettet, eller ikke tenker på konsekvensene for andre eller til og med seg selv senere i livet.

"Husk på at det er ikke alle som vil deg vel"

Vi vet også at overgripere som er på jakt etter barn og ungdom bruker nettet aktivt for å komme i kontakt med nye. Det er derfor viktig at dere har med dere vettet på nettet.

Husk på at det er ikke alle som vil deg vel. Det som ser for godt ut til å være sant, er gjerne for godt til å være sant

Det er lett å lyve på nettet, så ikke tro på alt som andre skriver. Ikke send nakenbilder av deg selv. Alt kan misbrukes. Bildene dine kan kopieres, manipuleres og stjeles av andre. Selv om det er en kjent du sender til, kanskje til og med kjæresten din, så kan det bli slutt, dere kan bli sinte på hverandre, og så sendes bilder videre fordi man ønsker å straffe noen.

Om du opplever ubehagelige ting på nettet, trusler, eller noen får deg til å gjøre ting foran kamera eller på andre måter som du egentlig ikke har lyst til, snakk med en voksen du stoler på. Selv om du føler deg skyldig, fortell det til noen. Avslutt kontakten du har på nett om du blir redd eller opplever noe ubehagelig, blokker kontakten men ikke slett logger. Meld fra til dem som har ansvar for nettstedet og alvorlige saker meldes politiet. Vi skjønner det kan være kleint, flaut og skikkelig vanskelig å fortelle, men gjør det likevel.

Om du vil treffe noen du har møtt på nett, ta med deg en du kjenner og møt dem alltid på offentlig sted.

Lag passord som er vanskelige å gjette, også på telefonen. Vær litt kritisk til hva, hvor og hvordan du deler informasjon om deg selv på nett. Selv om sosiale medier er gratis og lette å bruke, betyr ikke det at det ikke kan gå galt.

Våre hemninger og filter reduseres på nettet, og det bør vi tenke litt på. Ville du stått inne på et kjøpesenter og vist frem til alle det du sender over nett? Hvis ikke, bør du la det være på nettet og. Selv om dere ikke tenker over det nå, så kan det dere legger ut nå få konsekvenser senere i livet, overfor bestemor, egne barn, forhold eller jobb. Fordi det som legges på nettet forsvinner ikke. Kanskje tenker dere at alt ordner seg, det er jo bare akkurat nå, men mye blir på nettet til evig tid. Vi har mange saker hvor ungdom har angret på ting de har delt om seg selv, eller at de har lagt ut noe om andre som ikke er allright, og ofte kan verken politi eller andre klare å spore eller slette alt.

Til deg som syns det er greit å henge ut andre på nettet: La det være!
Det sårer og skader, og du vet ikke rekkevidden av dine handlinger. Det kan få store konsekvenser i andres liv. I verste fall ender det med at noen tar livet sitt.

Vær på nettet med andre som du vil de skal være mot deg.

Det kan også være greit å vite at det kan være straffbart å ha bilder eller filmer på telefonen sin som seksualiserer noen under 18 år. Dette gjelder selv om du ikke er fylt 18 selv, og heller ikke har tenkt å sende bildene videre. Hva som er straffbart, og hvilke straffer man kan få, er ofte mer og strengere enn mange ungdommer er klar over.

LOVE
LOVE
LOVE

Hva skal du gjøre om en kamerat eller venninne forteller at de har opplevd overgrep?

Vi vet at det ofte kan være en kamerat eller venninne man først forteller til, og hva skal man da gjøre? Ofte har venner fått beskjed om at de ikke må si det til noen, og som gode venner er det vanligvis bra å kunne holde på hemmeligheter, men i situasjoner som dette så er det viktig at en voksen får vite om det. Hvis ikke vil du som venn sitte på et stort ansvar som du ikke skal ha, og din venn får ikke hjelp. Prøv å få din venn til å si det til noen voksne, tilby deg å være med. Hvis ikke, så si det til noen voksne du stoler på. Vi vet det kan kjennes ut som du svikter din venn med å fortelle hemmeligheten, men vår erfaring er at den som har opplevd overgrepet senere er glad for at det ble fortalt til voksne.

Mange kan kjenne seg usikre på hvordan de skal være sammen med den som har fortalt om overgrep. Vær en venn som tror på det de forteller og som tåler å høre om det, og ikke fortell det videre til andre venner. Kanskje vet du til og med hvem overgriperen er, og det kan føles veldig forvirrende og kanskje begynner du å tvile på om det som fortelles er sant. Din reaksjon betyr mye, så selv om du er forvirret, så tro på det du får høre likevel. Overgrep er vondt og vanskelig å fortelle om, så når noen forteller til akkurat deg så er det fordi de har tillit til deg og stoler på deg.

Støtten fra venner har mye å si, så vær en venn, søk hjelp og vis at du bryr deg.

DU ER **IKKE ALENE!**

Ring 35 58 88 80

eller send oss en mail på post@smisotelemark.no
om du har noen spørsmål eller vil avtale en time hos oss

– incest og seksuelle overgrep skal tales i hjel, ikke ties ihjel!

smiso

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Telemark

35 58 88 80

www.smisotelemark.no