

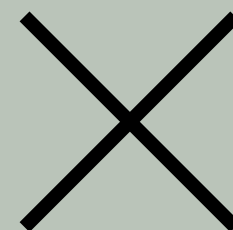
Nok.

Oslo



Årsrapport
2024

Ingen skal
bli utsatt for
seksuelle
overgrep





Nok. Oslo

Årsrapport

2024

Nok. Oslo – Senter mot incest
og seksuelle overgrep

Akersgata 1, 0158 Oslo
+47 23 31 46 50
post@nokoslo.no
<https://nokoslo.no>
[@nok.oslo](https://www.instagram.com/nok.oslo)

Grafisk Design av [Bardus Design](#)

Innhold

Tilbakeblikk på 2024	4
Om Nok. Oslo	7
Tilbakeblikk på 2024 fra Nok. Norge	8
Brukermedvirkning	10
Tilbud til utsatte og pårørende	13
Utadrettet virksomhet	17
Statistikk	20
Økonomi	24



Tilbakeblikk på 2024 ved daglig leder



2024 har vært et spennende og innholdsrikt år. Senteret har introdusert flere nye tilbud som *Livets tre verksted* for pårørende, *Gruppe for nye brukere* og *Selvfølelsen seks pilarer*. Godt etablerte tilbud som *Gruppe for menn*, *Gruppe 55+*, *Advokathjelp*, *Padling* og *Skrivegruppa* har blitt flittig brukt gjennom året.

I tråd med senterets formål om kunnskapsformidling ut til aktuelle instanser har vi arbeidet utadrettet med veiledning og formidling til helsestasjoner, studiesteder og barneverntjenester. Sammen med Nok. Norge og de andre sentrene arbeider vi sammen for synlighet gjennom faglig og politisk arbeid. Videre

har vi i 2024 sagt farvel til gamle styremedlemmer som har gjort en god innsats for senteret gjennom årene, og ønsket nye medlemmer velkommen. Generelt sett var 2024 preget av en økning i antall henvendelser til senteret fra både brukere og samarbeidspartnere jevnt gjennom hele året.

For 2025 har vi som mål å fortsette å legge opp til varierte tilbud for våre brukere, fortsette med informasjons- og undervisningsarbeid, og ha fokus på samarbeid med andre organisasjoner.



-> Tilbakeblikk på 2024 ... forts.



Tusen takk

Jeg ønsker å takke alle våre brukere for den enorme tilliten de har vist oss ved å benytte seg av tilbud på senteret vårt i 2024, og ikke minst for all deltakelsen og engasjementet deres. Det er sammen i fellesskapet av både ansatte og brukere, at vi skaper de gode helende møtene. Jeg vil benytte anledningen til å rette en stor takk til effektivt, engasjert og handlingsrettet brukerråd. Brukerrådet har vært en ressurs for senteret med innspill og organisering av ulike tilbud. Jeg gleder meg til videre samarbeid inn i det nye året!

En varm takk rettes også til senterets ansatte som har stått på i året som har gått. Kreativiteten og engasjementet blomstrer hos denne gjengen. Spesielt takk til alle styremedlemmene som har viet senteret sin tid og engasjement, og ikke minst takk til alle våre flotte samarbeidspartnere, som har arbeidet side om side med oss i vårt felles viktige arbeid mot forebygging av overgrep.

Sist, men ikke minst, en stor takk til Oslo kommune og Barne-, ungdoms og familiedirektoratet, som gjør det økonomisk mulig for oss å gjennom-

føre vårt arbeid. Sammen ser vi fram mot nyåret med dets muligheter, slik at Nok. Oslo kan fortsette å jobbe med forebygging av incest og seksuelle overgrep, samt en bedre framtid for de som ble utsatt og deres pårørende.

Sammen ser vi fram mot 2025 og dets nye muligheter!

Lisbeth Myklebust
Daglig leder, Nok. Oslo



Årsrapport



Om Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep

Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep er et hjelpetilbud til de som har blitt utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, og deres pårørende.

Vi er et supplement til offentlig hjelpeapparat og et gratis lavterskeltilbud uten krav om henvisning, med korte ventetider.

Nok. Oslo tilbyr en-til-en-samtaler over telefon, digitalt eller fysisk på senteret. Det er også mulig å avtale å ha med seg en partner, foresatt eller andre nærstående til samtalen. Senteret tilbyr også ulike gruppetilbud og sosialfaglige aktiviteter, som kan foregå både på og utenfor senteret. To dager i uken har vi Åpent hus for å tilrettelegge for et sosialt fellesskap blant utsatte og pårørende som allerede benytter seg av senteret.

Senteret er medlem av stiftelsen Nok. Norge som er en paraplyorganisasjon til landets Nok.-sentre mot seksuelle overgrep. Nok. Norges visjon er: «Ingen skal bli utsatt for seksuelle overgrep».

Ansatte

I løpet av 2024 hadde vi 14 ansatte, 11 kvinner og 3 menn, fordelt på 13,1 årsverk.

Gjennom året hadde senteret tre studenter i praksis. En student fra Nikut – Norsk institutt for kunstuttrykk, en student fra sosialt arbeid ved Høgskulen i Volda, og en student fra sosialt arbeid ved OsloMet. I tillegg har vi hatt tre hospitanter på besøk, alle fra spesialisering i klinisk rettsmedisin i sykepleie ved Høgskulen på Vestlandet, Bergen.

Styret

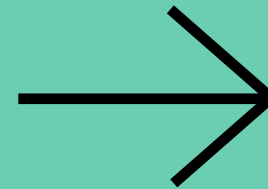
Anette Clausen, Styreleder
Jon Gangdal
Annett Berntsberg Eck
Karin Holt
Raheel Syed
Marie Berling
Tora Bjørnøy Lalim,
ansattes representant

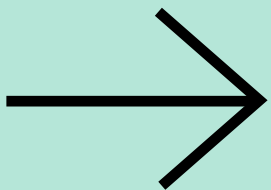
Nok. Oslo arbeider etter følgende formål:

- Å hjelpe og støtte mennesker utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom.
- Å hjelpe og støtte pårørende til mennesker som er utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom.
- Å bekjempe incest og seksuelle overgrep mot barn/ungdom ved å synliggjøre og motarbeide ethvert forhold i samfunnet som forårsaker, underbygger, legitimerer og opprettholder seksuelle overgrep mot barn.



Tilbakeblikk på 2024 ved daglig leder for Nok. Norge





Nok. Norge skal være en pådriver for kvalitets- og utviklingsarbeid på medlemssentrene, og et felles talerør. Vi jobber for at politikere skal se at Nok.-sentrene er en nødvendig del av hjelpetjenestene i sine regioner som trenger stabil og tilstrekkelig finansiering, og at det er god kunnskap om konsekvensene av seksuelle overgrep på myndighetsnivå.

Samarbeid og synlighet

Nok. Norge har utviklet nye kommunikasjonsverktøy til bruk for hele organisasjonen, samt nye maler til bruk i sosiale medier.

Finansieringsordningen til sentrene er uendret, og dårlig kommuneøkonomi har preget arbeidet på en del av medlemssentrene våre dette året. Vi har bistått flere av senterlederene i arbeidet med å sikre finansiering fra kommunene. Dette har vi gjort gjennom å dele tekster, kontakt med politikere på lokalt nivå og gjennom kontakt med presse.

Politisk arbeid

Voldtekstutvalgets NOU, Voldtekt - et uløst samfunnsproblem, kom 8. mars og ble tatt godt imot av et samlet felt. Nok. Norge satt i referansegruppen.

Voldtekstutvalget var svært tydelige på at sentrenes tilbud er nødvendig og må styrkes.

Poengene fra rapporten ble også viktige å ta med inn i politiske møter. Vi har hatt møter med Høyres ekspertpanel om vold og overgrep, med representanter fra familie- og kulturkomiteen fra Høyre og FrP, med Ingunn Foss (H), Andreas Unneland (SV) og Cato Brun Ellingsen fra Justiskomiteen. I tillegg deltok vi på statsbudsjett-høringer i Familie- og kulturkomiteen og Justiskomiteen. Vi tok kontakt med alle partier i egen komité, og møtte fysisk de vi hadde anledning til å møte.

Vi har spilt inn behovet for statlig og mer stabil finansiering av Nok.-sentrene til alle partiprogrammene før valget i 2025.

Året fikk en hyggelig avslutning, da sentrene ble foreslått statlig fullfinansiert av FrP i årets budsjettforhandling på Stortinget. Forslaget var basert på alle faglige råd vi kan bygge videre på i tiden framover.

Nettverk

Vi har hatt fire nyttige og hyggelige ledersamlinger. Vi har hatt mange diskusjoner om tjenestene våre - hva skal vi være når sentrene i større grad nærmere seg kommunenes tjenester og må prioritere på grunn av pågangen? Vi har også startet et arbeid med å revidere de faglige veilederne, et arbeid som fortsetter gjennom 2025.

Ingvild Hestad Torkelsen
Daglig leder, Nok. Norge



Brukermedvirkning

For Nok. Oslo er brukermedvirkning en forutsetning for å kunne tilby tjenester av høy faglig kvalitet. Dette søker vi å prioritere og praktisere gjennom systematisk innhenting av erfaringer og synspunkter fra, og tett samarbeid med, brukere av senteret.

Brukerråd, allmøter og brukerundersøkelser er sentrale deler av arbeidet for å legge til rette for brukermedvirkning på senteret. Slik sikrer vi at tilbudene blir utformet i tråd med det som er viktigst for brukerne, ut fra deres erfaringer og synspunkter.

Brukerrådet er ett av flere viktige talerør for brukere inn mot driften av senteret. I tillegg bidrar brukerrådet aktivt med å fronte senterets arbeid, også utad. Brukerrådet består av tre brukere samt daglig leder som har gjennomført jevnlige møter i løpet av 2024.

Det sittende brukerrådet har gjennomført sin toårige valgperiode, og det vil bli gjennomført et valg av nye brukerrepresentanter i første kvartal 2025.

I løpet av 2024 ble det avholdt tre allmøter, hvor både brukere og ansatte blir invitert til sosialt samvær med servering av suppe på Åpent hus. Allmøtet er åpent for alle, og det legges til rette for digital deltakelse. Dette er en viktig arena der brukere, blant annet, kan gi innspill til sosiale aktiviteter, temakvelder og grupper. Eventuelle innspill tas med

i planlegging av fremtidige tilbud, eller arrangeres fortløpende ved anledning.

Det har også blitt gjennomført en brukerundersøkelse, med muligheter for å svare både fysisk og digitalt. Undersøkelsen ga oss viktige positive og konstruktive tilbakemeldinger for senterets arbeid fremover. I 2025 vil vi videreutvikle brukerundersøkelsen for å styrke denne arenaen for brukermedvirkning ytterligere.



Brukerstemmer



Til støttesenter jeg dro
for å finne min ro
Heisen opp og livet sa stopp
Fra nå var det meg og bare meg

Jeg kjente meg trygg
på en annen måte
Her kunne jeg både le
og gråte
Ingen som lurte på
hvem jeg var
Ingen som spurte
for å få svar

Jeg satte meg ned
kjente tårene komme
For dette var noe jeg bare
ønsket i drømme
Å få være et sånt sted
Sammen med andre
men likevel alene

Men denne gang var det
på en veldig god måte
Ute på gaten igjen
kjenner angsten komme
Men vet at jeg bare tilbake
kan komme

De menneskene der er engler på jord
Kan ikke få rost de med tusen ord
Vil du et sted for å finne din fred
er nettopp dette stedet
noe for deg
og meg

- Ingrid

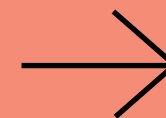




Brukerstemmer ”

«Badstue er en veldig fin arena for å bryte barrierer og sperrer, og utfordre seg selv. Også utrolig fint å se andre føle mestring. Motiverende!»

«Jeg har fått bedre kontakt med kroppen, det har vært nyttig og utrolig fint å føle ro i kroppen rundt andre mennesker.»



Tilbud til utsatte og pårørende



Vi arbeider etter en faglig plattform med utgangspunkt i traumebevisst omsorg og prinsippet «Hjelp til selvhjelp». Våre kjerneverdier er åpenhet, mot, omtanke, raushet og likeverd. Våre faglige veiledere har bred faglig kompetanse om seksuelle overgrep og senvirkningene av disse.

Hjelp til selvhjelp bygger på ideen om at alle har ressurser som kan aktiveres, gjenerobres og mobiliseres når vi møter utfordringer som gjør livet vanskelig. Noen trenger veiledning, fellesskap, støtte og verktøy for å mobilisere disse ressursene til selvhjelp. Dette tilbyr vi hos oss. Å ta imot hjelp og støtte med den ene hånden, for så å bearbeide egne utfordringer og gi av sine erfaringer med

den andre hånden, er en av våre grunntanker. Både pårørende og utsatte kan komme til samtaler med en faglig veileder. Disse kan foregå over telefon, digitalt på Teams eller fysisk på senteret. Vi tilbyr samtaler en-til-en, til par og til familier. To dager i uken har vi Åpent hus, et lavterskeltilbud som legger til rette for et sosialt fellesskap for utsatte og pårørende som benytter seg av senteret.

I tillegg tilbyr vi grupper, temakvelder, sosialfaglige aktiviteter, advokathjelp og følge til helsevesenet eller andre offentlige instanser. Videre ønsker vi å belyse noen av tilbudene for å gi et bilde av bredde og mangfold i innholdet.



Pårørendetilbud

Nok. Oslos tilbud for pårørende består av én-til-én samtaler med en faglig veileder, par- og familiesamtaler, samt gruppesamlinger og gratis advokat-hjelp. Vi vet at nettverk kan spille en stor rolle i kampen for å ta tilbake livet for dem som er utsatt for seksuelle overgrep. Samtidig har de rundt den utsatte sine erfaringer, spørsmål og vansker som er knyttet til det å være pårørende.

Mange pårørende blir bærere av vonde hemmeligheter. De kan kjenne seg alene og isolert. De kan bli møtt av taushet fra den utsatte, fra øvrige familiemedlemmer, samt fra hjelpeapparat. Pårørende kan oppleve tap av den virkeligheten de trodde de kjente. De kan føle skyldfølelse og skam over å ikke ha oppdaget overgrepene. Det kan føre til en sorg som er vanskelig å bære. I tillegg kan de ofte føle seg tvunget til å velge side, og kan oppleve at store deler av nettverket blir borte. Pårørende kan bevege seg i et komplisert landskap av tro og tvil, som de har behov for å snakke om. Parallelt med at de står i mange personlige utfordringer, må de ofte være aktive i beskyttelsen av den utsatte, og pådrivere for at utsatte skal få den hjelpen de trenger. Derfor har vi et eget tilbud til pårørende.

Livets tre: verksted

I januar og februar arrangerte vi for første gang Livets tre: verksted for pårørende. Livets tre er en metode utviklet av the Dulwich Centre for narrativ praksis. Verkstedet har tidligere blitt gjennomført for både utsatte og pårørende brukere av senteret. Tilbudet spesifikt for pårørende kom i gang i tett

samarbeid med brukerne og deres identifisering av behov. Målet med tilbudet er å gi deltakerne mulighet til å utforske sine styrker, ressurser, verdier og positive minner. Over tre ettermiddager møttes seks partnere og søsken til samling.

Pårørendegruppe

Etter ønske fra deltakerne ble det etter endt verksted etablert en åpen selvhjelpsgruppe for pårørende. Gruppen har møttes månedlig gjennom hele året. I gruppen er det fokus på støtte og gjenkjenning fra personer i liknende situasjoner. Mange pårørende opplever at det er vanskelig å møte forståelse for den komplekse situasjonen de er i. Dermed blir fellesskap med andre viktig. De pårørende kan oppleve ugyldiggjøring fra samfunnet og flere har opplevd at relasjoner blir brutt eller forandret. Temaer som har blitt løftet frem i gruppen er relasjon til familie, spesielle anledninger, konsekvenser, relasjon til overgriper, grenser og selvivaretagelse.

Foreldre til mindreårige barn utsatt for overgrep

Flere av våre pårørende er foreldre og foresatte til utsatte barn. I tillegg til å være i krise selv har de barn som trenger omsorg og praktisk oppfølging i skole/barnehage og øvrig hjelpeapparat. Foreldre er i kompliserte prosesser knyttet til samarbeid med overgriper og samvær. Denne gruppen har behov for at noen tror på dem, og støtter dem både i rollen som forelder og med å finne tilbake til styrken i dem selv. Nok. Oslo skal være et trygt sted for denne gruppen og vi vil i 2025 jobbe videre med å utvikle vårt tilbud til dem.

Brukerstemmer



Pårørende

«Som pårørende til en som er utsatt, dukker det opp mange spørsmål og ulike problemstillinger som jeg har hatt behov for å snakke med fagpersoner om. På Nok. Oslo føler jeg meg sett og ivaretatt. Og gjennom både samtale og gruppetilbudet de har, har jeg fått hjelp til å stable meg på beina igjen. Det er godt å ha et eget sted hvor jeg kan komme, akkurat sånn jeg er, for å snakke om det vanskelige som ikke bare går over med tiden. Nok. Oslo føles som å komme hjem til en trygg stue og de ansatte skaper en god atmosfære, som gjør at jeg kan senke skuldrene, også på mine dårligste dager. Jeg synes også det er utrolig verdifullt å møte andre pårørende og utsatte, utveksle erfaringer og kunne kjenne seg igjen i det noen beskriver. Det gjør at jeg føler meg mindre alene.»



Gruppetilbud

Selvfølelsens seks pilarer

I januar inviterte vi til en temakveld som ble holdt av en faglig veileder på senteret. Temaet var selvfølelse, og tok utgangspunkt i boken «Six pillars of self-esteem» skrevet av Nathaniel Brandon. I barn- og oppvekst, når grunnlaget for selvfølelsen vår etableres, er selvfølelsen i stor grad styrt av ytre påvirkninger. Det vil si våre erfaringer og interaksjoner med andre, spesielt våre omsorgspersoner. I voksen alder kan selvfølelsen derimot være styrt av indre påvirkninger, som betyr at vi selv i større grad har mulighet å påvirke den.

I februar startet vi opp det nye gruppetilbudet «Selvfølelsens seks pilarer». Gruppen tilbyr en mer grundig gjennomgang av hver enkelt pilar og verktøy for å jobbe med den enkeltes selvfølelse. Det har vært to grupper i løpet av 2024, en gruppe på våren og en på høsten. I tillegg ble det på høsten startet opp «Selvfølelse: veien videre» for de som hadde deltatt i en selvfølelsesgruppe, og ønsket å jobbe videre med integreringen av de seks pilarene.

Deltakerne trakk særlig frem de trygge rammene og konkrete verktøyene som viktige for forståelsen av hva selvfølelse er og endringen de opplevde gjennom arbeidet. Flere sa også at gruppetilbudet opplevdes som inkluderende, oppbyggende, bearbeidende og med fokus på ressurser.

Gruppe for nye brukere

I august startet vi et nytt gruppetilbud for nye brukere ved senteret som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep i barndommen. Gruppen har som formål å gi de nye brukerne en selvhjelpsgruppe, der de kan møte andre med like erfaringer og utfordringer som seg selv, og dele og reflektere over egen nåsituasjon. Da senteret fra før har etablerte grupper for brukere i alder under 25 år og over 55, er dette nye tilbudet åpent for de mellom 25 og 55, og for alle kjønn. To faste faglige veiledere har ledet gruppen.

Gruppen møttes fast hver tredje tirsdag over seks ganger, hvor det ble tatt for seg ulike temaer som ble stemt frem i fellesskap. Deltakelse i gruppen var bindende, noe som betyr at det har vært faste deltakere som forpliktet seg til å være med på alle gruppesamlingene, så langt det lot seg gjøre. Forpliktelse skaper erfaringsmessig mer forutsigbarhet og trygghet i gruppen.

Tilbakemeldingene fra deltakerne var veldig positive. Mange ga uttrykk for at de gjennom gruppetilbudet har følt seg mindre alene, at de forstår seg selv bedre og at de har tilegnet seg nye mestringsstrategier. Ettersom dette var et populært og vellykket gruppetilbud, vil det være oppstart av ny gruppe i 2025.

Brukerstemmer



Gruppe for nye brukere

«Jeg har fått mer aksept for meg selv og mine følelser. Kjenner mye mindre på at det er noe galt med meg fordi jeg har oppdaget at det ikke bare er jeg som har det vanskelig som følge av det jeg har vært utsatt for. Det har vært spesielt betydningsfullt å kjenne meg igjen i andre. Jeg opplever at gruppen har hjulpet meg å komme lenger i min prosess.»

«Litt vanskelig å forklare hvor mye det har betydd å ha en gruppe som dette. Det har vært nyttig i forhold til det å dele ting man ikke har tid eller mulighet til å dele med andre. Den ga meg perspektiv og mulighet for mer refleksjon, samhold og bedre empati for meg selv.»

«Tusen takk for at dere finnes! Er så glad for at dere har vært en så nyttig hjelper i livet mitt det siste året. Takk for tryggheten dere skaper i gruppa og for de gode menneskene dere er.»



Kreative og sosiale tilbud

Strikk og drikk

Tilbudet «Strikk og drikk» startet opp for første gang i februar og pågikk både i vårhalvåret samt høsthalvåret. Tilbudet er for alle som ønsker å være med i et sosialt fellesskap hvor alle holder på med eget strikke- og håndarbeid. Gruppen har hatt påmelding fra gang til gang slik at flere har hatt muligheten til å delta, og to faste faglige veiledere har ledet tilbudet. Til hvert treff har det blitt servert varm sjokolade.

Noen av deltakerne var erfarne strikkere, mens andre har forsøkt seg med strikketøy for første gang. Noen har tidligere opplevd en terskel for å begynne med slike prosjekter. Denne gruppen og fellesskapet gjorde det lettere å komme i gang med håndarbeid, med en lav terskel for alle å spørre om tips og råd.

Vi tror at en viktig kilde til vekst og endring ligger i møtene mellom mennesker. Det sosiale samværet i seg selv kan være et viktig verktøy for å kunne ta styring og oppleve mestring i eget liv. Formålet med tilbudet er først og fremst å bidra til sosialt samvær og fellesskap, ingen er blitt målt etter strikkeferdighetene sine. Forutsetningene har vært at man bruker tiden på eget arbeid og selv tar med det man trenger av utstyr som garn, oppskrifter og lignende.

Badstue

I 2024 har vi arrangert et fast, månedlig badstue-tilbud tilrettelagt for utsatte og pårørende av alle kjønn. Oslo badstueforening er en frivillig forening som driver badstuer ved flere lokasjoner i Oslo. Deres visjon er: «badstue til folket».

Selv om det er kjent at mange opplever helsemessige og sosiale gevinster ved å ta badstue, vet vi at badstue kan oppleves skremmende og vanskelig for utfordrende for mennesker som bærer med seg vonde opplevelser knyttet til kropp. Det kan være utfordrende å oppsøke nye arenaer alene, sitte tett på andre med lite klær, og også forholde seg til hvordan kroppen reagerer ved temperaturforandringer, som for eksempel høyere puls.

Formålet med badstuetilbudet er at brukere, etter eget valg, kan utfordre seg selv i et trygt fellesskap. Deltakerne består av både erfarne brukere av badstue og av nybegynnere. Tilbudet skaper glede og mestring, fremmer fysisk og psykisk helse, reduserer stress, gir godt samvær og skaper arenaer der kropp og sinn samarbeider.

Gratis advokathjelp

Vi er spesielt stolte av at Nok. Oslo tilbyr gratis advokathjelp til mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Dette er et viktig tilbud for brukere av senteret. Mange brukere er usikre på om de skal oppsøke rettsapparatet, og trenger tid, veiledning og støtte til å treffe en avgjørelse som er riktig for den enkelte.

Med tilskudd fra Statens sivilrettsforvaltning har vi mulighet til å gi brukere et unikt tilbud. Samtalene med advokat er ment som en ressurs for rådgivning og veiledning, som kan bidra til at våre brukere får tilstrekkelig informasjon til å ta avgjørelsen om de ønsker å gå videre med saken sin eller ikke. Senteret tilbyr en time gratis advokathjelp, som supplerer de tre gratistimene med advokatbistand som alle kan benytte for å vurdere om et forhold skal anmeldes.

For mennesker som kommer til senteret er det viktig å ha anledning til å ha første samtale med advokat i trygge omgivelser og med muligheten til å få støtte fra en faglig veileder. Flere oppgir at uten dette tilbudet ville de ikke tatt kontakt med advokat om ikke det hadde vært gratis, uforpliktende og lokalisert på senteret. Siden 2009 har Nok. Oslo hatt et tett og godt samarbeid med Advokatfirmaet Salomon Johansen AS rundt gratis advokathjelp.





Utadrettet virksomhet

Nok. Oslo arbeider utadrettet med formål om å forebygge seksuelle overgrep. Dette gjør vi ved å spre informasjon og kunnskap om fagfeltet og senterets tilbud. Vi bistår aktivt med veiledning, undervisning og kunnskapsformidling til studenter, fagpersoner, fagmiljøer og befolkningen generelt.

Formidling og samarbeid

Å være i kontakt med fagpersoner som møter barn og unge på sin arbeidsplass, og de som gjennom jobb treffer voksne utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, er viktig for oss. Vi mener at seksuelle overgrep er et stort samfunnsproblem. Da må vi også møte mennesker på ulike arenaer for å dele av vår unike erfaringsbaserte kunnskap, belyse temaer vi er opptatt av, og være tilgjengelige for spørsmål og problemstillinger andre er opptatt av.

Slikt informasjonsarbeid består av å stå på stand, holde undervisning, samt jevnlig ha informasjons- og samarbeidsmøter med ulike kommunale instanser, institusjoner og organisasjoner. I 2024 har vi blant annet stått på stand ved Universitetet i Oslo og VID vitenskapelige høyskole ved studiestart, Oslo MELAfestival og Istanbulkonferansen. Vi har holdt undervisning for sosionomstudenter ved OsloMet Storbyuniversitetet og medisinstudenter ved Universitetet i Oslo. Og vi har hatt samarbeidsmøter med Statens Barnehus Oslo, Overgrepsmottaket i Oslo, Nav, barnevernstjenesten samt Nasjonalt senter for aldring og helse – for å nevne noen.

Særlig vil vi trekke frem et prosjekt vi har jobbet med, rettet mot alle helsestasjoner for barn og unge i Oslo. Helsestasjonene er i kontakt med voksne som har overgrepserfaringer, de er i kontakt med pårørende og de er en viktig forebyggingsinstans. Derfor ønsket vi å fortelle om hvem vi er og våre tilbud, skape en styrket dialog og samtale rundt incest og seksuelle overgrep, og

utvide perspektivene rundt tematikken. Gjennom hele 2023 og 2024 har vi deltatt på fagmøter med helsesykepleiere, jordmødre, fysioterapeuter, ergoterapeuter og leger. Viktige temaer har blant annet vært hvordan det å være utsatt kan prege svangerskap, fødsel og barsel, og hvordan snakke med barn og unge om kropp, seksualitet og seksuelle overgrep. Både vi i Nok. Oslo og teamene har opplevd møtene som en nyttig erfaringsutveksling, og vi har sett verdien i å tematisere incest og seksuelle overgrep sammen. At flere faggrupper har deltatt har vært nyttig.

Prosjektet ferdigstilles med noen få gjenstående helsestasjoner i løpet av våren 2025. Dette har vært en god erfaring som vi ønsker å ta med oss videre i fremtidige prosjekter innen utadrettet virksomhet.

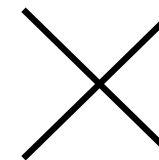
Medier og kommunikasjon

Synlighet på ulike plattformer og arenaer er viktig for å bryte tabuer og øke kunnskapen om incest og seksuelle overgrep, samt øke befolkningens kjennskap til Nok. Oslo som senter og hjelpetilbud. Nok. Oslo sin hjemmeside, Facebook side, Instagram- og TikTok profil er sentrale ledd i satsningen på økt synlighet og tilgjengelighet på digitale flater. Vi har også et nyhetsbrev som vi sender ut hver måned med informasjon om både tilbud, drift og aktuelle saker senteret er opptatt av.

De siste årene har vi sett en økende oppmerksomhet rettet mot seksuelle overgrep i massemedier, og hver måned oppdaterer vi under «Aktuelt» på vår hjemmeside med relevant lesestoff, filmer eller

podkaster. Dette til inspirasjon eller som verktøy i den utsatte og pårørende sin reise med hjelp til selvhjelp.

I juli stilte vår faglige rådgiver Martin opp i et innslag på NRK Dagsrevyen som handlet om en undersøkelse som Barneadvokatene hadde gjennomført. Undersøkelsen så på lagmannsrettsdommer i foreldretvistsaker hvor det var mistanke om seksuelle overgrep, for de 6 siste årene. Gjennomgangen viste at det i 80 % av sakene ble vurdert å ikke være noen risiko for barnet, som da måtte bli boende eller ha samvær med den mistenkte. Martin påpekte at det i slike saker ofte er mangel på andre bevis enn barnas fortelling og at det er viktig å tro på historiene som barna forteller, samt viktigheten av økt kompetanse på tematikken innenfor rettsinstansene.



Statistikk



Statistikk

Nok. Oslo opplevde en økt pågang i 2024. Økningen gjelder både antall henvendelser, antall besøkende på senteret og antall unike brukere. Statistikken for 2024 bekrefter en stabil økning av bruken av senteret gjennom flere år.

Nok. Oslo er en av 15 sentre mot incest og seksuelle overgrep i Norge som er pålagt å føre statistikk fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (BUFDIR). Årlig rapport og statistiske tall for alle sentrene er tilgjengelig på hjemmesiden til BUFDIR.

Statistikken omfatter tre hovedområder; henvendelser til senteret, antall besøkende på senteret og statistiske tall om unike brukere som har besøkt Nok. Oslo. Det var en økning i alle tre hovedområder i 2024.

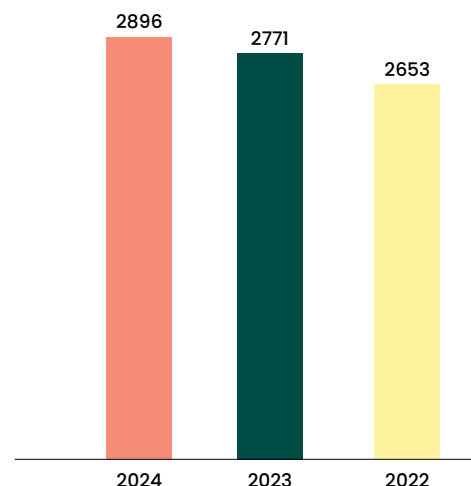
Henvendelser

2896	henvendelser totalt
2249	henvendelser fra brukere
361	planlagte samtaler med brukere på telefon/digitalt
286	henvendelser fra samarbeidspartnere

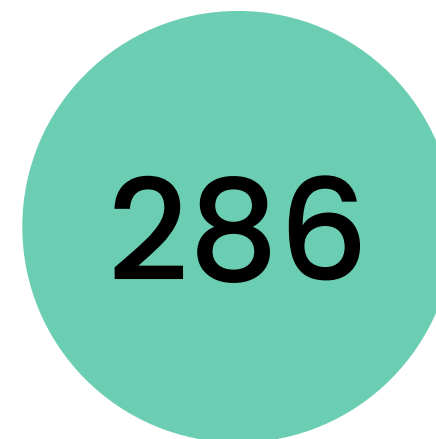
Henvendelser totalt



Antall henvendelser



Henvendelser fra samarbeidspartnere



-> Statistikk 2024 forts.

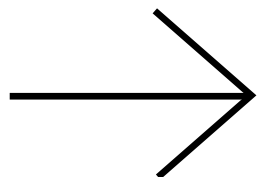
I 2024 mottok Nok. Oslo til sammen 2896 henvendelser, som er en økning på 124 sammenlignet med året 2023. I 2022 var det 2653 henvendelser, i 2023 var det en økning til 2772 og i 2024 så var det en ny økning til 2896 henvendelser. Det har vært 67 flere planlagte samtaler på telefon i 2024, sammenlignet med 2023.

Unike brukere

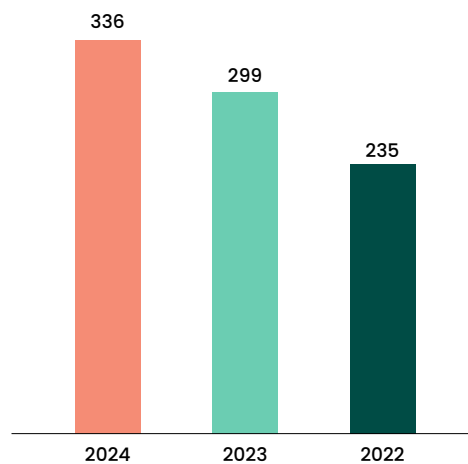
336 unike brukere har vært på senteret til Nok. Oslo i løpet av 2024. Sammenlignet med 2023 er dette en økning på 37 brukere.

Gratis advokathjelp

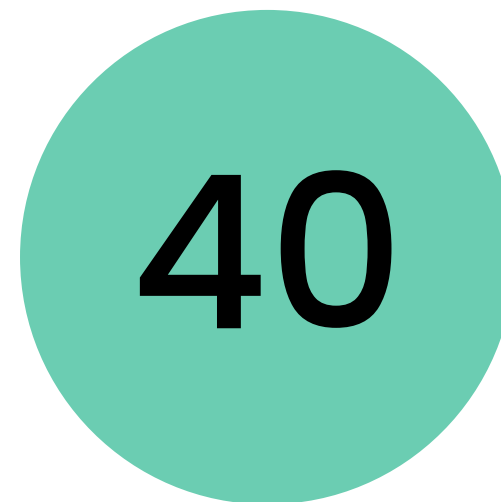
I 2024 var det 40 brukere som benyttet seg av dette tilbudet. I 2022 og 2023 var tallene for dette henholdsvis 35 og 53 brukere. Av de som kom til samtale med advokat, ble det registrert 32 jenter/kvinner og 8 gutter/menn.



Unike brukere på Nok. Oslo



Advokatsamtaler



-> Statistikk 2024 forts.

Besøkende

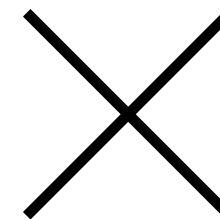
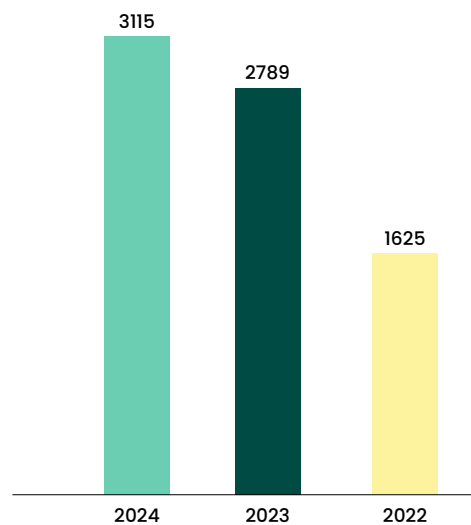
I løpet av 2024 var det 3115 besøkende på senteret. Det er 326 flere enn i 2023, da var det 2789 besøkende.

Nok. Oslo hadde 3115 besøkende på senteret i 2024, 326 flere enn året før. 287 personer besøkte senteret for aller første gang i 2024. i 2023 var det 204 personer. Av de 3115 besøkende som oppga kjønn, så var

2773 jenter/kvinner, 723 gutter/menn og 51 annen kjønnsidentitet. Av 315 brukere som oppga alder, var 307 personer over 18 år og 8 personer under 18 år.



Besøkende



Økonomi



Økonomi 2024

Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep sin ordinære drift er fullfinansiert av Oslo kommune og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Tilskudd til ordinær senterdrift fra kommunen skal dekke minst 20 % av driftsutgiftene, og utløser et statlig tilskudd på inntil 80 %. Prosjekttilskudd og andre tilskudd som ikke er knyttet til ordinær drift utløser ikke statlig tilskudd.

I 2024 mottok Nok. Oslo kr. 3 250 000 som driftsstøtte fra Oslo kommune og kr. 13 000 000 fra Bufdir. Dette utgjør en økning på 3,2 % i driftsmidler fra både Oslo Kommune og Bufdir sammenlignet med 2023.

I tillegg mottok senteret kr. 94 688 fra Statens sivilrettsforvaltning for advokatvakten som arrangeres i samarbeid med Advokatfirmaet Salomon Johansen, kr. 47 456 som gaver og kr. 140 900 i andre inntekter. Årsresultatet kom på kr. 214 134 i 2024.

Vedlegg: Resultatregnskap, balanse, regnskapsprinsipper, noter, uttalelse av revisjonen av årsregnskapet fra revisor - ettersendes



Resultatregnskap

Driftsinntekter og driftskostnader	Note	2024	2023
Salgsinntekt		3 200	8 400
Offentlig tilskudd	1	16 438 356	15 810 985
Sum driftsinntekter	2, 4	16 441 556	15 819 385
Lønnskostnad	3	11 909 591	12 042 043
Annen driftskostnad		4 324 518	4 292 724
Sum driftskostnader		16 234 108	16 334 768
Driftsresultat		207 447	-515 383
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		8 047	4 717
Annen rentekostnad		1 361	49
Resultat av finansposter		6 686	4 667
Resultat før skattekostnad		214 134	-510 716
Resultat		214 134	-510 716
Arsresultat	5	214 134	-510 716
Overføringer			
Avsatt til dekning av tidligere udekket tap		214 134	0
Overført til udekket tap		0	469 643
Overført fra annen egenkapital		0	41 073
Sum overføringer		214 134	-510 716

Document ID: 54be32d9-f121-4cdd-8092-57c168fd50d6

Balanse

Eiendeler	Note	2024	2023
Omløpsmidler			
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		223 557	330 074
Sum fordringer		223 557	330 074
Investeringer			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		2 745 710	2 306 032
Sum omløpsmidler		2 969 267	2 636 105
Sum eiendeler		2 969 267	2 636 105

Document ID: 54be32d9-f121-4cdd-8092-57c168fd50d6

Balanse – forts.

Egenkapital og gjeld	Note	2024	2023
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Grunnkapital		797 725	797 725
Sum innskutt egenkapital		797 725	797 725
Opptjent egenkapital			
Udekket tap		-264 990	-469 643
Sum opptjent egenkapital		-264 990	-469 643
Sum egenkapital	5	532 735	328 082
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		341 052	279 789
Skyldig offentlige avgifter		1 004 420	942 894
Annen kortsiktig gjeld		1 091 061	1 085 341
Sum kortsiktig gjeld		2 436 532	2 308 023
Sum gjeld		2 436 532	2 308 023
Sum egenkapital og gjeld		2 969 267	2 636 105

Document ID: 54be32d9-f121-4cdd-8092-57c168fd50d6

Oslo 20.02.2025

<u>Anette Clausen</u> styreleder	<u>Annett Berntsberg Eck</u> styremedlem	<u>Jon Gangdal</u> styremedlem
<u>Raheel Syed</u> styremedlem	<u>Gunn Karin Holt</u> styremedlem	<u>Tove Svardal</u> styremedlem
<u>Marie Berling</u> styremedlem	<u>Lisbeth Therese Myklebust</u> daglig leder	

Document ID: 54be32d9-f121-4cdd-8092-57c168fd50d6

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er utarbeidet i henhold til de grunnleggende regnskapsprinsipper i regnskapsloven kapittel 4.

Alle transaksjoner er regnskapsført til verdien på transaksjonstidspunktet. Inntekter og tilskudd er resultatført først når de er oppjent. Utgifter er, i den grad de ikke kommer i konflikt med forsiktighetsprinsippet, kostnadsført i samme periode som den tilhørende inntekt.

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Ved klassifisering av kortsiktig og langsiktig gjeld er tilsvarende kriterier lagt til grunn.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost og avskrives lineært over forventet økonomisk levetid. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi.

Document ID: 54be3239-f121-4cdd-8092-57c1681650d6

Noter

Statens sivilrettsforvaltning	2024	2023
Advokathonorar	99 237	79 256
Mottatt støtte fra justisdepartementet til dette	-94 688	-88 737
Overskytende overføres fra/til ubrukte midler i år	4 549	-9 481

Støtte fra Statens Sivilrettsforvaltning holdes utenfor det ordinære regnskapet da denne støtten er øremerket juridisk bistand. I 2023 ble ikke overskuddet på kr. 9 481 flyttet til ubrukte midler i regnskapet. Vi har derfor korrigert dette mot egenkapitalen i år.

Støtte fra Oslo kommune og Bufdir

Bevilgede tilskudd fra Oslo kommune og Bufdir for 2024 er utbetalt i sin helhet

Tilskudd fra Bufdir	13 000 000
Tilskudd fra Oslo kommune	3 250 000
Gave fra andre	47 456
Andre tilskudd	140 900
Sum tilskudd	16 438 356

Annen inntekt	3 200
Sum inntekter	16 441 556
Driftskostnader	-16 234 108
Netto finanskostnader	6 686
Sum kostnader	-16 227 422
Årets overskudd	214 134

Note 2 OTP

Stiftelsen har brukt premiefondet i KLP for å dekke OTP-kostnader. Total OTP som er dekket av premiefondet er kr. 431 851 for 2024. Dersom stiftelsen hadde dekket dette selv ville resultatet være tilsvarende lavere.

Document ID: 54be3239-f121-4cdd-8092-57c1681650d6

Noter

Note 3 Antall årsverk

Stiftelsen har i 2024 sysselsatt 13 årsverk.

Note 4 Momskompensasjon

Stiftelsen har søkt om momskompensasjon for 2023, men ikke fått dette innvilget. Dette fører til et avvik mellom budsjetterte inntekter og faktisk mottatte inntekter.

Note 5 Egenkapital

	Bundet egenkapital	Udekket tap	Annen egenkapital	Sum egenkapital
Pr. 31.12.2023	797 725	-469 643	0	328 082
Årets resultat		214 134		214 134
Korreksjon statens sivilrettsforvaltning 2023		-9 481	0	-9 481
Pr 31.12.2024	797 725	-264 990	0	532 735

Stiftelsen har i år gått med kr. 214 1342 i overskudd. Av dette er kr 47 455 inntekter som knyttes til gaver og kr. 140 900 knyttes til andre tilskudd fra Helse Sør-Øst. I tillegg har stiftelsen brukt premiefond i KLP for å dekke OTP-kostnader i løpet av året, se egen note om dette. På bakgrunn av dette er det ikke avsatt noe til tilbakebetaling til Bufdir. Årets overskudd er ført mot fjorårets udekket tap.

Document ID: 54be32d9-f121-4cdd-8092-57c168f650d6



ecit | Sign

This document has been digitally signed and sealed using ECIT Sign in accordance with the EU regulation eIDAS. The signatures within this original file carry legal validity in all EU states.

Important: Please refrain from making any changes to this file as it may impact its integrity.



SEALED

All the original signatures incorporated in this document file strictly adhere to the provisions set forth by the European eIDAS regulation. They have been constructed in accordance with the **PADES** (PDF Advanced Electronic Signatures) standard, as stipulated by the technical regulations specified in **ETSI 319 142** (European Telecommunications Standards Institute). The signatures have been securely encoded within this document file, and the subsequent page(s) provide a visual representation of the encoded signatures.

These signatures hold legal weight in all EU states as regulated by eIDAS.

Document ID: 544e3359f121-4cdd-8092-57c168160d06

2025-02-20 14:34:13 UTC+00:00

Anette Clausen

ba5077a9-bfb2-485a-a3f8-03363406ae93

2025-02-20 14:36:44 UTC+00:00

Lisbeth Therese Myklebust

e10a1fe5-f391-415c-a4c9-da8b239d7399

2025-02-20 14:46:21 UTC+00:00

Raheel Syed

56b31fc5-c9c4-4679-ab6d-63355282eb63

2025-02-20 19:19:13 UTC+00:00

GUNN KARIN HOLT

b47d0e29-79b5-478f-94c7-046b71bb2f2e

2025-02-20 20:09:12 UTC+00:00

Jon Gangdal

76bed96c-012f-4ffb-84d4-2d42b9ee8144

2025-02-21 06:45:25 UTC+00:00

Tove Svardal

954de887-bcdf-4947-b5e9-1d63aea6b48a

2025-02-21 17:37:13 UTC+00:00

Marie Berling

378930d0-6645-4d87-856b-6a8156a22ade

2025-02-24 08:17:22 UTC+00:00

Annett Berntsberg Eck

4b007a3d-18f6-4463-897a-8cb16ac2117a





Sammen
finner
vi veien
videre.

Nok. Oslo

Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep

Akersgata 1, 0158 Oslo
+47 23 31 46 50
post@nokoslo.no
<https://nokoslo.no>

Facebook: Nok. Oslo
Instagram: nok.oslo
TikTok: nok.oslo
LinkedIn: nok.oslo

Designet av [Bardus Design](#)
Illustrasjonsfoto fra [Unsplash](#)

