

Nok.

Oslo



Vi vil snakke
om seksuelle
overgrep

Årsrapport
2025



Nok. Oslo Årsrapport 2025

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 2025	4
Om Nok. Oslo	7
Tilbakeblikk på 2025 fra Nok. Norge	8
Brukermedvirkning	10
Tilbud til utsatte og pårørende	12
Utadrettet virksomhet	17
Statistikk	21
Økonomi	24





Tilbakeblikk på 2025 ved daglig leder

2025 har vært et år der vi har videreført og utviklet arbeidet vårt på en stabil og målrettet måte. Flere av tilbudene som har vært viktige for brukerne våre over tid, har fortsatt å være sentrale møteplasser. Den jevne deltakelsen viser at forutsigbarhet og kontinuitet gir trygghet og rom for utvikling. Tilbakemeldingene fra brukerne bekrefter at variasjonen i tilbudene fortsatt treffer behovene godt.



Det utadrettede arbeidet har også vært en del av året. Vi har delt kunnskap og erfaringer med samarbeidspartnere der det har vært særlig relevant, og vi har fortsatt å bidra i faglige sammenhenger sammen med Nok. Norge og de andre sentrene. Dette gir oss en viktig felles stemme i arbeidet med å forebygge overgrep og støtte dem som er berørt.

HMS-arbeidet i 2025

Gjennom 2025 har vi hatt et tydelig fokus på å styrke organisasjonen og sikre at vi møter de nye psykososiale kravene som trer i kraft fra januar 2026. Arbeidet har vært systematisk og langsiktig, og målet har vært å skape gode og bærekraftige rammer for teamet som helhet.

Vi har jobbet med tiltak som fremmer nærvær, tydelighet og støtte i hverdagen. I løpet av året har vi etablert en felles plattform for strategi, drift og kultur, der medarbeiderskap og den skandinaviske ledelsesmodellen ligger til grunn. Prinsippet om at vi er hverandres arbeidsmiljø har vært en gjennomgående retning i dette arbeidet.



-> Tilbakeblikk på 2025 ... forts.

Prosessene har vært støttet av en innleid HR-funksjon, og vi har hatt bistand fra en organisasjonspsykolog som har bidratt til å samle HR-perspektivet og det faglige arbeidet. Sammen har de styrket læringskulturen og utviklet gode arbeidsprosesser. Dette arbeidet fortsetter inn i det nye året og hjelper oss å jobbe smartere med de ressursene vi har, slik at vi kan gi best mulig støtte til dem som trenger oss.

Vi går inn i 2026 med en tydeligere felles forståelse av hvordan vi skaper en bærekraftig drift, og hvordan dette igjen påvirker kvaliteten i møtene med brukerne våre, de vi er her for.

Tusen takk

Jeg vil rette en varm takk til alle brukerne våre for tilliten dere viser oss. Engasjementet og deltakelsen deres er grunnlaget for alt vi gjør. Det er i møtene mellom mennesker at endring skjer, og dere gjør disse møtene mulige.

En stor takk går også til brukerrådet, som igjen har vært en viktig sparringspartner og bidragsyter gjennom året. Jeg setter stor pris på samarbeidet og ser frem til å fortsette det inn i 2026.

Til de ansatte vil jeg si takk for innsatsen, kreativiteten og utholdenheten dere viser hver dag. Arbeidet deres gjør en forskjell. Takk også til styret for støtte og engasjement, og til alle samarbeidspartnere som står sammen med oss i arbeidet mot overgrep.

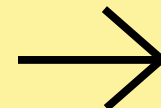
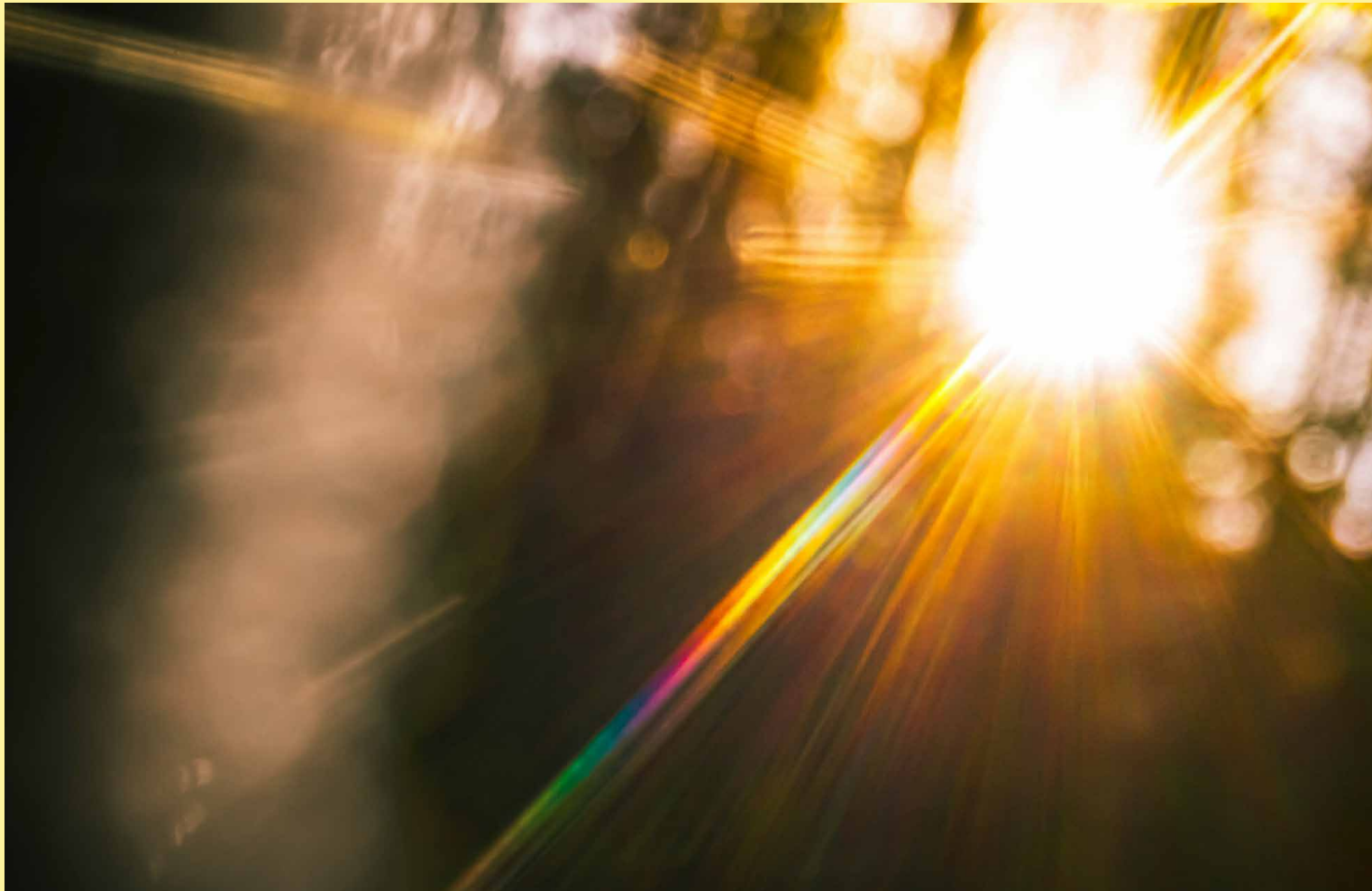
Til slutt vil jeg takke Oslo kommune og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet for den økonomiske støtten som gjør arbeidet vårt mulig. Sammen går vi inn i et nytt år med nye muligheter, med et felles mål om å fortsette å gi utsatte for seksuelle overgrep, og pårørende, et godt tilbud om hjelp og støtte.

Hilsen

Lisbeth Therese 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 for personer som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, samt deres pårørende. Senteret er et gratis lavterskeltilbud uten krav om henvisning, og fungerer som et supplement til det offentlige hjelpeapparatet.

Vi tilbyr individuelle samtaler én til én, enten over telefon, digitalt eller ved fysisk oppmøte på senteret. Det er også mulig å ta med seg partner, foresatt eller andre nærstående til samtale. I tillegg tilbyr vi ulike gruppetilbud og sosialfaglige aktiviteter, både på og utenfor senteret. To dager i uken holder vi Åpent hus for å legge til rette for sosialt fellesskap blant brukere og pårørende som allerede benytter seg av senterets tilbud.

Senteret er medlem av stiftelsen Nok. Norge, en paraplyorganisasjon for Nok.-sentrene. De jobber for å sikre god hjelp til utsatte for seksuelle overgrep og deres pårørende over hele landet, og for at samfunnet skal styrke innsatsen mot seksuelle overgrep.

Ansatte

I 2025 hadde vi 15 ansatte, hvorav 11 kvinner og 4 menn. Dette fordelt på 13,55 årsverk. Ved siden av den faste bemanningen har senteret hatt tre praktikanter i praksisopphold i løpet av året. Én arbeidspraktikant gjennom Nav, én student fra par- og familieterapi ved VID vitenskapelige høyskole og én student fra sosialt arbeid ved OsloMet. I tillegg har senteret hatt to hospitanter på besøk, begge tilknyttet videreutdanning i klinisk rettsmedisin i sykepleie ved Høgskolen på Vestlandet, Bergen.

Styret

Annett Berntsberg Eck
(konstituert styreleder)
Jon Gangdal
Sigrid Fæhn Oftebro
Raheel Syed
Marie Berling
Tove Svardal
(ansattvalgt styremedlem)

Nok. Oslo arbeider etter følgende formål

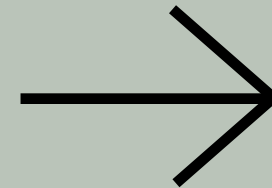
- Å hjelpe og støtte mennesker utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom.
- Å hjelpe og støtte pårørende til mennesker som er utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/ungdom.
- Å bekjempe incest og seksuelle overgrep mot barn/ungdom ved å synliggjøre og motarbeide ethvert forhold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





Foto: Knut Neerland

Tilbakeblikk på 2025 ved daglig
leder for Nok. Norge





Året som har gått

Sitatet kommer fra den første nasjonale brukerundersøkelsen på Nok.-sentrene, som vi gjennomførte i juni i år. Mange av brukerne forteller at det først er på senteret at de har fått hjelpen de har trengt. Utfordringen framover må være å ruste andre tjenester til å ta imot utsatte på en bedre måte og samtidig gjøre vårt eget tilbud enda mer tilgjengelig og bedre kjent. Vi er klare for oppgaven!

Politikk

En skrantende kommuneøkonomi har vært en bekymring for mange i 2025 og en del av sentrene har måttet jobbe hardt for å få på plass finansiering. Så langt som mulig, har Nok. Norge bistått senterlederne i dette arbeidet. Den kortsiktige økonomiske situasjonen har vært tema når vi har møtt nasjonale politikere i år, men vi har også hatt mange gode samtaler om mer langsiktige planer. Etter valget har flere nye ansikt kommet på plass på Stortinget, og vi har møtt de fleste nye medlemmene i Familie- og kulturkomiteen. Vi møtte barne- og familieministeren i mars, leder for kvinnenettverket besøkte ledernetverket i november og Arbeiderpartiets representanter i helse- og sosialkomiteen møtte oss før jul.

«Det viktigste med Nok. er at man får bistand og hjelp til å håndtere problemene sine på et godt nivå. Har slitt med mine problemer i 15 år. Først etter møte med Nok. jeg har blitt klar over hva mine plager skyldes. Det er en stor fordel at det er et lavterskeltilbud så alle som er utsatt kan ha mulighet for hjelp.»

Nettverk med andre organisasjoner er viktig for oss, for synlighet og politikktutvikling. Vi har fortsatt arbeidet med Rød Knapp, i SRHR-nettverket og nytt av året er at vi har tatt aktiv del i Likestilling- og diskrimineringsombudets nettverk av organisasjoner som jobber med og mot vold og overgrep.

Synlighetsprosjekter

I mars fikk vi gjennomført en større kampanje mot ungdom i alderen 16-25 år, med støtte fra Helsedirektoratet. Her var budskapet at #nokernok for å oppsøke oss. Dette fikk fram vi gjennom korte og effektive film-snutter, plakater og merch fikk stor synlighet på SoMe og fysisk på sentrene. Vi er glade for at kampanjen vekte entusiasmen også internt!

Faglig utvikling

Ledernetverkene våre er stadig det viktigste samlingspunktet for oss i Nok. Norge og sentrene internt, og vi har gjennomført tre fysiske og ett digitalt møte. Landskonferansen er den viktigste faglige utviklingsarenaen vår og denne ble gjennomført med glans av Nok. Bergen i mai. Her fikk både eksterne og interne fagfolk et nyansert og sammensatt program som tok for seg pårørendes rolle i arbeid med overgrep.

Hilsen

Ingvild Hestad Torkelsen
Daglig leder, Nok. Norge



Brukermedvirkning

Brukermedvirkning er grunnleggende for Nok. Oslo og en forutsetning for å kunne tilby tjenester som oppleves relevante, trygge og faglig gode. Vi arbeider derfor systematisk med å innhente erfaringer, perspektiver og tilbakemeldinger fra brukerne, og legger stor vekt på samarbeid og dialog i utviklingen av tilbudene våre.

Brukerråd, allmøter og jevnlig brukerundersøkelser er sentrale arenaer for denne medvirkningen. Gjennom disse sikrer vi at tilbudene formes i tråd med det brukerne selv løfter frem som viktigst, basert på deres erfaringer, behov og ønsker.

Brukerrådet er en av de viktigste kanalene for brukermedvirkning ved Nok. Oslo, og fungerer som et talerør mellom brukerne og senteret. Brukerrådet bidrar samtidig til å støtte og synliggjøre senterets arbeid utad. Det er gjennomført jevnlig møter gjennom året med brukerrådet, to ansatte og daglig leder.

I starten av 2025 avsluttet det sittende brukerrådet sin toårige valgperiode. I tråd med planen ble det derfor gjennomført valg av nye brukerrepresentanter. To av

de tidligere medlemmene fortsatte, og én ny representant kom inn. Denne kombinasjonen av kontinuitet og fornyelse sikrer at viktige erfaringer og innspill videreføres, samtidig som nye perspektiver får plass.

I løpet av 2025 ble det planlagt allmøter både på våren og høsten. To av møtene måtte dessverre utgå på grunn av fravær og lav deltakelse, men allmøtene som var satt opp i vårhalvåret ble gjennomført som planlagt.

Allmøtene er en viktig arena for dialog, og vi legger til rette for deltakelse både fysisk og digitalt. Her kan brukere komme med innspill til sosiale aktiviteter, temakvelder og grupper, og innspillene tas med i planleggingen av fremtidige tilbud eller følges opp løpende når dette er mulig.

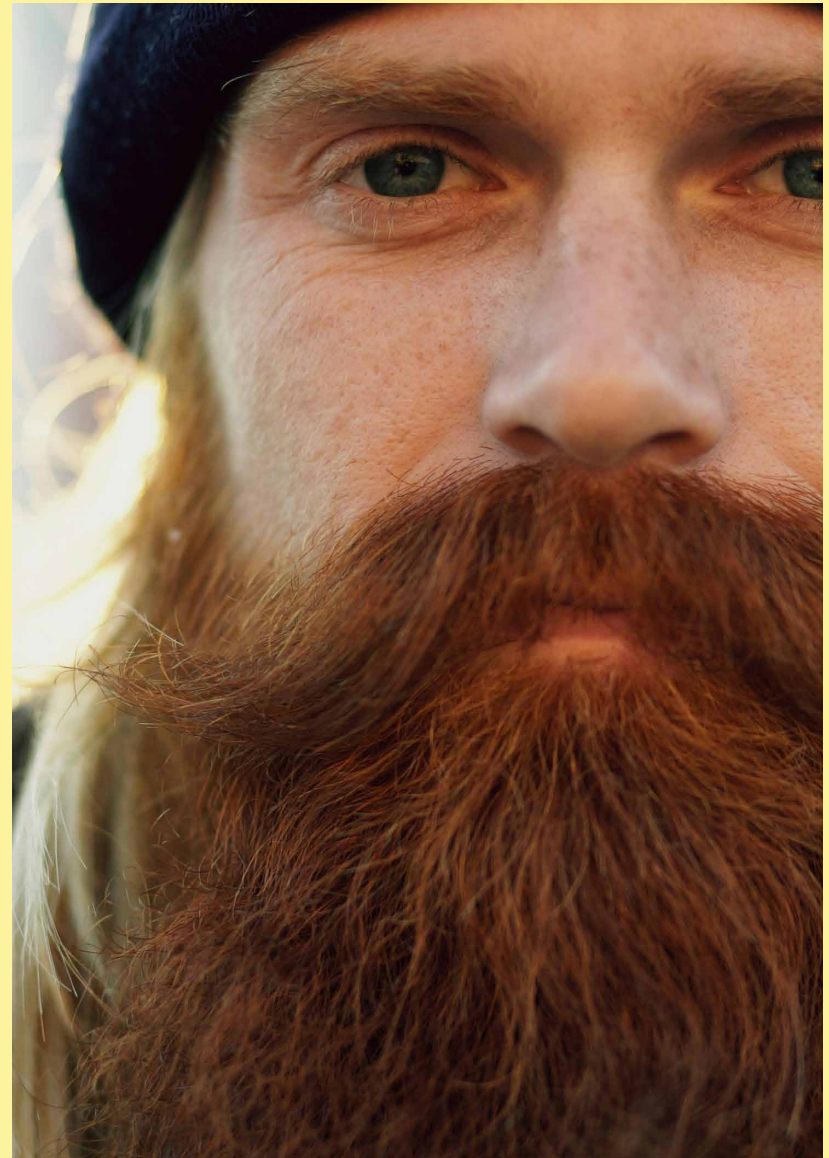
Det er også gjennomført en brukerundersøkelse som brukerne kunne besvare både digitalt via QR kode og på papir. Undersøkelsen har gitt oss verdifulle positive og konstruktive innspill som vil være viktige i det videre utviklingsarbeidet. I 2026 vil vi videreutvikle undersøkelsen for å styrke den som en sentral arena for brukermedvirkning. Vi ønsker at flest mulig av våre brukere deltar i undersøkelsene, slik at tilbakemeldingene blir representative og nyanserte. I 2025 mottok vi svar fra totalt 81 personer på det generelle tilbakemeldingsskjemaet om opplevelsen av senteret. I tillegg kom det inn 139 evalueringer av ulike tilbud. Flere registreringer kan gjelde samme person, dersom vedkommende har deltatt i flere tilbud.



Brukerstemmer ”

«Jeg ble tatt imot av Nok. Oslo og gruppen for menn på et vanskelig tidspunkt i livet der mange utfordringer kom på en gang. Barndommens og ungdomstidens erfaringer med vold og overgrep som jeg hadde undertrykt i flere tiår kom til overflaten, og skapte angst og uro. Med hjelp fra Nok. Oslo og fastlegen kom jeg inn i gruppe for menn, hvor jeg opplevde et trygt rom for å snakke om mine ting og lytte til andres erfaringer. Jeg ønsker å fortsette i gruppen og individuelle samtaler med en av ressurspersonene på Nok. Oslo – og jeg har som mål å klare å leve godt med mine erfaringer i fremtiden, uten å bruke så mye energi og tid på undertrykkende tanker og destruktiv atferd som jeg har gjort til nå.»

«Jeg er veldig takknemlig for dette tilbudet. Det har vært redningen for meg. Jeg har nå avsluttet i gruppen. Jeg har fått all den hjelpen jeg har hatt behov for.»





Tilbud til utsatte og pårørende

Nok. Oslo arbeider ut fra en faglig plattform forankret i traumebevisst omsorg og prinsippet «Hjelp til selvhjelp». Arbeidet vårt bygger på verdiene åpenhet, mot, omtanke, raushet og likeverd. Våre faglige veiledere har bred og solid kompetanse innen seksuelle overgrep og kunnskap om de senvirkningene slike erfaringer kan medføre.

Prinsippet om hjelp til selvhjelp tar utgangspunkt i at mennesker har egne ressurser som kan styrkes, gjenoppdages og mobiliseres når livet oppleves vanskelig. For mange kan det være behov for støtte, veiledning, fellesskap og konkrete verktøy for å få tilgang til disse ressursene. Dette er noe vi legger stor vekt på i vårt arbeid. En grunnleggende tanke hos oss er at det å ta imot støtte og hjelp, samtidig som man arbeider med egne utfordringer og etter

hvert kan bruke egne mestringserfaringer videre, er en viktig del av bearbeidingsprosessen.

Senterets tilbud er tilgjengelig både for utsatte og pårørende. Vi tilbyr samtaler med en faglig veileder som kan gjennomføres over telefon, digitalt via Teams eller ved fysisk oppmøte på senteret. Samtaler kan gis individuelt, til par eller til familier. To dager i uken holder vi Åpent hus, et lavterskeltilbud

som gir rom for sosialt fellesskap blant utsatte og pårørende som benytter senteret. I tillegg tilbyr vi grupper, temakvelder, sosialfaglige aktiviteter, gratis advokathjelp og følge til helsevesenet eller andre offentlige instanser. I det følgende vil vi løfte frem enkelte av gruppetilbudene senteret har tilbudt i 2025. For en bredere gjennomgang av senterets øvrige tilbud vises det til tidligere årsrapporter, som er tilgjengelige på senterets nettsider.



Gruppetilbud

Gruppe for menn

Nok. Oslos mannsarbeid retter seg mot menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. I løpet av 2025 har 72 ulike menn benyttet seg av individuelle samtaler ved senteret. Dette utgjør 19,6 prosent av det totale antallet brukere. Samtalene har foregått både ved fysisk oppmøte på senteret og digitalt, avhengig av den enkeltes behov og situasjon.

Som en del av mannsarbeidet tilbyr Nok. Oslo en egen gruppe for menn. Gruppens overordnede mål er å skape et trygt, stabilt og forutsigbart fellesskap der menn kan møtes over tid, dele erfaringer og arbeide med overgrepserfaringer på en måte som oppleves riktig for den enkelte. Arbeidet bygger på prinsipper om trygghet, kontinuitet og respekt, og gir rom for både å sette ord på egne erfaringer og lytte til andres.

Mannsgruppen har utviklet seg gradvis gjennom flere år. Gruppen er lukket og består hvert semester av 5-8 deltakere, noe som innebærer at de samme deltakerne følger hverandre gjennom hele forløpet. Denne rammen gir rom for stabilitet, fordypning og utvikling i gruppens prosesser, og bidrar til å styrke tillit og fellesskap.

Tilbakemeldingene fra deltakerne i mannsgruppen beskriver tilbudet som svært betydningsfullt. Flere omtaler gruppen som avgjørende i en krevende livsfase, og som et sted der de for første gang har opplevd å snakke åpent om egne erfaringer i møte

med andre menn som forstår. Deltakerne fremhever gruppen som et trygt rom preget av støtte, samhold og gjensidig respekt, og beskriver opplevelser av mindre ensomhet, økt forståelse av seg selv og større ro i møte med egne reaksjoner.

Bon Appétit

Mange brukere ved Nok. Oslo forteller om tapte relasjoner og en sterk opplevelse av ensomhet etter en oppvekst preget av incest og seksuelle overgrep. Å gjenoppbygge tillit og etablere nye relasjoner kan være krevende, og for noen kan terskelen for å delta i sosiale sammenhenger være høy. Gjennom våre gruppetilbud ønsker vi derfor å tilby arenaer der fellesskap, støtte og mestring kan vokse frem i eget tempo.

I høsthalvåret 2025 startet Nok. Oslo opp et nytt gruppetilbud med navnet Bon Appétit. Dette er en sosial og meningsfull møteplass der matlaging er felles aktivitet og ramme for samvær. Tilbudet er åpent for alle ferdighetsnivåer og legger vekt på fellesskap, mestring og betydningen av et balansert kosthold som støtte i hverdagen. Gruppen besto av fire deltakere, gikk over fem samlinger.

Å lage mat sammen ga deltakerne en rolig og forutsigbar ramme for å bli kjent. Aktiviteten gjorde det lettere å være til stede i øyeblikket og skapte et naturlig utgangspunkt for samtaler, uten krav om å dele mer enn man selv ønsket. Flere beskrev det som er kjærkomment avbrekk i en krevende bear-

Brukerstemmer



Gruppe for menn

«Dette er en livslinje og et meget godt tilbud jeg ikke ville vært foruten. Det gir styrke og samhold når man står i noe som er vanskelig, og jeg er glad for å endelig kunne jobbe med det som trengs i et støttende fellesskap.»

beidingsprosess, og som en arena der det var mulig å oppleve både trygghet og glede.

Tilbakemeldingene fra deltakerne viser at gruppen ble opplevd som et trygt og inkluderende tilbud. Deltakerne trakk særlig frem betydningen av å møtes i en fast gruppe, med de samme menneskene hver gang. Dette bidro til forutsigbarhet og gjorde det lettere å senke skuldrene og delta i fellesskapet. Flere beskrev det som verdifullt å kunne være sammen med andre som forstår traumereaksjoner uten behov for forklaring. Det å lage mat, sitte sammen rundt et måltid og dele gode samtaler ble fremhevet som noe som skapte både nærhet og ro. Deltakerne uttrykte stor taknemlighet for tilbudet, og matlagingen ble omtalt som en samlende aktivitet som bidro til både mestring og fellesskap.



Brukerstemmer

Bon Appétit

«Et så fint tilbud og veldig fin gruppe.
Det er så trygt og godt å lage mat sammen, og sitte
sammen å spise og ha gode samtaler.
Tusen takk til hele gruppen.»

«Utrolig fint med Bon Appétit.
Mat bringer mennesker sammen.»



Skrivegruppe

Skrivegruppen ved Nok. Oslo har sitt utspring i et ønske om å gi brukere og pårørende et kreativt og støttende rom for å utforske egne erfaringer gjennom skriving. Mange som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep beskriver et behov for å uttrykke det som kan være vanskelig å sette ord på i samtale. minner og refleksjoner, og bidra til både bearbeiding og mestring.

Skrivegruppen er et åpent tilbud der deltakere møtes månedlig på senteret, og har vært et tilbud på senteret siden 2022. Gruppen ledes av en faglig veileder og har blitt utviklet over tid i tett samspill mellom deltakere og gruppeleder. Samlingene er lagt opp med ulike skriveøvelser, både korte og lengre, som gir deltakerne mulighet til å utforske språk, uttrykk og form. Deltakerne velger selv om de ønsker å dele det de har skrevet med resten av gruppen.

Tilbudet legger vekt på trygghet, frivillighet og støtte i prosessen. Mange opplever mestring både gjennom det å skrive, det å dele egne tekster og det å gi tilbakemeldinger til andre. Gruppen gir rom for å jobbe med egne skrivesperrer, øve på å være mindre selvkritisk og gradvis frigjøre kreativitet og uttrykksevne.

Flere beskriver at det å komme i gang med skriving i et støttende fellesskap har gitt både motivasjon, inspirasjon og økt tro på egne ressurser. For noen har gruppen bidratt til å formidle vanskelige følelser på nye måter, mens andre har opplevd glede og styrke i selve den kreative prosessen.

Helgesamling

Skrivehelg

I forkant av Nok. Oslos 40-årsjubileum i 2026 har senteret iverksatt flere skrivebaserte tilbud med mål om å løfte frem brukeres og pårørendes stemmer. I løpet av 2025 ble det arrangert skrivehelg, skrivekveld for pårørende og et pågående antologi-/bokprosjekt.

Skrivehelgen fungerte som en felles kick-off for bokprosjektet, og ga deltakerne anledning til fordypning, faglig veiledning og kreativ utfoldelse i trygge rammer. I tillegg ble det arrangert en egen skrivekveld for pårørende for å sikre at flere perspektiver og stemmer ble inkludert. Antologiprojektet inviterer både utsatte og pårørende til å bidra med tekster og fotografier, og legger til rette for deltakelse på egne premisser, blant annet gjennom valgfrihet knyttet til anonymitet og uttrykksform. Samlet sett har arbeidet bidratt til fellesskap, kreativ mestring og synliggjøring av erfaringer som sjelden får plass i det offentlige rom. Vi ser frem til videre arbeid i prosjektet, som forhåpentligvis blir en bok vi mener verden trenger.

Brukerstemmer



Skrivehelg

«Det har vært to innholdsrike dager der jeg både har lært nye skriveteknikker og har fått utfordret meg i å dele muntlig det jeg har produsert av tekster som for meg er den største utfordringen. Jeg er glad for det gruppen har gitt meg av støtte og inspirasjon til å fortsette å skrive og ha troen på min egen stemme. Det er fint å høre andre dele sine tekster som har vært sterkt og fint å høre på.»
«Takknemlig, informativt, berørende.»

—

«Denne helgen har rørt med dypt fordi noen har trodd på stemmen min og gitt meg en mulighet til å bruke den. Jeg har fått masse inspirasjon og motivasjon til å skrive både på tekster til vårt felles prosjekt og til å skrive på egne prosjekter. På mange måter tror jeg denne helgen ble så viktig for meg at det vil være en ressurs jeg kan bruke til å finne håp, styrke og motivasjon til å tørre å tro på egne ressurser og at jeg har noe verdifullt å komme med. Tusen takk for den gavepakken helgen har vært!»
«Givende, inspirerende, motiverende.»



Brukerstemmer ”

Mannshelg

«Jeg setter stor pris på muligheten. Jeg følte jeg ble sett, forstått, inkludert og møtt på en god måte. Jeg følte jeg lærte mer om meg selv, og så andre i deres prosess. Dette var også et viktig ledd i min prosess og helning. Reisen mot å leve et liv med meg selv som kaptein.»

Mannshelg

En viktig del av Nok. Oslos mannsarbeid er også samarbeid med andre aktører. I 2025 arrangerte Nok. Oslo Mannshelg for tredje året på rad, i tett samarbeid med VAKE. Mannshelgen er en nasjonal helgesamling for menn med overgrepserfaringer, og samler deltakere fra hele landet. Årets samling ble gjennomført på Rønningen folkehøyskole i Oslo, og ga deltakerne mulighet til fellesskap, erfaringsutveksling og fordypning i trygge rammer.

Temakvelder

Temakvelder er et viktig supplement til Nok. Oslos øvrige tilbud, og gir brukere, pårørende og ansatte mulighet til faglig påfyll, refleksjon og erfaringsutveksling i trygge rammer. Gjennom året har Nok. Oslo invitert eksterne bidragsyttere til å belyse ulike temaer knyttet til livsmestring, identitet, bearbeiding og håp.

Temakveld: Vandring som livsvei

Nok. Oslo inviterte til temakveld med Anne-Sissel Bergum, som delte sin historie fra en lang vandring langs Camino de Santiago, en pilegrims- og ferdselsvei fra middelalderen. Gjennom ord og bilder formidlet hun erfaringer med både medgang, motgang, utholdenhet og livsendrende perspektiver. Kvelden ga også rom for refleksjon og samtale i fellesskap.

Temakveld: Å forbinde seg til den man egentlig er

I løpet av året arrangerte Nok. Oslo temakveld med spesialist i klinisk psykologi og traumeterapeut Barbro Andersen. Temakvelden tok for seg hvordan dissosiasjon og posttraumatisk stress kan påvirke selvforståelse og kontakt med egne behov, samt hvordan kropp og sinn kan samarbeide i helingsprosesser.

Temakveld: Kunsten som individuasjonsprosess

Nok. Oslo arrangerte også temakveld med kunstner Sonja Bunes Widing, som delte hvordan kunstnerisk arbeid har vært en viktig del av hennes egen individuasjonsprosess. Individuasjon kan forstås som en prosess der man blir mer bevisst egne erfaringer, følelser og behov, og å integrere disse på en måte som gir større helhet og mening i livet. Med utgangspunkt i kunstens rolle som uttrykksform og kommunikasjon, belyste hun hvordan kreativitet kan bidra til bearbeiding og gi stemme til erfaringer som ellers kan være vanskelige å formidle. Temakvelden ble holdt i forbindelse med markeringen av Verdensdagen for forebygging av vold, overgrep og seksuell utnyttelse av barn den 18. november.





Utadrettet virksomhet

Nok. Oslo arbeider utadrettet med mål om å forebygge seksuelle overgrep og øke befolkningens kjennskap til senteret. Dette gjøres gjennom formidling av informasjon og fagkunnskap om både tematikken og senterets tilbud, samt gjennom samarbeid med andre organisasjoner og relevante aktører. Senteret bidrar aktivt med veiledning, undervisning og kunnskapsdeling rettet mot studenter, fagpersoner, fagmiljøer og befolkningen for øvrig.



Formidling og samarbeid

For Nok. Oslo er det viktig å ha tett kontakt med fagpersoner som møter barn og unge i sitt arbeid, samt profesjonelle som kommer i kontakt med voksne som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Seksuelle overgrep er et alvorlig og omfattende samfunnsproblem, og vi mener derfor at kunnskap må deles på tvers av arenaer og fagmiljøer.

Gjennom utadrettet informasjonsarbeid ønsker vi å formidle vår erfaringsbaserte kunnskap, løfte temaer vi er opptatt av og være tilgjengelige for spørsmål, refleksjon og faglige problemstillinger. Dette arbeidet omfatter blant annet standvirksomhet, undervisning og regelmessige informasjons- og samarbeidsmøter med kommunale instanser, institusjoner og organisasjoner.

I 2025 har Nok. Oslo blant annet deltatt med stand ved Universitetet i Oslo og VID vitenskapelige høyskole i forbindelse med studiestart, samt ved Oslo MELAfestival, Dalsbergstiens hus og Fyll Dagene i Oslo rådhus. Videre har vi hatt informasjonsmøter og holdt undervisning for blant annet Groruddalen DPS, Røde Kors-telefonen, Primærmedisinsk verksted (PMV), Nav og Simensbråten-Ekeberg seniorsenter.

Senteret har også hatt samarbeidsmøter med aktører som Caritas, Ullersmo fengsel, Tannhelsetjenestens kompetansesenter Øst (TkØ) og Statens barnehus. I tillegg koordinerer og deltar

Nok. Oslo i et tverrfaglig samarbeidsnettverk for gutter og menn, sammen med flere aktører som tilbyr tjenester til denne brukergruppen i Oslo. Nok. Oslo var også vertskap for Regional Centre for Social Policy i Polen, som besøkte senteret med en delegasjon på 12 personer for å få innsikt i Nok. Oslos faglige rammeverk, organisering og praksis. Videre har senteret deltatt i en referansegruppe for Gyldendal forlag i forbindelse med utgivelse av litteratur om seksuelle overgrep. Samlet sett bidrar det utadrettede arbeidet og samarbeidet med andre aktører til økt kunnskap, styrket forebygging og bedre forutsetninger for helhetlige og koordinerte tilbud til utsatte og pårørende.

Medier og kommunikasjon

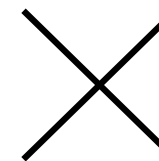
Synlighet på ulike plattformer og arenaer er viktig for å bidra til å bryte tabuer og øke kunnskapen om incest og seksuelle overgrep, samt styrke befolkningens kjennskap til Nok. Oslo som senter og hjelpetilbud. Senterets hjemmeside og tilstedeværelse på sosiale medier, herunder Facebook, Instagram og TikTok, er sentrale virkemidler i arbeidet med å øke synlighet og tilgjengelighet på digitale flater. I tillegg sender vi ut et månedlig nyhetsbrev med informasjon om senterets tilbud, drift og aktuelle temaer vi er opptatt av.

Gjennom året har senteret i samarbeid med Nok. Norge arbeidet aktivt med synlighet på sosiale medier, både gjennom målrettede kampanjer og løpende publisering av innhold. Arbeidet har blant annet hatt særlig fokus på unge voksne i alderen

16-25 år, med mål om å senke terskelen for å søke hjelp og gjøre Nok.-sentrene bedre kjent som et tilgjengelig og gratis supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Alle Nok.-sentrene har bidratt i dette arbeidet ved å dele og videreformidle innlegg i egne kanaler, med et felles mål om å nå ut til flere og gjøre det lettere å finne frem til nærmeste senter via nettsiden noksentrene.no.

Dette synlighetsarbeidet videreføres og videreutvikles i 2026.

Over tid har det vært økende oppmerksomhet rundt seksuelle overgrep i massemediene. Dette kan oppleves som både krevende å forholde seg til og samtidig hjelpsomt ved at temaet synliggjøres og settes på dagsorden. Som en del av vårt informasjonsarbeid oppdaterer vi derfor jevnlig «Aktuelt»-siden på vår hjemmeside med relevant lesestoff, filmer og podkaster. Innholdet er ment som støtte og inspirasjon, og kan brukes som et supplement i utsattes og pårørendes prosess med hjelp til selvhjelp. På denne måten kan den enkelte selv velge når og i hvilket tempo man ønsker å ta del i informasjonen, og også ta pauser ved behov.



Kompetanseutvikling

Nok. Oslo har et tverrfaglig fagmiljø med bred kompetanse innen blant annet barnevern, sosialt arbeid, familieterapi, kroppslig traumeforståelse, pedagogikk.

Kontinuerlig kompetanseutvikling er viktig for å sikre et helhetlig og kunnskapsbasert hjelpetilbud til personer utsatt for incest og seksuelle overgrep i barndom og ungdomstid, samt deres pårørende.

Kompetanseheving bidrar også til faglig inspirasjon, nytenkning og videreutvikling av senterets tilbud, samtidig som gode og velfungerende tilbud ivaretas og videreføres.

I løpet av 2025 har ansatte deltatt på en rekke kurs, fagkonferanser og veiledningsarenaer som bidrar til oppdatert kunnskap, faglig fordypning og styrket kvalitet i møte med brukere.

Blant annet har ansatte deltatt på informasjonsmøte ved Spesialpoliklinisk enhet ved Gaustad,

grunnkurs i traumeforståelse i regi av Ahus, samt kurset «Medfølelsens pris - selvivaretaelse som hjelper» med Per Isdal.

Flere ansatte deltok også på Nok. Landskonferanse 2025 med tema «Relasjonskraft». Konferansen satte søkelys på betydningen av relasjoner i arbeidet med å bearbeide seksuelle overgrep og traumer, og ga verdifull faglig innsikt og rom for erfaringsutveksling på tvers av Nok.-sentrene.

Videre har ansatte deltatt på fagsamlinger i regi av RVTS Øst, samt Bufdir og RVTS, med temaer knyttet til arbeid i en flerkulturell kontekst, samisk kultur, samt krysningspunktet mellom minoritetsbakgrunn, overgrep og sårbarhet. Denne kompetansen



er særlig relevant for senterets arbeid i møte med brukere med ulik kulturell og etnisk bakgrunn. Kollegaveiledning og faglig refleksjon har vært gjennomgående gjennom dette året, slik som tidligere år, blant annet gjennom intern og ekstern veiledning.

Samlet sett har årets kompetanseheving bidratt til faglig fordypning, økt refleksjon og styrket beredskap i møte med komplekse problemstillinger. Dette understøtter Nok. Oslos mål om å tilby et trygt, kunnskapsbasert og helhetlig hjelpetilbud.

Statistikk



Statistikk

Nok. Oslo opplevde også i 2025 økt pågang. Økningen gjelder særlig antall henvendelser og antall unike brukere, og bekrefter en vedvarende vekst i bruken av senteret over tid.

Nok. Oslo er ett av 15 sentre mot incest og seksuelle overgrep i Norge som er pålagt å føre statistikk fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Årlige rapporter og samlede statistiske tall for alle sentrene er tilgjengelig på Bufdir sine nettsider.

Statistikken for 2025 omfatter tre hovedområder: Henvendelser til senteret, besøkende på senteret og unike brukere. For 2025 viser tallene økning i både antall henvendelser og unike brukere.

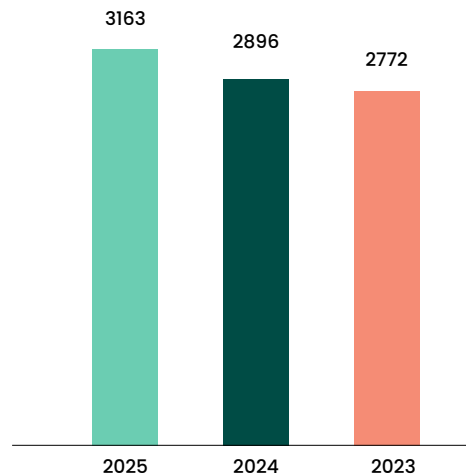
Henvendelser

3163	henvendelser totalt
2491	henvendelser fra brukere
289	planlagte samtaler med brukere på telefon/digitalt
383	henvendelser fra samarbeidspartnere

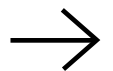
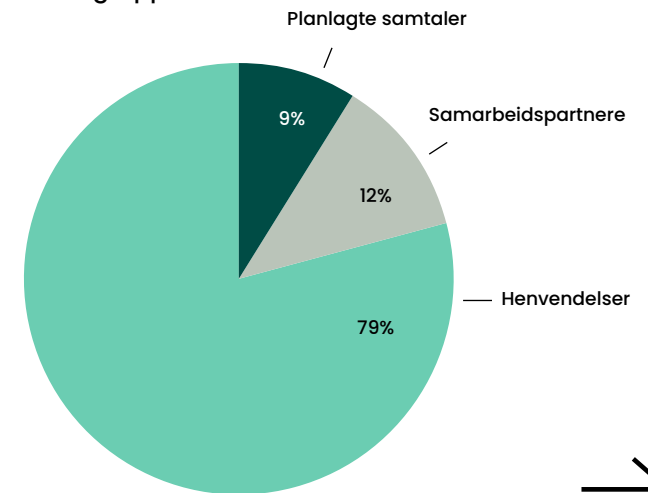
Henvendelser totalt 2025



Antall henvendelser



Brukergruppen



-> Statistikk 2025 forts.

I 2025 mottok Nok. Oslo totalt 3163 henvendelser. Dette er en økning på 267 henvendelser sammenlignet med 2024, da det ble registrert 2896 henvendelser. Tallene bekrefter en fortsatt økning i etterspørselen etter senterets tilbud. Antall henvendelser fra samarbeidspartnere har økt med 97 sammenlignet med året før, noe som tilsvarer en økning på 34 prosent.

Besøkende

I 2025 var det totalt 2669 besøk på senteret. Av de som oppga kjønn, så var 2037 jenter/kvinner, 610 gutter/menn og 15 personer med annen kjønnsidentitet.

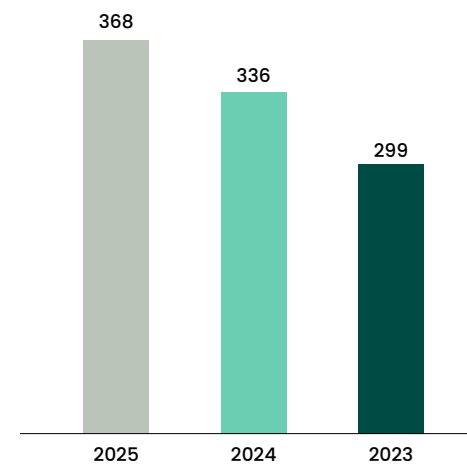
Unike brukere

I løpet av 2025 hadde Nok. Oslo 368 unike brukere, en økning på 32 sammenlignet med 2024. Av de 260 som oppga tidspunkt for første besøk, svarte 113 at dette var i 2025. De fleste oppga at de ble kjent med Nok. Oslo gjennom internett og senterets hjemmeside, via privatpersoner som kjente til senteret, gjennom andre Nok.-sentre, DPS/psykolog/psykiater eller sosiale medier.

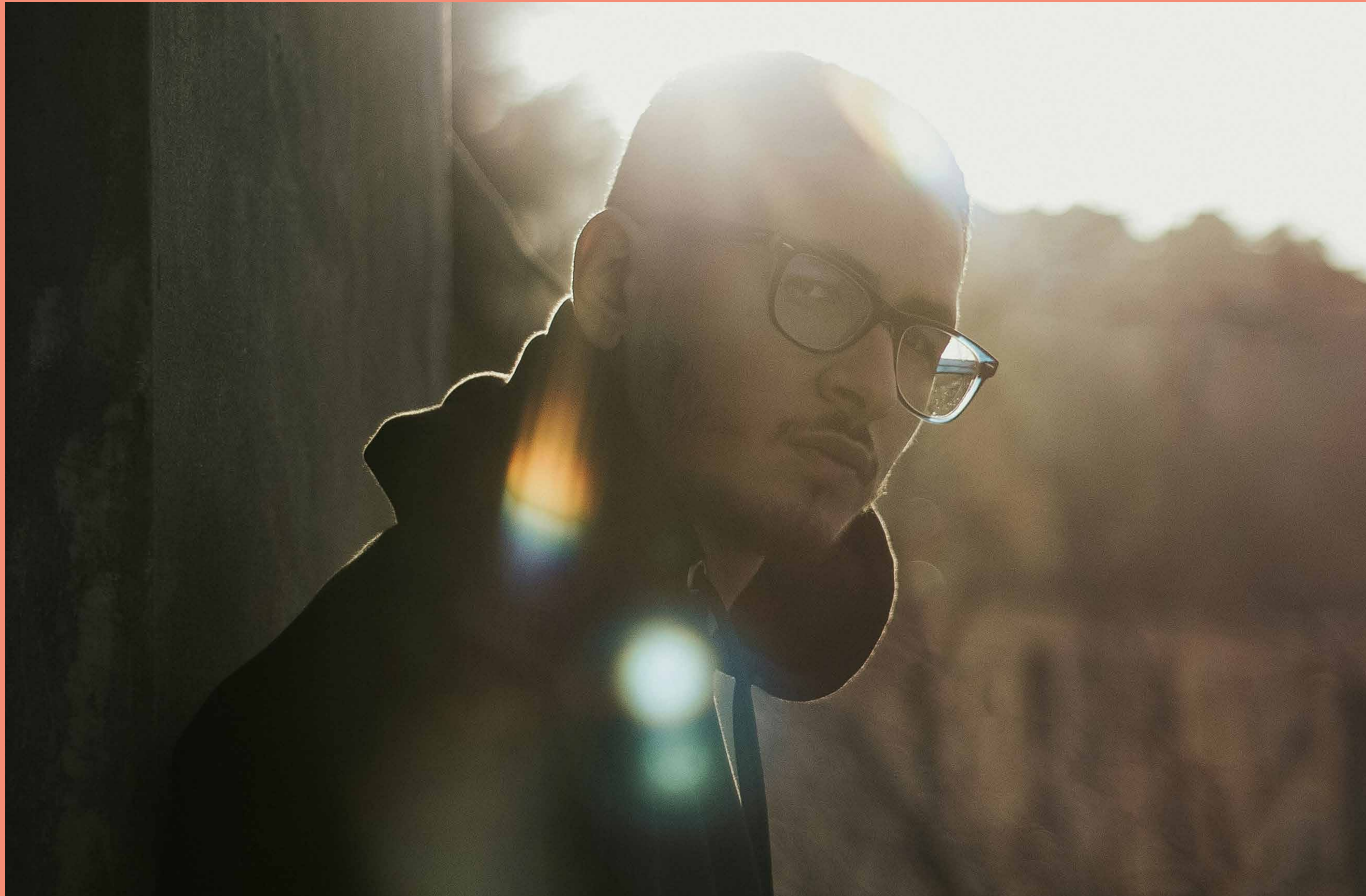
Besøkende på senteret



Unike brukere på Nok. Oslo



Økonomi



Økonomi

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

Tilskuddet fra Oslo kommune skal dekke minst 20 % av driftsutgiftene og utløser et statlig tilskudd på inntil 80 %. Prosjekttilskudd og andre inntekter som ikke er en del av ordinær drift utløser ikke statlig tilskudd. I 2025 mottok Nok. Oslo kr. 3 250 000 i driftsstøtte fra Oslo kom-

mune og kr. 13 016 953 fra Bufdir. Dette tilsvarer en samlet økning på 0,1 % sammenlignet med 2024. I tillegg mottok senteret kr. 140 900 i andre inntekter, kr. 52 486 som gaver og kr. 32 328 i overførte ubrukte midler fra Oslo kommune. Årsresultatet for 2025 var på kr. – 859.



Resultatregnskap

	Note	2025	2024
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		0	3 200
Tilskudd og annen driftsinntekt	1	16 502 667	16 438 356
Sum driftsinntekter		16 502 667	16 441 556
Driftskostnader			
Lønnskostnad	2, 3	-11 968 653	-11 909 591
Annen driftskostnad		-4 539 723	-4 324 518
Sum driftskostnader		-16 508 376	-16 234 108
Driftsresultat		-5 708	207 447
Finansinntekter			
Annen renteinntekt		8 169	8 047
Sum finansinntekter		8 169	8 047
Finanskostnader			
Annen rentekostnad		-3 320	-1 361
Sum finanskostnader		-3 320	-1 361
Netto finans		4 849	6 686
Årsresultat		-859	214 134
Overføringer			
Udekket tap		-859	214 134
Sum overføringer		-859	214 134

Document ID: 14e77cef-413a-451a-8a26-b8c736ad78d8

Balanse

	Note	31.12.2025	31.12.2024
EIENDELER			
Omløpsmidler			
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		114 857	223 557
Sum fordringer		114 857	223 557
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		2 758 539	2 745 710
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		2 758 539	2 745 710
Sum omløpsmidler		2 873 396	2 969 267
SUM EIENDELER		2 873 396	2 969 267

Document ID: 14e77cef-413a-451a-8a26-b8c736ad78d8



Balanse – forts.

	Note	31.12.2025	31.12.2024
EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Grunnkapital	4	797 725	797 725
Sum innskutt egenkapital		797 725	797 725
Opptjent egenkapital			
Udekket tap	4	-477 053	-264 990
Sum opptjent egenkapital		-477 053	-264 990
Sum egenkapital		320 672	532 735
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		201 879	341 052
Skyldige offentlige avgifter		797 904	859 724
Annen kortsiktig gjeld		1 552 941	1 235 757
Sum kortsiktig gjeld		2 552 724	2 436 532
Sum gjeld		2 552 724	2 436 532
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		2 873 396	2 969 267

OSLO, 16.02.2026

Annett Berntsberg Eck
styrets leder

Sigrid Marie Fæhn Oftebro
styremedlem

Jon Gangdal
styremedlem

Raheel Syed
styremedlem

Tove Svardal
styremedlem

Marie Berling
styremedlem

Lisbeth Therese Myklebust
daglig leder

Document ID: 14e770ef-413a-451a-8a26-b6c736ad76d8

Regnskapsprinsipper

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler som er knyttet til varekretsløpet er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de forfaller til betaling innen ett år etter transaksjonsdagen. Tilsvarende klassifiseres gjeld som kortsiktig hvis gjelden forfaller til betaling innen ett år.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet. Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost. Varige anleggsmidler avskrives etter en fornuftig avskrivningsplan. Anleggsmidlene nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Langsiktig gjeld med unntak av andre avsetninger balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Forøvrig er følgende regnskapsprinsipper anvendt:

Leieavtaler er ikke balanseført.

Selskapet har ikke endret regnskapsprinsipp fra 2024 til 2025.

Document ID: 14e770ef-413a-451a-8a26-b6c736ad76d8



Noter

Note 1 - Tilskudd og annen driftsinntekt

	2025	2024
Tilskudd fra Bufdir	13 016 953	13 000 000
Tilskudd fra Oslo kommune	3 250 000	3 250 000
Overførte ubrukte midler fra Oslo kommune	42 328	0
Andre tilskudd	140 900	140 900
Andre gaver	52 486	47 456
Sum tilskudd og annen driftsinntekt	16 502 667	16 438 356

Note 2 - Antall årsverk

Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret: 13,82

Note 3 - Lønnskostnader

Spesifikasjon av lønnskostnader	2025	2024
Lønn	9 168 472	8 914 467
Arbeidsgiveravgift	1 458 629	1 440 559
Pensjonskostnader	1 116 070	1 219 819
Andre relaterte ytelser	225 482	334 745
Sum	11 968 653	11 909 591

Note 4 - Egenkapital

	Grunnkapital	Udekket tap	Sum
Egenkapital 31.12.2024	797 725	-264 990	532 735
Årsresultat	0	-859	-859
Andre endringer	0	-211 204	-211 204
Egenkapital 31.12.2025	797 725	-477 053	320 672

Mer om egenkapital

Andre endringer i udekket tap gjelder korreksjon av resultat for 2024, som feilaktig ble overført til udekket tap. Inntekten skulle blitt redusert i 2024 og balanseført under kortsiktig gjeld. Stiftelsen har i 2025 tilbakebetalt kr 168 876 til Bufdir, mens Oslo kommune har innvilget søknad om overføring av ubrukte midler fra 2024 til 2025. Overførte midler fra Oslo kommune er inntektsført, se note 1.

Document ID: 14e77cef-413a-451a-8a26-b8c736ac78d8

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: 14e77cef-413a-451a-8a26-b8c736ac78d8



2026-02-16 11:35:50 UTC+00:00

Lisbeth Therese Myklebust



238ed077-03c3-4b26-9f9a-320081ca0139

2026-02-16 12:19:24 UTC+00:00

Raheel Syed



d547170c-ad46-4cf2-8e98-c35eb3ed899d

2026-02-16 12:21:35 UTC+00:00

Marie Berling



1123cf23-3438-4609-a9a5-392c5c2c82ae

2026-02-16 12:54:52 UTC+00:00

Annett Berntsberg Eck



023ce07f-944e-4ae9-8f2a-c9fd35f4bca

2026-02-16 13:43:19 UTC+00:00

Jon Gangdal



e5845759-9fb9-4777-92bb-4240ed61ff00

2026-02-16 16:13:03 UTC+00:00

Tove Svoldal



b6c147c3-642a-4574-b994-5e4e9a9dc24f

2026-02-17 09:12:16 UTC+00:00


Sigrid Marie Fæhn Oftebro



a4a48a49-5695-44c5-adf3-ca2b237e5647

Document ID: 14e77ce6-413e-451a-8a26-b6c736cd75d8





Vi vil
snakke om
seksuelle
overgrep.



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](#)

