



SMISO ELVERUM: Hvem er vi? Hva gjør vi? Hva kan vi tilby overgrep utsatte gutter og menn?

Innlegg på fagkonferansen: «Men hva med gutta?» 16 november 2017

v/Heidi Dalby Moe - Daglig leder SMISO Elverum -



Trøbbeltanker og problemstillinger utsatte menn ofte kan «bale» med alene:

- Tror man er den eneste som har blitt utsatt for seksuelle overgrep.
- Har vanskelig for å akseptere å ha vært utsatt. «Var det egentlig overgrep? Har det virkelig skjedd?»
- Prøver å fortrenge, flykte fra eller glemme det som har skjedd.
- Vanskelig å stole på andre, føler seg ofte sveket, lurt og manipulert.
- Har problemer med å sette grenser for deg selv.
- Er mye sint og frustrert.
- Skammer seg og tror man er medskyldig i at overgrep skjedde
- Synes det er vanskelig å sette ord på følelsene sine
- Er redd for å bli en overgriper, siden noen overgripere også er misbrukte selv.
- Opplever at kroppen har sviktet under overgrepet, istedenfor å kjempe eller flykte ble man nummen eller frøs til
- Ikke forstår hvorfor kroppen under overgrep reagerte og syntes det var godt, mens hodet syntes det var vondt.
- Kjenner skam over at man fikk reisning under overgrepene og også kanskje kjente på lyst
- Har seksuelle fantasier om overgrep, eller har andre tanker og fantasier som skremmer en
- usikkerhet rundt hva eller hvem man tenner på, usikkerhet rundt legning pga mannlig overgriper
- Har lyst på sex, men er samtidig redd.



"Men hva med gutta?" - Terningen Arena 16.11.2017

Disse tankene og spørsmålene er det mange utsatte gutter og menn som går og kjemper med alene

Hva er SMISO Elverum - Senter Mot Incest og Seksuelle Overgrep?

- Et ressurs og kompetansesenter for mennesker som har opplevd incest og / eller seksuelle overgrep, samt deres pårørende og nærstående
- Vi tilbyr individuelle samtaler og gruppesamtaler for utsatte og deres pårørende.
- Åpent hver ukedag mellom kl. 8 og 15.30
- Bygger på empowerment og hjelp til selvhjelp, og hvor traumeforståelse og stabiliseringsarbeid står i fokus.
- Et kompetansesenter for både instanser og privatpersoner som ønsker råd, veiledning og undervisning
- Hjemmeside: www.smisoelverum.no
- Holder til i Storgata 10 i sentrum av Elverum.
- Vi er også på Facebook og legger ut mye aktuelt fagstoff og artikler om tematikken. Følg oss gjerne!

"Men hva med gutta?" - Temingen Arena 10.11.2017



ORGANISERING:

Overordnet målsetting:

- ▶ *«Vi skal hjelpe og støtte overgrepsutsatte kvinner, menn og pårørende i deres arbeid mot et bedre liv.»*
- ▶ *«Vi skal bekjempe overgrep ved å synliggjøre og motarbeide ethvert forhold som legitimerer, underbygger og opprettholder overgrep.»*

SMISO Elverum:

- ▶ Finansieres av kommunale, fylkeskommunale og statlige midler.
- ▶ Har 7 bidragskommuner: Elverum, Trysil, Åmot, Engerdal, Nord Odal, Grue og Våler.
- ▶ Kommunale bidrag utløser statstilskudd hos Buf.Dir som er vår hovedbidragsyter
- ▶ Senteret er et lokallag under Nasjonalforeningen for folkehelsen
- ▶ Medlem av kompetanseklengen Terningen Nettverk og FMSO.
- ▶ Deltar innen forskning i KHOK - prosjektet på Høgskolen i Hedmark/Terningen Nettverk. (Kompetanse, helhetlig oppfølging etter kriser).

Organisering hos SMISO Elverum

Styret er senterets øverste organ:

Styreleder: Eirik Setsaas: Leder Bvtj. Elverum kommune

Nestleder: Hilde Sandegren Psykologspesialist v/ Hamar DPS

Styremedlem: Ole Kristian Bonden. Sogneprest.

Styremedlem: Jorun Emaus. Enhetsleder forebyggende tj.Elverum Kommune

Brukerrepresentant: Gro Cecilie Bergby

Ansattrepresentant: Tove Jansrud

Daglig leder
Heidi Dalby Moe
Sosionom og pedagog

Faglig veileder
Tove Jansrud
Kriminolog

Faglig veileder
Julie Fiskaa
Gestaltterapeut

Faglig veileder
Anette Sveen
Vernepleier

"Men hva med gutta?" - Terningen Arena 16.11.2017

En stadig pågående profesjonaliseringsprosess:

Til sammen har Norge 22 sentre, minst ett i hvert fylke + DIXI ressurscenter i Oslo. (Hedmark har 2 sentre - Hamar og Elverum)

De fleste senterne har forkortelsen **SMISO** = **SMISO**= Senter mot incest og seksuelle overgrep. Men noen heter **SMSO** -Senter mot seksuelle overgrep og **SMI** - Senter mot incest og **SSMM** -Senter for seksuelt misbrukte menn

FMSO er senterenes paraplyorganisasjon og står for: Fellesskap Mot Seksuelle Overgrep



I fjor oppsøkte over 30.000 ulike personer landets støttesentre.

De siste årene har senterne inngått i et kompetansehevingsprogram via RVTs, (Regionalt ressurscenter om vold og traumatisk stress). Senterne har derfor bygget kompetanse på hva som skjer i hjernen og kroppen under traumatisk stress som vold og overgrep. Flere sentre, som for eks. SMISO Elverum, har i tillegg ansatte med egne videreutdanninger innen traumeforståelse.

Buf.dirs PROBA - rapport fra 2017 sammenstilte hjelpetilbudene som finnes for vold/overgrepsutsatte menn i Norge. Senterne mot incest og seksuelle overgrep kom veldig godt ut av denne sammenstillingen i forhold til hvor informantene i studien synes de ble tilbudt god hjelp.

SMISO Elverum har over 1000 besøk i året og gjennomfører ca 600 individuelle samtaler. Dette er i tillegg til undervisning, veiledning, grupper, følge til avtaler, avhør, støtte i rettsaker, ansvarsgruppemøter, kursarrangementer osv.

- ▶ SMISO Elverums er et supplement til offentlige tjenester
- ▶ Ingen henvisning, alt er gratis
- ▶ Vi er et lavterskeltilbud med spisskompetanse på seksuelle overgrep og traumereaksjoner
- ▶ Ingen venteliste
- ▶ Samtale/støttetilbud til både utsatte og pårørende.
- ▶ Ansatte har helse/sosialfaglig utdanninger med videreutdanninger i traumeforståelse og psykisk helsearbeid
- ▶ Vi har god tid og fokus på relasjon og å bygge trygghet og tillit.
- ▶ Tenker helhetlig og starter der hvor brukeren er

Arrangerer årlige fagkonferanser og kurs og driver mye med undervisning, - bl.a fast inne på Høgskolen Innlandet.

Tilbud om ulike grupper for de som ønsker

På SMISO kan brukerne av tilbudet treffe andre og delta i et felleskap dersom de selv ønsker det

Både fagpersoner og privatpersoner kan få råd og veiledning på SMISO

Vi deltar i og/eller bistå med å opprette ansvarsgrupper for brukere som trenger det.

Kan følge til andre tjenester som lege, barnevern, DPS, advokat, ved politiavhør, til NAV osv. Deltar som en støtte under rettsaker.

SEKSUELLE OVERGREP MOT GUTTER OG MENN

- ▶ Mellom 7-14 % av gutter og menn i Norge utsettes for seksuelle overgrep
- ▶ 30 % av alle overgrep mot gutter/menn begås av kvinner, dvs hver 4.mannlige utsatte har en kvinnelig overgriper
- ▶ Lite fokus fra storsamfunnet og media rundt dette temaet - noe som kan gjøre det ekstra vanskelig å fortelle
- ▶ Å være overgrepsutsatt mann stemmer ofte ikke overens med de maskuline verdiene som speiles i samfunnet ift mansrollen.
- ▶ Være et offer eller «svak» er et betegnelse mange gutter/menn ikke vil assosieres med.
- ▶ I Norge tar det i gjennomsnitt 17.5 år fra siste overgrep skjer til første gang man forteller om det - Menn venter gjerne enda litt lenger..
- ▶ Mange utsatte menn føler at de ikke har vært «mann nok» til å nekte eller ta igjen eller slå og sparke fra seg for å unngå overgrep
- ▶ Mange utsatte menn skylder på seg selv og føler at kroppen har sviktet dem, for eksempel ved å få ereksjon under overgrepet
- ▶ Dette kan skape forvirring på mange måter, for eksempel rundt egen seksuell legning hvis overgriper er mann, og noen frykter at de selv kan være eller bli en overgriper
- ▶ Mange føler på en stor skamfølelse - høy terskel for å fortelle om det - prøver å «fikse» det selv med mye uheldige strategier
- ▶ Mange utsatte menn kan slite med samliv og sexliv som voksen
- ▶ Sammenheng mellom samfunnets taushet og manglende ansikter på overgrepsutsatte menn. Få som har våget å stå frem offentlig. Men her har det skjedd endringer de siste årene - særlig pga UTSATTMANN.NO
- ▶ Flere og flere menn som heldigvis våger å stå frem og fortelle om det de har vært utsatt for.
- ▶ Sjekk ut nettsidene til Utsattmann, Reform, ADAM og SSMM for mer info.

Hva kan man få tilbud om som bruker på SMISO Elverum?

Individuell oppfølging

- ▶ Støttesamtaler individuelt, og eller par/familie
- ▶ Pårørende får også eget tilbud om samtaler
- ▶ Kartlegger smerteuttrykk og kan gi psykoedukasjon om hvordan traumatisk stress påvirker hjernen
- ▶ Stabiliseringsarbeid / følelsesregulering. Gi verktøy til å håndtere hverdagen på en bedre måte
- ▶ Øve på ferdigheter
- ▶ Ser på total livssituasjon - bolig, økonomi, sosialt nettverk, fysisk og psykisk helse, familiesituasjon
- ▶ Kan hjelpe til med viderehenvisning til spesialisthelsetjenesten og andre nødvendige tjenester som bør inn
- ▶ Sitter i ansvarsgrupper og samarbeider med de øvrige tjenestene som er rundt brukeren -
- ▶ Følger til avtaler som avhør, lege, NAV, advokat, DPS, være med som støtte i rettsak
- ▶ Hjelper til med arbeidet med å søke voldsoffererstatning

Felleskapet / fellesarealer

- ▶ Delta i et fellesskap med andre utsatte
- ▶ Senteret kan fungere som et «trygt sted» i en ellers utrygg verden
- ▶ Sosial øvingsarena under felleslunsj eller andre aktiviteter, turer eller i innomstikk-tiden
- ▶ Delta i traumegruppe med fokus på mestring av hverdagen
- ▶ Livstyrketreningsgruppe i siste fase av forløp
- ▶ Delta i mannsgruppe (avhenger av tilstrekkelig antall deltakere)
- ▶ Oppholdsrom og stue som et sted å «lande» etter en samtale eller etter et utfordrende møte eller en dårlig dag - uten å måtte ha avtale på forhånd.
- ▶ **Alt vi gjør er basert på et hjelp-til-selvhjelps-perspektiv, vi gjør ikke for, men sammen med.**
- ▶ **TID - RELASJON - TRYGGHET, vår erfaring er at uten dette på plass, - blir det ingen endring.**

https://www.youtube.com/watch?v=GejWaaLOli4&index=9&list=PLctoEFmuW5R0JmKsFUly30-C_-7toANZi

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN

Heidi Dalby Moe
heidi@smisoelverum.no
Tlf: 41269036

