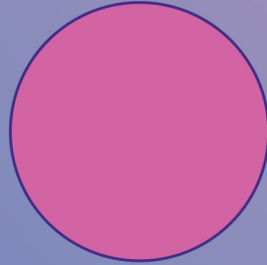


Men hva hadde du på deg? Sa du ikke nei? Du kjenner han jo? Han brukte jo ikke vold? Du var jo drita? Er du sikker på at du ikke bare angrer?

Visste du at **86%** kjenner de som forgrep seg på dem?

### Hvem har skylda?



-  Korte skjørt
-  Alkohol/rus
-  Flørting
-  Å gå alene på kvelden
-  Media
-  **Voldtektsmenn**

**Seksuelle overgrep** innebærer å bli tvunget eller presset til å gjøre noe seksuelt mot din vilje.

Visste du at den vanligste reaksjonen under et overgrep er å **"fryse"**? Da klarer man ikke gjøre motstand, og overgriper trenger ikke å bruke vold.

“

Jeg tenkte det var min feil i flere år og at han bare var for ivrig, så jeg fortalte det ikke til noen.

Det tok lang tid før jeg turte fortelle.

Det var vondt første gangen jeg sa det høyt, men så ble det bedre. Nå vet jeg at jeg ikke er alene.

”

- Anonym, morketall.no

Produsert av:



kvinnefronten.no

morketall.no

Med støtte fra:



MENTAL HELSE



EXTRA  
STIFTELSEN

# HEMMELIGHETER

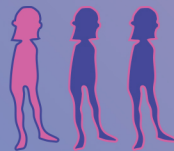
gjør oss syke

**1 av 10** norske kvinner har blitt voldtatt.



**Halvparten** var under 18 år da det skjedde.

**1 av 3** norske kvinner har blitt utsatt for seksuelle overgrep



**1 av 3** av alle som har blitt utsatt for seksuelle overgrep forteller det aldri til noen

**Vanlige reaksjoner etter overgrep:**

- skam
- angst
- konsentrasjons/hukommelsesvansker
- flashbacks
- problemer knyttet til mat, kropp og seksualitet

**Disse reaksjonene kan bli varige problemer.**

**Vonde hemmeligheter gjør oss syke.**

Å dele med et kjæledyr, en venn eller voksen du stoler på, er det beste du kan gjøre for at du ikke skal få problemer senere.



Forteller du om overgrepet til noen, kan det gjøre at skyld og skam slipper taket. Det er bra for din psykiske og fysiske helse.



Når du forteller kan du få hjelp, støtte og omsorg.

Åpner du for at noen kan hjelpe deg, åpner du opp for at du kan få det bedre.

**Her kan du få hjelp:**

- **dixi.no**  
Ressursenter for voldtektsutsatte
- **jentevakta.no**  
Anonym chat- og telefontjeneste
- **dinutvei.no**  
Nasjonal veiviser ved vold og overgrep

