

Nok.

Sogn og
Fjordane

Kompetansesenter
mot **seksuelle** overgrep

Årsmelding 2024

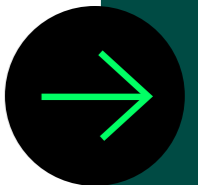


Ingen skal
bli utsett for
seksuelle
overgrep



Innhald

Innleiing	4
Vi takkar	7
Helsing frå Nok. Norge	8
Organisasjon	10
Vertskommune	11
Økonomi	12
Tilsette	13
Tilbod og tilrettelegging	13
Tilboda våre	14
Brukarmedverknad	20
Lokale	21
Kompetanse	21
Informasjonsarbeid	22
Samarbeid	24
Årsmelding frå styret Nok. Sogn og Fjordane for 2024	26
Revisjonserklæring og årsrekneskap	27



Innleiing

Nok. Sogn og Fjordane er eit kompetansesenter mot seksuelle overgrep. Vi er eit tverrfagleg lågterskeltilbod med spisskompetanse på seksuelle overgrep. Tilbodet vårt er gratis og inneber blant anna einesamtalar, gruppesamtalar og juridisk rådgjeving til utsette for seksuelle overgrep og deira pårørande.

Vi er og ein fagressurs som tilbyr støtte og rettleiing til fagpersonar i til dømes einskildsaker. Vi tilbyr og undervisning og føredrag til fagpersonar, utdanningsinstitusjonar og organisasjonar. Samstundes jobbar vi med førebyggjande arbeid i våre tilhøyrande kommunar.

Kor mange rapportar treng vi før vi tek grep?

År etter år kjem nye rapportar som dokumenterer det omfattande problemet med seksuelle overgrep i Noreg. I 2023 og 2024 har vi fått endå fleire skremmande innblikk i dette samfunnsproblemet:

- Kripos dokumenterer direkteoverførte bestillingsovergrep, der teknologi vert brukt til å utføre vald på tvers av landegrensar.
- NOVA viser korleis vald og overgrep mot barn og unge har auka sidan 2007, og peikar på utfordringar i barnevernstenesta si handtering av slike saker.
- NKVTS gjev oss tal som syner det breie omfanget av vald og overgrep i den norske befolkninga, og korleis unge vert utsette for seksuelle krenkingar i nære relasjonar.
- NOU 2024: 4 understrekar at valdtekt framleis er eit uløyst samfunnsproblem med store mørketal.

Kvar rapport fortel oss det same: Seksuelle overgrep rammar mange, har store menneskelege og samfunnsøkonomiske kostnader, og krev ein større innsats. Likevel ser vi at

utviklinga held fram. Skal vi berre ta imot rapportar som peikar på utfordringane, utan å gjere noko?

Førebygging verkar

Vi på Nok. Sogn og Fjordane veit at førebygging nyttar. Gjennom vårt arbeid ser vi at fleire unge no vågar å seie ifrå tidlegare enn før. Mange slepp å bere på ei vond hemmelegheit i fleire tiår før dei søker hjelp. Tek vi eit snitt frå dei siste tre åra ser vi at ca 45% av brukarane på senteret i Sogn og Fjordane er under 30 år når dei tek kontakt. Dette er eit håpefullt teikn, men det krev eit kontinuerleg og målretta arbeid for å gjere denne utviklinga varig.

Luster- og Sogndal kommune som føregangsmoell

Eit godt eksempel på førebyggjande arbeid finn vi i Luster- og Sogndal kommune. Livsmeistring – Robuste barn og unge er eit samarbeidsprosjekt mellom Sogndal- og Luster kommune. Målet er at barn og unge skal bli godt rusta til å takle medgang og motgang i livet og at ungane som bur her skal få like moglegheiter til å utvikle ei god og robust psykisk helse. Dei har utvikla eit heilskapleg og systematisk løp for livsmeistring frå barnehage og ut grunnskulen. I 2024 oppretta kommunen nettsida www.meistrelivet.no. Folkehelse og livsmeistring vert eige fag på timeplanen, 1 time i veka frå barnehage til 10. trinn. Barna vil få jamleg opplæring i tema som kropp, grensar og seksualitet. På den nye nettsida ligg ferdig undervisningsøker for alle tema til alle trinn.

Nok. Sogn og Fjordane har vore så heldige å få bli med på litt av reisa til Luster- og Sogndal kommune, vi har bidratt med vår kompetanse i planleggingsfasen, og vi har fått undervise alle tilsette i barnehagane i Hjartesamling. Hjartesamling, legg vekt på tryggleik, relasjonar og emosjonell utvikling. (Du kan lese meir om Hjartesamling på s. 16). Luster- og Sogndal kommune har ikkje lenger berre fine ord på eit papir – det er konkrete tiltak som vert gjennomført i praksis, og som gjev resultat.

Alle kommunar må ta ansvar

Det burde ikkje vere opp til einskilde kommunar å ta slike grep. Alle kommunar bør ha som mål å skape robuste barn og unge, og desse måla må følgjast opp med konkrete tiltak. Å førebyggje seksuelle overgrep handlar om å gi barn og unge kunnskap, tryggleik og evne til å sette grensar, og å sikre at vaksne i samfunnet veit korleis dei kan oppdage og handle ved mistanke om overgrep.

Handling no – ikkje berre fleire rapportar

Vi kan ikkje lenger sitje stille og vente på neste rapport som stadfestar dei same problema som før. Kunnskapen har vi, og løysingane ligg føre. Det er på tide å handle, og det er på tide at alle i samfunnet, frå styresmakter til lokalpolitikarar og skule- og barnehageleiing, tar sitt ansvar. Seksuelle overgrep er ikkje eit problem som kan løysast med ord og rapportar åleine – det krev konkrete handlingar, tett oppfølging og ei langsiktig satsing på førebygging. La oss lære av dei som har fått det til, og saman skape eit tryggare samfunn for alle.

#nullvisjon

Eit tryggare samfunn for alle dreg oss fint over til nullvisjon mot seksuelle overgrep. Vi kan vel sei at alt arbeid vi gjer på senteret handlar om å kome eit steg nærare ein nullvisjon. #nullovergrep er initiert av Nok. Norge. Saman med ei rekke organisasjonar har vi skreve eit opprop der vi krev ein nasjonal nullvisjon for seksuelle overgrep.



Oppsummering av strategiperioden 2021–2025

Strategiperioden 2021–2025 har vore styrt av fire overordna hovudmål:

1. Vi skal få ny felles profil saman med paraplyorganisasjonen vår og dei andre sentera i Noreg, slik at vi framstår som meir einsarta, heilheitleg og profesjonell, og har ein tydeleg kommunikasjon om tilboda våre i befolkninga
2. Nok. Sogn og Fjordane skal drive med utadretta verksemd, slik at vi førebyggjer og spreier kunnskap og informasjon om seksuelle overgrep til barn, fagpersonar og andre.
3. Nok. Sogn og Fjordane skal gje brukarane eit tilbod av god kvalitet, slik at kvar einskild brukar vert ivarettatt ut frå sin situasjon og kan nytte seg av hjelp til sjølvhjelp.
4. Vi skal ha ei personalgruppe som opplev fagleg vekst og trivsel, slik at brukarane, hjelpeapparat og ulike instansar opplev at vi er ein ressurs med spisskompetanse i arbeidet mot seksuelle overgrep.

Resultat frå strategiperioden

Strategiperioden 2021–2025 har vore prega av utvikling, samarbeid og målretta innsats for å styrkje arbeidet vårt mot seksuelle overgrep.

Eit sentralt mål har vore å etablere ein tydeleg, heilskapleg og profesjonell profil for Nok. Sogn og Fjordane, saman med paraplyorganisasjonen vår og dei andre sentra i landet. Vi har gjennomført ei rebranding-

prosess som inkluderte nytt namn, logo, og omfattande oppdateringar av informasjonsmateriell, nettsider og marknadsføring, noko som har gjort oss meir synlege for innbyggjarane i fylket.

På det førebyggjande området har vi utvida rekkevidda av undervisning og opplæring. Vi har nådd ut til barnehagar, grunnskular, vidaregåande skular, offentlege tenester og høgskular, og vi har utvikla spesialtilpassa metodar som Hjartesamling. Dette arbeidet har styrkt barn og unge si evne til å sette grenser, søkje hjelp og respektere andre.

Samarbeidet med offentlege og private instansar har auka, med faste møte, felles fagdagar og erfaringsutveksling. Gjennom eit toårig kompetansehevingsprogram i regi av RVTS Vest, saman med Nok. Bergen og Nok. Sør-Vest, har vi styrkt kunnskapsbasen vår og skapt eit sterkare fellesskap mellom sentra på Vestlandet.

For brukarane våre har vi sikra eit tilbod av høg kvalitet gjennom kontinuerleg arbeid med fagleg plattform og rettleiing.

Internt har vi prioritert kompetanseheving og eit inkluderande arbeidsmiljø. Organisasjonskulturen vår er styrka gjennom arbeid med kjerneverdier og fagleg plattform, og vi har lagt til rette for kontinuerleg læring, trivsel og eit godt arbeidsmiljø for dei tilsette.

Gjennom desse fire åra har vi jobba systematisk med å gjere tilboda våre meir kjende, utvide rekkevidda av det førebyggjande arbeidet, og sikre at brukarane våre får hjelp av høg kvalitet. Dette legg eit solid grunnlag for arbeidet i den kommande strategiperioden 2025–2029.



Illustrasjonsfoto

Vi takkar

Vi vil rette ei hjarteleg takk til alle som bidreg til at vi kan drive og vidareutvikle arbeidet vårt ved Nok. Sogn og Fjordane.

Takk til våre **samarbeidskommunar, fylkeskommunen, Helse Vest og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet** for den økonomiske og strukturelle støtta de gjev oss. De spelar ei uvurderleg rolle i å sikre at vi kan tilby dei tenestene vi gjer.

Ei særskilt takk går til **RVTS Vest (Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og sjølvmoedsførebygging)** for rettleiing og kvalitetssikring. Sanne Bach, vår kontaktperson ved RVTS Vest, er ein drivkraft i vårt arbeid. Gjennom faste samarbeidsmøte og eit sterkt fokus på struktur har ho bidrege til å styrkje både fagleg utvikling og fellesskap blant dei tre sentra i Vest.

Vi vil også takke **sensomotorisk fysioterapeut Margrete Dyrli**, som deler sin ekspertise og gir verdifull rettleiing til dei tilsette ved senteret.

Ei stor takk til **KS Vestland** for innsatsen de legg ned for å sette vårt arbeid på dagsordenen i kommunane, og til **advokat Bente Hermansen**, som gir juridisk rådgjeving til brukarane våre.

Takk til **Univerket** for rask og profesjonell service i utforminga av årsrapporten og anna informasjonsmateriell.

Vi er også svært takksame for **Ingvild Hestad Torkelsen** og **Sissel Ringstad** i Nok. Norge, som med sin dedikasjon og kompetanse bidreg til å styrkje sentera over heile landet.

Ei stor takk går til vårt engasjerte **styre**, og ikkje minst til **brukarrepresentanten** vår,

som gjer ein framifrå jobb med å fremje brukarane sine interesser og perspektiv.

Til kvar og ein av våre **tilsette**: takk for innsatsen, engasjementet og positiviteten de viser kvar dag. Dykkar arbeid er avgjerande for at vi kan oppnå måla våre og skape eit inkluderande og inspirerande arbeidsmiljø. De gjer ein forskjell – meir enn de kanskje anar.

Til slutt, men aller viktigast, takk til **brukarane våre**. De har vist mot, styrke og vilje til å arbeide for eit betre liv. Vi er stolte av å få vere ein del av reisa dykkar.

Til slutt, men aller viktigast, takk til brukarane våre. De har vist mot, styrke og vilje til å arbeide for eit betre liv. Vi er stolte av å få vere ein del av reisa dykkar.



CHATRINE ELHOLM
Dagleg leiar

Nok. Norge

Nok. Sogn og Fjordane er medlem av paraplyorganisasjonen Nok. Norge. Paraplyorganisasjonen til Nok.-sentra jobbar for at personar som har vore utsett for seksuelle overgrep og deira pårørande skal få eit likeverdig tilbod uansett kven dei er og kvar i landet dei bur. Paraplyen jobbar vidare for at ingen skal bli utsett for seksuelle overgrep og for at barn, unge og vaksne skal ha god kunnskap om seksualitet og vald. Gjennom paraplyen er vi med å sette dagsorden gjennom å delta i samfunnsdebatten, svare på høyringar, gje politiske innspel og delta i utval og referansegrupper.

HELSING FRÅ NOK. NORGE – Året som har gått

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. Sammen med Bare Film lagde vi en kortfilm som viser fram Nok.-sentrene som en viktig del av tjenestetilbudet i kommunene, filmet på Nok. Bergen og Nok. Trøndelag. Denne ble laget i en kort og en lang versjon. Vi utviklet nye maler til bruk i sosiale medier, og skrev informasjonstekst som kan ligge på avtalekommunenets nettsider.

Finansieringsordningen til sentrene er uendret, og dårlig kommuneøkonomi har preget arbeidet på en del av medlemssentrene våre dette året. Vi har bistått flere av senterlederne 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. På tross av sentrenes innsats, ser vi at omtrent 10 kommuner over hele landet har kuttet støtten på grunn av dårlig økonomi de siste årene.

Politisk arbeid

Voldtektsutvalgets NOU, *Voldtekt – et uløst samfunnsproblem*, kom 8. mars og ble tatt godt imot av et samlet felt. Nok. Norge satt i referansegruppa, og bidro på høringer og

med flere skriftlige innspill. Voldtektsutvalget var svært tydelige på at sentrenes tilbud er nødvendig og må styrkes.

I forbindelse med fremleggingen av utredningen, inviterte vi til seminar på Litteraturhuset. Ordfører i Oslo Anne Lindboe, stortingsrepresentant Kathy Lie og leder av Dixi Rannveig Kvifte Andresen var i panelet, utvalgsleder Ole Henrik Augestad og professor i kriminologi May-Len Skilbrei holdt innlegg. Dette ble et godt seminar om veien videre for hjelpeapparatet etter denne NOUen.

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 statsbudsjettthøringer 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.

Faglig arbeid

Landskonferansen ble avholdt på Storo



Illustrasjonsfoto

i Oslo i mai, med Dixi Ressurssenter mot voldtekt som arrangør, og Nok. Norge som medarrangør. Temaet for konferansen var kropp i traume. Konferansen hadde rundt 200 deltakere fra både sentrene og fagmiljøet, og fikk gode tilbakemeldinger. Nok. Norge ledet den interne konferansedagen for alle ansatte på sentrene.

Nok. Norge er med i referansegruppa til TRUST-studien fra NKVTS, og Nok.-sentrene har vært med å rekruttere brukere til prosjektet. Vi har fått presentert midlertidige funn fra studien, noe vi ser kommer til å være svært nyttig for oss.

Nok. Norge er også med i ressursgruppa til Rådet for psykisk helse sitt prosjekt *Repetisjonsvold: hvordan komme ut av voldsspiralen?*, sammen med bl.a. Siri Thoresen fra NKVTS og Inga Marte Thorkildsen fra Stine Sofies Stiftelse. Prosjektet fortsetter i 2025.

Vi er representert i kjernegruppa til Rød Knapp-alliansen. Som en markering av FNs verdensdag for avskaffelse av vold mot kvinner, arrangerte vi seminar på Litteraturhuset sammen med Vake og Krisesentersekretariatet om avstanden mellom handlingsplaner og praksis i hjelpetjenestene.

Nok. Norge er med i *Nordic network on consequences of sexual child abuse*, og møtte nordiske kolleger i København over to dager i

oktober. Her fikk vi blant annet med oss ideer til nyttige informasjonskampanjer, som vi har søkt om prosjektmidler til å gjennomføre.

Nettverk

Vi har hatt fire nyttige og hyggelige leder-samlinger, hver over to dager gjennom året. Dette er en viktig arena for å diskutere særegne problemstillinger knyttet til drift og utvikling. I tillegg legger Nok. Norge opp et faglig program, og i 2024 har vi blant annet hørt om arbeidet til Imdis mangfoldsrådgivere ved Amna Wasim, tidlig funn fra TRUST-studien ved Siri Thoresen og Frelsesarmeens arbeid med prosjektet *Mellom oss*.

Sammen har vi fortsatt arbeidet med å få et felles dokumentasjonssystem og rutiner for dette. Vi har hatt mange diskusjoner om tjenestene våre – hva skal vi være når sentrene i større grad nærmer 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.



Oslo, 24. januar 2025

INGVILD HESTAD TORKELSEN
Daglig leder,
Nok. Norge

Organisasjon

Formål og virkefelt

Nok. Sogn og Fjordane har som formål og gje hjelp til sjølvhjelp for menneske utsett for seksuelle overgrep og deira pårørande.

Nok. skal kjempe mot og førebygge seksuelle overgrep ved å synleggjere og motarbeide forhold i samfunnet som legitimerer, underbygger og opprettheld overgrep.

Nok. skal arbeide for å spreie kunnskap om seksuelle overgrep og overgrepsette sin situasjon ved informasjon og kunnskapsformidling.

Nok. skal vere eit lågterskeltilbod utan krav til tilvising.

Nok. skal samarbeide med offentlege hjelpeapparat og andre aktørar som arbeider med overgrepssproblematikken.

Nok. skal i sitt arbeid vere partipolitisk nøytrale og ikkje vere tilknytt bestemte organisasjonar eller trussamfunn.

Organisasjonsform

Senteret vart stifta i 2012. Nok. Sogn og Fjordane er ei privat stifting som drivast med offentlege midlar. Nok. Sogn og Fjordane har eit styre samansett av fem personar, der ein er oppnemnd av Sunnfjord kommune, ein er oppnemnd av Kommunesektorens interesse- og arbeidsgiverorganisasjon (KS), ein er oppnemnd av styret og skal ha særleg fagkunnskap, ein er oppnemnd av brukarane og ein av dei tilsette.

Styret har vore samansett slik i 2024;

- Leiar: Kurt Even Andersen (Kommunalsjef for helse og sosial, Sunnfjord kommune)
- Styremedlem: Trude Merete Lundekvam (Tilsette representant)
- Styremedlem: Gro Anita Solheim (Brukarrepresentant)
- Styremedlem: Inge Nordhaug (Særleg fagkompetanse, RVTS Vest)
- Styremedlem: Frode Kyrkjebø (Dagleg leiar KS Vestland)
- Dagleg leiar Chatrine Elholm, er sekretær for styret, utan stemmerett.

Stiftinga er underlagt kontroll av Stiftelses-tilsynet.

Eksterne medlemmar av styret får møtegodtgjersle på kr 1500 pr. møte, styreleiar får eit tillegg på kr 900 pr. møte.

Vertskommune

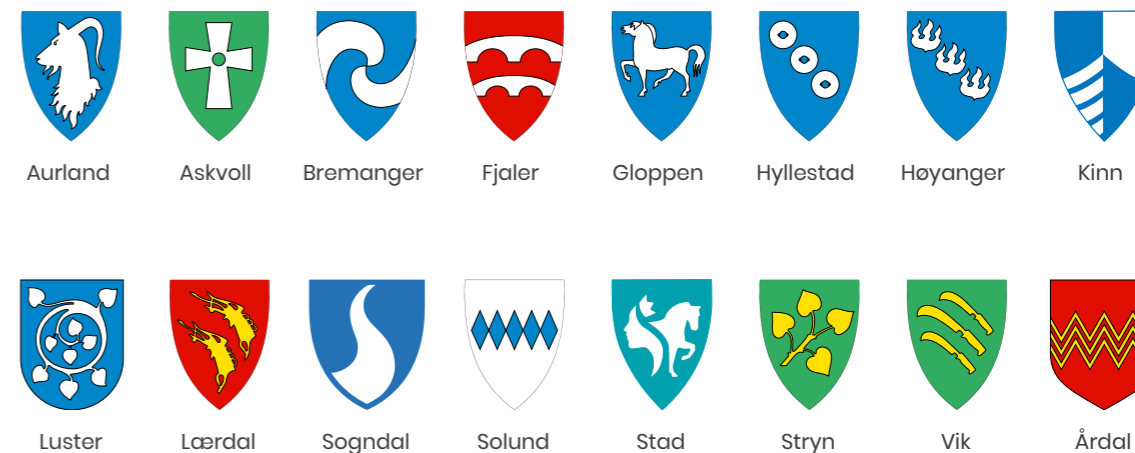


Sunnfjord kommune er senteret sin vertskommune og har eit særleg ansvar for senteret si drift. Kommunen har gjort det kjend for senteret at den kan bidra i krevjande og vanskelege saker. Senteret har ikkje hatt behov for eller bedt om slik bistand i 2024.



Illustrasjonsfoto

Samarbeidskommunar i 2024



Økonomi

Nok-sentera opererer med ein finansieringsmodell der inntil 80 % av driftsmidlane er statstilskot medan 20 % er lokale tilskot frå kommunar, helseføretak og fylkeskommune. I 2024 fekk vi stønad frå 17 kommunar i Vestland fylke. Det er alle kommunane som tilhøyrar vår region i tidlegare Sogn og Fjordane.

I tillegg fekk vi tilskot frå Vestland Fylkeskommune og Helse Vest.



Tilskota til drift fordelte seg slik i 2024:

	2024	2023
Samarbeidskommunar	746.018	701.199
Vestland fylkeskommune	167.000	162.831
Helse Vest	110.000	110 000
Statstilskot	4.063.153	3.895.640
Totale inntekter:	5.086.171	4.869.670

At alle kommunane støttar senteret tek vi som ei stadfesting på at kommunane ser på Nok. som eit rimeleg og viktig tilskot til tenestetilbodet i fylket. Det er eit tilbod som gjev kommunane tilgang til spisskompetanse og lågterskeltilbod innanfor eit utfordrande felt.

Revisjon er gjennomført av BDO AS.



Illustrasjonsfoto

Tilsette

Tilsettgruppa vår har vore stabil heilt sidan oppstarten, og det har vore ein styrke for senteret. I 2024 fekk vi likevel nokre endringar i gruppa, noko som alltid er spennande i ei lita tilsettgruppe som vår. Siri valde å søke nye utfordringar og gjekk ut i eit års permisjon frå august. Vi ønskjer henne lykke til med nye moglegheiter.

Som vikar for Siri tilsette vi Silje, som tidlegare har vore student hos oss. Silje har allereie vist seg som eit svært positivt tilskot til teamet, og vi er glade for å ha ho med oss. Trond, som vart tilsett hausten 2023, gjekk tilbake til Nok. Bergen våren 2024, og vi takkar han for det viktige arbeidet han la ned her.

Gjennom alle desse endringane har dei tilsette vist stor profesjonalitet, fleksibilitet og

ikkje minst omsorg for brukarane våre. De er hjartet i senteret vårt, og eg er stolte av alt vi får til saman.

I 2024 har vi altså vore 5 faste stillingar i 100% på vårparten, resten av året har vi vore 4 faste stillingar i 100%.

Dei tilsette har alle utdanning og ulik erfaring og kunnskap for å kunne gje eit best mogleg tilbod til brukarar og til samarbeidspartnarar. Dei tilsette vert lønna ut i frå Sunnfjord kommune sin lønnspolitiske plan.

Nok. Sogn og Fjordane har teikna ulykke/yrkesskade og reiseforsikring for dei tilsette hjå KLP Skadeforsikring. Vi har avtale om innskotspensjon for dei tilsette hos DNB Liv. Dei tilsette har gruppelivsforsikring hjå Frende forsikring.



Elin Nikoline Vie



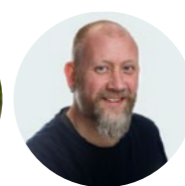
Trude Merete
Lundekvam



Siri Helene
Haugland



Silje Slotterøy



Trond Høvik



Chatrine Elholm

Tilbod og tilrettelegging

Brukarar

Når ein person blir utsett for overgrep, råkar det heile familien. Nok. Sogn og Fjordane ønsker at alle som vert råka får den hjelpa dei treng når dei treng den. Senteret ønsker og å gje eit godt tilbod, uansett alder, kjønn, bakgrunn og bustad.

Nok. Sogn og Fjordane gjev og tilbod til brukarar under 18 år, men då i samarbeid med relevante instansar i kvart einskild tilfelle.

Når det gjeld heilt nye brukarar, var det 71 som tok kontakt i 2024, noko som er identisk med talet for 2023. Dette betyr at vi har oppretthalde eit stabilt nivå på nye brukarar, etter ein markant vekst på nesten 60 % frå 2022 til 2023.

I 2024 hadde vi 1982 førespurnader på telefon eller e-post, ein auke på 10,3 % frå 2023 (1797). Av desse var 984 frå brukargruppa, som representerer ein auke på 2 % frå året før (965). Førespurnader frå ulike samarbeidspartar låg på 998, ein oppgang på 20 % samanlikna med 832 i 2023.

Kvifor vi har opplevd denne auken i pågang frå heilt nye brukarar dei siste åra, kan vi ikkje med sikkerheit seie. Vi har likevel ein teori om at det omfattande utadretta arbeidet vi gjer, bidreg til at fleire får kjennskap til oss og dei tilboda vi har.

Tilboda våre

Seksuelle overgrep kan ryste grunnvollane i livet og føre til at kjensla av tryggleik forsvinn. Ved å ta tak i det som er vanskeleg, kan denne kjensla gradvis vinnast attende. Hjå oss jobbar vi for å skape ei betre framtid for dei som har blitt utsette, samtidig som vi arbeider for å førebyggje nye overgrep.

Seinverknadar etter seksuelle overgrep kan vere omfattande og variere frå person til person. Mange opplever psykiske utfordringar som angst, depresjon, dårleg sjølvbilete, eller rusproblem. Andre kan streve med konsentrasjonsvanskar, lærevanskar og tap av meistringskjensle. Dette er normale reaksjonar på ei unormal hending, og hjå oss er det plass til alle kjensler, tankar og reaksjonar. Vi forstår at prosessen med å bearbeide traume kan ta tid.

Vi tør å spørje om det vanskelege, og vi toler å høyre det som vert delt. Samtidig veit vi at menneske har ulike behov, og difor tilpassar vi tilbodet vårt til kvar enkelt. I samarbeid med andre relevante instansar tilbyr vi heilskapleg støtte, og vi er tilgjengelege for samtalar med pårørande og andre i nettverket der dette er ønskeleg.

Dersom nokon treng tilrettelegging, som bruk av tolk eller andre spesialtilpassingar, gjer vi vårt ytste for å møte desse behova. Vi legg vekt på tryggleik og konfidensialitet, og alle tilsette har teieplik.

Gjennom vårt arbeid ønskjer vi å vere ein trygg og støttande stad for dei som har opplevd seksuelle overgrep – ein stad der dei kan finne styrke til å ta livet tilbake og byggje ei betre framtid.

Hjelp til sjølvhjelp

Det finst ressursar i alle menneske som kan aktiverast, erobrast på nytt og mobiliserast når vi møter utfordringar som gjer livet vanskeleg. Nokre gonger treng ein også rettleiing, fellesskap, støtte og reiskap for å mobilisera egne ressursar til sjølvhjelp.

Alle tilboda våre er basert på prinsippet om hjelp til sjølvhjelp. Når ein tek kontakt med oss har ein allereie tatt dei første stega og starta å handsame utfordringane ein har i livet. Arbeidet med hjelp til sjølvhjelp tek utgangspunkt i kvar og ein sine ressursar og eiga forståing av situasjonen ein er i.

Digital sjølvhjelp

– Ei plattform til hjelp for deg

Vi har utarbeida ei digital sjølvhjelps plattform. Her har vi samla ulike verktøy som ein kan nytte seg av i kvardagen, og som er meint som ei hjelp i eige sjølvhjelpsarbeid. Den digitale plattformen ligg på heimesida vår; [Hjelp til sjølvhjelp \(noksognogfjordane.no\)](https://noksognogfjordane.no)

Einesamtalar

Samtalar mellom brukar og fagleg rettleiar kan haldast på senteret eller utanfor senteret. Alle brukarane startar kontakten med senteret med einesamtale. I den fyrste samtalen fortel vi litt om korleis vi jobbar og kva vi kan hjelpe til med. Ein bestemmer sjølv kor mykje ein vil fortelje. Å kome til samtale er heilt uforpliktande. Dette inneber at ein har moglegheit for vidare oppfølging, men at ein også kan avslutte når ein sjølv vil.

Vår erfaring er at mange ønskjer hjelp til å handtere vanskelege og ofte motsetningsfylte kjensler som nedbrote sjølvtilitt og sjølvbilete, skam og skuld, oppleving av å mislukkast i familielivet, saman med sagn og sorg over kva ein har mista. I bearbeidande samtalar prøver vi å bidra til helingsprosess på fleire måtar:

- Gjere ferske minne om til hendingar i fortid
- Anerkjenne og gyldiggjere minne («det har skjedd»), slik at dei kan bleikne
- Hjelpe til med å få ein samanhengande historie
- Hjelpe den utsette til å forstå at ein er trygg, at overgrepa er over
- Hjelpe med å forstå reaksjonane etter overgrep (normalisere)
- Gje nye perspektiv på seg sjølv, det som har skjedd og framtid

Vi har samtaleverktøyet KOR/FIT tilgjengeleg og kan nytte dette ved behov og ønske.

Bur ein langt unna kan vi avtale å ha samtalar på telefon.

Vi har gjennom året hatt 981 einesamtalar med utsette og pårørande, noko som er ein auke på 5,5 % frå 2023 (930).

Telefonkontakt, e-post og sms

Vi ser ei aukande interesse for samtalar over telefon, noko som delvis skuldast dei geografiske forholda i fylket vårt. For mange kan det vere utfordrande å reise til senteret ofte, og telefonsamtalar gjev eit fleksibelt og tilgjengeleg alternativ.

Pågangen frå samarbeidspartar og hjelpeapparatet i fylket held fram med å auke. Desse førespurnadene handlar oftast om informasjon om senteret og tilboda våre, spørsmål kring seksuelle overgrep, ønske om undervisning eller foredrag, og behov for råd og støtte i krevjande situasjonar eller saker.

Denne kontakten vitnar om at vi vert sett som ein viktig ressurs i arbeidet med å førebyggje og handtere seksuelle overgrep, og vi legg stor vekt på å møte desse behova på ein kompetent og støttande måte.

I 2024 har vi fått 410 e-postar og SMS-ar frå brukarar, noko som er ein auke på 54,1 % frå 2023 (266). Vi har hatt 497 onesamtalar på telefon, ein auke på 5,5 % samanlikna med 2023 (471).

Nettverkssamtalar/pårørandsamtalar

Både brukarar, partnarar og pårørande kan få samtalar hos oss. Dersom ein ønsker å ha med andre på samtale, til dømes lege, psykolog, lærar, andre fagpersonar eller pårørande, kan vi avtale ein nettverksamtale/pårørandsamtale. Dette kan vere bra dersom ein treng at fagpersonar eller andre skal samarbeide med oss, eller at ein berre vil ha med seg nokon for å føle seg tryggare.

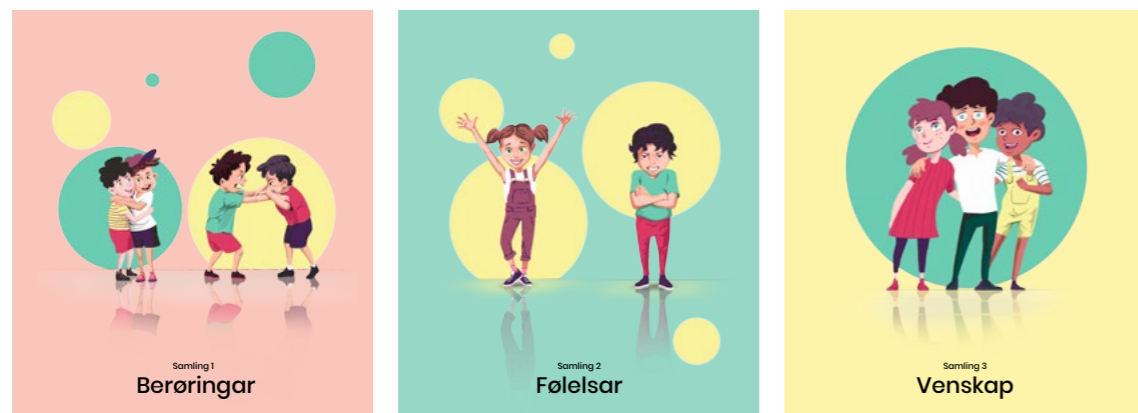
Som pårørande til personar utsett for seksuelle overgrep, kan ein ha mange spørsmål, erfaringar og kjensler som ein har behov for å snakke om. Vi har kunnskap og erfaring til å hjelpe, anten ein er forelder, anna familie-medlem, partnar eller ven.

Samarbeid med hjelpeapparatet

Vi har eit tett samarbeid med hjelpeapparatet i heile fylket der vi deltek og bidreg i samband med fagdagar, kurs og andre samarbeidsforum. Samarbeid rundt den einskilde brukar med ulike offentlege tenester i hjelpeapparatet i fylket har auka mykje for oss dei siste åra. Vi ser berre positivt på denne auka og på samarbeidet med dei andre instansane, som gjev brukarane eit meir heilskapleg tilbod.

Juridisk rådgjeving

Nok. Sogn og Fjordane har inngått eit samarbeid med advokat Bente Hermansen. Ho gjev tilbod til brukarar ved senteret om juridisk bistand. Tilbodet er gratis.



Forebyggande arbeid

Dette omhandlar undervisning/opplysningsarbeid, samarbeidsmøte, deltaking i ulike fora i det offentlege hjelpeapparatet, førelesing og liknande.

Dette er viktig for å arbeide forebyggande og å auke kompetansen rundt seksuelle overgrep. Vi har nokre faste opplegg som vi tilbyr ut i kommunane.

Til dei tilsette i barnehagane

Hjartesamling er ein metode utvikla for å gje barn språk og verktøy til å fortelje om det som er vanskeleg, det er eit forebyggande arbeid mot vald og seksuelle overgrep. Samlingane er lagt opp etter fem tema som alle er viktige trinn i utviklinga av språk og forståing som gjer det mogleg for barna å sei ifrå.

Tema i rekkjefølgje:

1. Berøringar
2. Kjensler
3. Mobbing
4. Kroppen
5. Hemmelegheiter

Vi har utarbeida ein arbeidsperm som alle barnehagane vil få etter at dei har hatt opplæring i *Hjartesamling*. Vi synest sjølv permen har blitt både innhaldsrik og ikkje minst veldig flott.

Førebygging i praksis

Kommunalsjef for oppvekst i Luster kommune, Knut Åge Teigen, understrekar betydninga av



Undervisningsopplegget *Hjartesamling*.

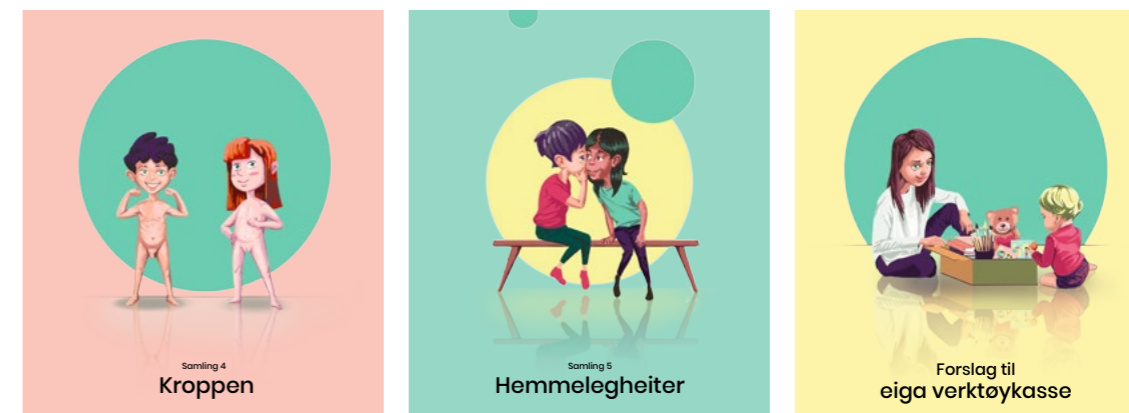
Hjartesamling i arbeidet med å møte krava i Oppvekstreforma:

– Med *Oppvekstreforma* som bakteppe så vert kommunane oppmoda om å satsa endå meir på forebygging og tidleg innsats. Innføring av «*Hjartesamling*» vil vera med på å styrka det forebyggjande arbeidet i Lustrabarnhagane og Luster kommune.

Kunnskap som vernar barn

Marte Kvisterø Krogstadmo, prosjektleiar for «*Livsmeistring – Robuste barn og unge*», legg vekt på kor viktig det er å gi barn nødvendig kunnskap:

– Å gje barn kunnskap om kropp og seksualitet er ikkje farleg. Det kan derimot vere farleg å ikkje snakke med barna om det. *Hjartesamling* er ein enkel og god metode som barnehagane kan bruke i samtalar med barna for å gje dei kunnskap om desse viktige temaa. Metoden gir barnehagane eit godt system på korleis dei kan jobbe med dette slik at ungane blir i betre stand til å beskytte seg sjølv, sei ifrå og respektere andre sine grenser.



Illustrasjonar: Gregory Idehen

I 2024 har vi undervist 31 barnehagar og til saman 430 barnehagetilsette i Hjartesamling.

Hjartesamling er ein metode som styrkar barn sin tryggleik, samtidig som han gir tilsette i barnehagen eit heilskapleg verktøy for forebyggjande arbeid – til beste for barna.

Til alle grunnskuleelevar i primært 5.trinn

Vi har i 12 år gjennomført forebyggjande undervisning for 6. trinn i grunnskulen. Dette opplegget har vore godt innarbeidd, men over tid har vi vurdert å introdusere denne undervisninga tidlegare. Bakgrunnen for dette er at dagens sjetteklassingar ikkje er som dei var for 10 år sidan. Vi har opplevd at vi kjem litt for seint ut med informasjon og kunnskap vi meiner er viktig.

Ved skulestart i august 2024 gjorde vi alvor av dette og flytta undervisninga frå 6. til 5. trinn. Overgangen har gjort dette skuleåret spesielt, då vi ikkje har hatt kapasitet til å undervise begge trinna. Likevel viser tala at vi har undervist fleire elevar og klassar enn tidlegare år, sidan vi har inkludert 6. trinn ved små skular der dei kan undervisast saman med 5. trinn.

I tillegg har vi evaluert undervisninga vår, og basert på tilbakemeldingar har vi gjort fleire endringar og justeringar i innhaldet.

Undervisningstida er korta ned frå to timar til 1 ½ time for å tilpasse opplegget betre til skulekvardagen. Desse endringane vart sette ut i livet i januar 2024.

Om undervisningsopplegget

Undervisningsopplegget er helsefremjande og forebyggjande, kvalitetssikra og evaluert av Barneombodet og RVTS.

Tema som vert dekte i undervisninga:

1. Gode og vonde berøringar
2. Gode og vonde følelsar
3. Gode og vonde hemmelegheiter
4. Kroppen vår, private område, grenser, sex og samtykke
5. Kva er seksuelle overgrep?
6. Kva er porno, og kva ein kan oppleve på nett?



7. Kva kan ein gjere og kva hjelp finst om ein opplever noko vondt og vanskeleg?
8. Trygge vaksne
9. Å vere ein besteven

Våre mål for undervisninga:

- Bevisstgjere og styrke barn mot seksuelle overgrep, og andre vonde og vanskelege opplevingar i livet.
- Førbyggje og leggje til rette for å avdekke seksuelle overgrep og hjelpe utsette til å søkje hjelp.
- Forhindre potensielle overgripingar ved å ta opp konsekvensar av grenseoverskridande åtferd og bidra til gode haldningar kring puberteten og seksualitet.
- Heve kompetansenivået hos lærarar og andre som arbeidar med barn.
- Synleggjere for overgripingar at vi er ute på skulane og snakkar med barna.

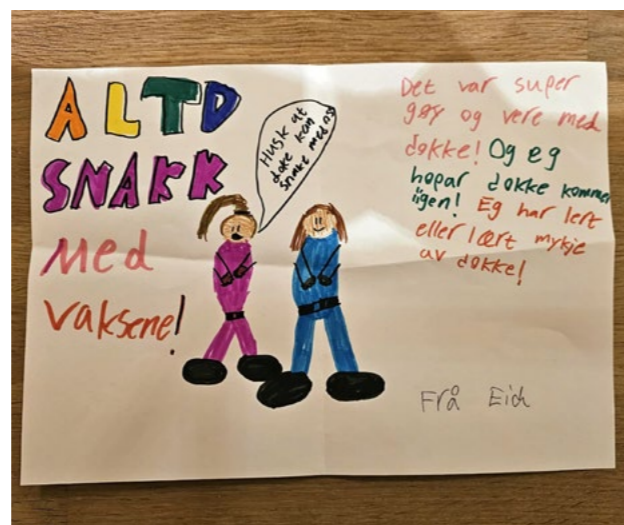
Den store auka i elevar som tek kontakt etter undervisninga kan vere eit teikn på at det var

Vi har undervist 134 klassar i grunnskulen, opp frå 92 i 2023. Gjennom dette har vi nådd ut til om lag 1736 elevar, ein auke på 33,5 % frå 2023 (1300).

Etter undervisninga har 142 elevar ønska samtale med oss, samanlikna med 55 året før – ein auke på 158 %.

riktig å gå frå 6. til 5. trinn. Vi ser at dei yngre elevane verkar mindre «flaue» og meir opne for å snakke om tema som kan vere vanskelege. Mange av dei har eit behov for at nokon set ord på desse emna og opnar for samtale. Dei viser også stor undring og har mange spørsmål, noko som tyder på at det er viktig å gi dei aldersadekvat informasjon i denne fasen av livet.

I tillegg opplever vi at fleire lettare fortel om



vanskelege forhold dei har opplevd, spesielt relatert til nett og sosiale media. Dette inkluderer alt frå ubehagelege opplevingar til konkrete situasjonar som har vore vanskelege. Gjennom undervisninga vår har vi skapt eit rom der barna kjenner seg trygge nok til å opne opp, og vi ser dette som eit viktig steg i arbeidet med førbyggjing og hjelp.

Gjennom dette arbeidet har vi ikkje berre bidrege til å avdekke og forhindre overgrep, men også gjort mange barn betre rusta til å handtere utfordringar, setje eigne grenser og søkje hjelp når dei treng det.

Til russen i fylket og til vidaregåande skuleelevar

Russetida er ei tid for feiring og gode minne. Likevel ser vi kvart år at nokre opplever valdtekt i samband med feiringane. Statistikken viser at om lag 40 % av alle valdtekter i Noreg er festrelaterte og blir utført av nokon offeret kjenner. Dette er eit alvorleg samfunnsproblem som ikkje kan løysast ved å sitte på sidelinja – vi må snakke om det.

For å bidra til ei tryggare russetid tilbyr vi appellar og videoar på skulane i forkant av feiringane. For dei skulane vi ikkje rekk å besøke fysisk, har vi utvikla ein digital versjon av dette førbyggjande opplegget, slik at budskapet vår kan nå ut til alle.

Vi har også utvikla eit meir omfattande undervisningsopplegg som kan brukast for

I 2024 har vi nådd ut til alle vidaregåande skulane i regionen vår, der vi har undervist 38 grupper og engasjert 1490 elevar i viktige samtalar og refleksjonar.

elevar på alle trinn i vidaregåande skule, ikkje berre avgangselevane. Mange skular har vist stor interesse for å tilby dette opplegget til 1. klasse på vidaregåande, då det er viktig å starte tidleg med å bevisstgjere og styrke elevane.

Opplegget dekkjer fleire viktige tema som rus, personlege grenser, påverknad frå porno, og sunn og god seksualitet. Gjennom opne og ærlege samtalar ønskjer vi å ruste ungdommane til å ta gode val og skape ein tryggare kultur.

Vi trur på førbyggjing gjennom dialog og informasjon, og vi er stolte av å bidra til at fleire ungdommar kan ha ei trygg ungdomstid med gode opplevingar.

Til andre instansar

Mange yrkesgrupper, arbeidsplassar og utdanningsinstitusjonar ønskjer meir informasjon og undervisning om seksuelle overgrep og om senteret si verksemd. Vi ønskjer å bidra til auka kunnskap om overgrep, konsekvensar og seinskadar ein kan få, og tilbyr ulike føredrag om dette. Vi prøvar å skreddarsy opplegg slik at det skal bli mest mogleg matnyttig for dei som tek kontakt. Vi er fast inne på Høgskulen på Vestlandet og har heile undervisningsdagar til både sjukepleiarstudentar og lærarstudentar.

Tilbod til alle kjønn

Nok. Sogn og Fjordane er eit lågterskeltilbod for alle kjønn. Vi er opptatt av å tilby eit likeverdige og trygt tilbod til alle, uavhengig av kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk eller seksuell orientering. Gjennom vårt opplysningsarbeid

gjer vi det tydeleg at senteret vårt er opne for alle som treng oss.

Mange som har opplevd seksuelle overgrep, kjenner på ein høg terskel for å fortelje om det. Denne terskelen kan bli enda høgare for dei som fryktar å bli møtt med diskriminering.

Forsking viser at overgrepsutsette menn ofte kvier seg for å søkje hjelp, delvis på grunn av frykt for ikkje å bli forstått eller teke på alvor. Vi ser det derfor som svært positivt at andelen mannlege brukarar hos oss har auka betrakteleg dei siste åra.

I 2024 utgjorde menn 16,8 % av brukarane våre, ein klar auke frå tidlegare år.

Fram til 2022 låg denne andelen under 10 %, men den markante auken samsvarer med den generelle auken i heilt nye brukarar. Dette tyder på at vi har lukkast med å nå ut til fleire menn og synleggjere at vi er her for dei, på same måte som for andre grupper. Vi er glade for denne utviklinga, men vi veit også at det framleis er mange som treng hjelp, men som ikkje tek kontakt. Vi jobbar derfor kontinuerleg med å bryte ned barrierar og skape eit inkluderande rom der alle overgrepsutsette kan finne støtte, tryggleik og hjelp – uansett kjønn

Tilbod til brukarar med etnisk minoritetsbakgrunn

Nok. Sogn og Fjordane ser det som viktig å nå ut til menneske med etnisk minoritetsbakgrunn. Vi tilbyr eit tilpassa og inkluderande tilbod som omfattar alle, uavhengig av etnisk, kulturell eller religiøs bakgrunn. Dette krev at vi forstår ulike kulturelle kontekstar, arbeider aktivt for å motverke diskriminering, og gjennomfører utadretta informasjonsarbeid.

For å gjere informasjonen vår tilgjengeleg for fleire, har vi oversett dei fleste brosjyrane våre til fleire språk. Desse kan du sjå [her](#). På



I 2024 hadde 8 % av brukarane våre etnisk minoritetsbakgrunn.

nettsida vår kan du og lese om oss og tilboda våre på ulike språk. [Om oss - Nok. Sogn og Fjordane](#)

Som ein del av vårt førebyggjande arbeid, har vi utvikla eit eige opplegg for elevar som er i norskopplæring eller del av vaksenopplæring og integreringsprogram. Tilbakemeldingane på dette tilbodet har vore svært positive, noko som styrkar vår motivasjon til å vidareføre og utvikle dette arbeidet.

Vi ser dette som eit viktig steg i riktig retning, men er klare over at det framleis finst fleire som kan ha nytte av tilbodet vårt. Gjennom kontinuerleg arbeid med tilpassing og kommunikasjon, ønskjer vi å skape eit trygt og tilgjengelig rom for alle som treng oss – uansett bakgrunn.

Brukarmedverknad

Brukarmedverknad er viktig i arbeid med overgrepssproblematikk. Ein arbeidar mot å bli aktiv deltakar i eige liv, og finne eigenverd og integritet. Det å vere deltakande og klargjere eigen rolle er viktige moment i den enkelte brukar sitt arbeid vidare.

Det er viktig for senteret at brukarane er med å vise vegen vidare, og at brukarar og tilsette i fellesskap kan arbeide for eit best mogleg senter, og for førebygging av seksuelle overgrep mot barn.

Brukarrepresentant

Rolla til brukarrepresentanten er å vere brukarane sitt talerøyr, samarbeide med leiar og dei tilsette for å heile tida utvikle senteret på best mogleg måte, og vere brukarane sin representant i styret. Brukarrepresentanten skal vere tilgjengeleg for kontakt med brukarar ved senteret i tilfelle der brukarar ikkje ønskjer å ta direkte kontakt med leiar eller tilsette ved senteret.

Brukarrepresentanten til Nok. Sogn og Fjordane har vore aktivt deltakande på styremøte. Ho er tilgjengeleg og har lagt ut informasjon om brukarrepresentanten si rolle på heimesida vår. Brukarrepresentanten vår gjer ein utruleg viktig jobb for senteret.

- Pedagogisk rettleiar
- Sosionom
- Administrasjon, leining og organisasjon
- Helseleing
- Hjelpeleiar
- Sjukepleiar

Lokale

Nok. Sogn og Fjordane leiger ein einestad i Hornnesvegen 1 i Førde, leigekostnaden har frå mai 2020 vore på kr 24 000 per måned. Bustaden ligg sentralt plassert i Førde i skjermma omgjevnader. Bygningen er frå 1974, hovudetasjen er ca. 135 m², og den delen av underetasjen vi disponerer er ca. 45 m². Det er ei stor opparbeida hage på 1000 m² som gjev oss mange moglegheiter til utandørs aktivitetar.

I hovudetasjen har vi 3 kontor/samtalerom, toalett, bad med wc, vaskerom, kjøkken og stor stove. Stova vert og nytta som kurslokale og er tilrettelagt med lerret og projektor. I kjellaren har vi ei kjellarstove som vert brukt til aktivitetsrom, møterom med videokonferanseutstyr, samt eit rom til massasjestol. Senteret er tilrettelagd for rullestolbrukarar.

Kompetansehevande kurs i 2024

Kompetanseutvikling er ein grunnleggande del av arbeidet vårt på Nok. Sogn og Fjordane. Kvart år deltek vi på eit kompetansehevingsprogram i regi av RVTS Vest, i samarbeid med Nok. Bergen og Nok. Sør-Vest. Dette programmet er spesialtilpassa for å møte behova til sentra våre, og det styrkjer både fagkunnskapen og fellesskapet. Etter avslutninga av det toårige kompetansehevingsprogrammet hausten 2023, er det semje mellom dei tre sentra og RVTS Vest om å vidareføre samarbeidet med årlege to-dagars samlingar.

Vi får også fagleg rettleiing frå RVTS Vest, noko som bidreg til tryggleik og kvalitet i arbeidet vårt.

Dagleg leiar deltek på leiarnettverk i regi av Nok. Norge, som arrangerer fire nettverksamlingar årleg. I tillegg deltek dei tilsette i faglege forum saman med andre tilsette frå Nok.-senter rundt om i landet. Desse møta, som skjer om lag kvar sjette veke på Teams, gir moglegheit til å utveksle erfaringar, diskutere ulike tema og dele kunnskap på tvers av sentra.

Gjennom desse arenaene for kompetanseheving, rettleiing og kunnskapsdeling, sikrar vi høg fagleg standard, trivsel blant dei tilsette, og eit godt samarbeid med andre sentra. Dette legg grunnlaget for eit kvalitativt godt tilbod til dei som søker hjelp hos oss.

Kompetanse

Fagkompetanse

Dei tilsette ved Nok. Sogn og Fjordane har alle høgare utdanning, og kompetansen senteret innehar er:

- Bachelor i yrkesfaglærer i helse- og sosialfag
- Fagbrev som barne- og ungdomsarbeidar
- Fitness grunnkurs, kunnskap om blant anna anatomi, fysiologi, grunnleggjande treningslære, biomekanikk, samt fysisk aktivitet og helse.
- Førskulelærer med vidareutdanning i spesialpedagogikk

Kurs og seminar/webinar:

- Webinar; Seksuelle overgrep i strenge religiøse miljø v/Hjelpekilden og Redd Barna
- Webinar; Gjenopprettende prosess SSA v/ RVTS
- Webinar; Januarkonferansen v/Smiso Troms, RTVS Nord og Alternativ til Vold
- Webinar; Nettverk for forebygging av vald og overgrep v/Statsforvaltaren, RVTS Vest, Korus, Norce, RKBU
- Webinar; Vold og overgrep mot barn som bryter med normer for kjønn og seksualitet v/Redd Barna
- Webinar; Hvordan styrke barnevernets arbeid med vold og overgrep v/Nova
- Webinar; Pressekonferanse rapport v/NOU
- Webinar; Ny utredning om voldtekt og om korleis hjelpe utsatte v/Voldteksutvalget og NOU
- Webinar; Presentasjon av Stine Sofie Stiftelsen v/ Stine Sofie Stiftelsen
- Webinar; V 27 sitt 40 års jubileum, historikk og SSA v/ V27
- Webinar; Kurs om rettigheter for utsatte v/Advokat Hege Saloman
- Webinar; Rapportlansering om Trygg på trening v/ Redd Barna
- Webinar; Nesten innafor, seksuell vold og krenkelser i nære relasjoner v/ NKVTS
- Webinar; Æresrelatert vold v/RVTS Øst
- Webinar; Generasjon angst v/ Fagfokus
- Webinar; Fagleg forum for tilsette på Nok sentra, tema i 2024:
 - Seksuell helse i kriminalomsorg, vidaregåande skule undervisning
 - Ask for Angela
 - Skuleundervisning til ungdomsskule
- Landskonferansen; Kropp i traume, v/Dixi
- Rettleiing v/Margrete Dyrli, 4 ganger
- Rettleiing i familierapi v/Lillian Skevik, Nok. Bergen
- Tverrsektoriell fagdag angående flyktingar v/Sunnfjord kommune
 - Migped
- Tverrsektoriell fagdag angående flyktingar v/Sunnfjord kommune
 - Kulturforståing
 - Kommunikasjon
 - Kultursensitivitet
- Seminar for Nok. sentera v/Buf.dir
- TryggEst samlingar, 3 ganger à 2 dagar v/ RVTS Vest
- Pilotkurs gjenopprettende prosess, 2 gangar à 2 dagar v/RVTS Midt og V27
- SMART kurs v/ Mari Bræin
- Kompetanseheving v/RVTS, tema i 2024:
 - Arbeidsmiljø
 - SSA
- Traumer og dissosiasjon, Septemberkonferansen - v/RVTS Vest

Informasjonsarbeid

For oss er det avgjerande å gjere senteret og tenestene våre godt kjent i Sogn og Fjordane. Målet er å nå både dei som treng hjelpa vår og dei som arbeider i hjelpeinstansar. Innsikt i overgrepssproblematikk og auka kompetanse i korleis ein snakkar med barn og vaksne om overgrep bidreg til å fremje handlingskompetanse og tryggleik i møtet med slike utfordringar.

Vi opplever stor støtte frå offentlege instansar i fylket, noko som hjelper oss å nå ut med budskapet vår. I 2024 har vi hatt eit breitt nedslagsfelt og vore i kontakt med barne-

I løpet av året har vi gjennomført 239 foredrag, fagdagar og undervisningsøktar for ulike instansar i fylket og nådd ut til om lag 4 629 personar.

hagar, grunnskular, vidaregåande skular, Høgskulen på Vestlandet og offentlege tenester. Vi har også delteke på lokale markeringar som Pride og Verdsdagen for psykisk helse, noko som er med på å synleggjere arbeidet vårt for ulike målgrupper.

Hausten 2023 inviterte Statsforvaltaren i Vestland, i samarbeid med RVTS Vest, RKBU Vest og KORUS Bergen, alle kommunane i fylket til eit læringsnettverk med fokus på forebygging og handtering av vald og overgrep. Nettverket legg til rette for kompetanseheving, erfaringsutveksling og deling av gode praksisar på tvers av kommunegrensar og tenesteområde.

Nok. Sogn og Fjordane og Nok. Bergen er aktive deltakarar i dette nettverket. Vi ser på det som ein viktig arena for å dele vår spisskompetanse og bygge samarbeid. Samtidig bidreg nettverket til at fleire rundt om i kommunane vert kjend med oss og det viktige arbeidet vi gjer. Dette styrker vår evne til å nå ut til endå fleire med både forebyggjande tiltak og hjelp til dei som treng det.

For oss er det viktig å drifte og gjere senteret og tenestene våre kjend i fylket, slik at vi når både brukarar og ulike hjelpeinstansar. Innsikt i overgrepssproblematikk, og ikkje minst auka kompetanse i korleis snakke med barn og vaksne om overgrep fremmar handlingskompetanse.

Media

Media er viktig i arbeidet rundt openheit om seksuelle overgrep. Vi tenker det er viktig å gje både tematikken og brukarane våre ei stemme, enten det handlar om informasjon, debatt eller kommentere saker vi blir bedne om. I 2024 har vi vore 5 gonger i media.

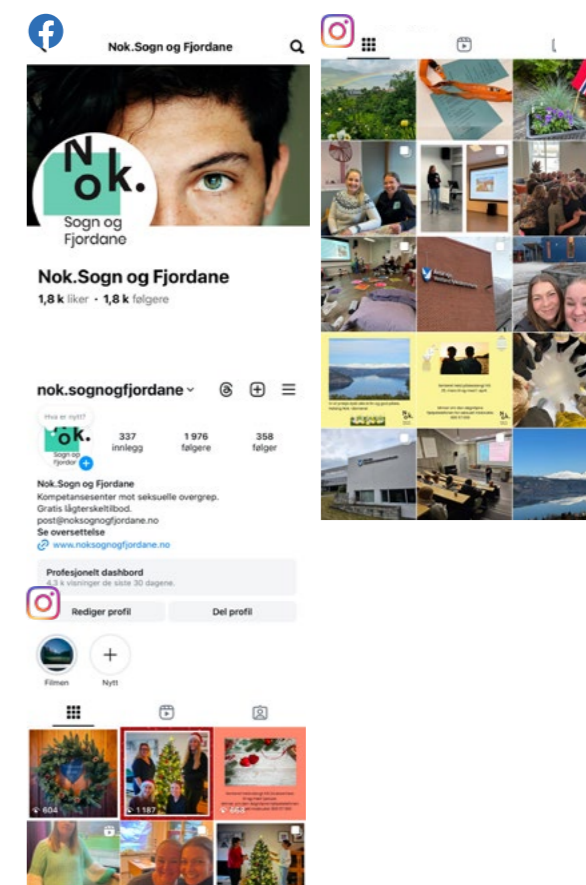
Heimeside

Heimesida vår er viktig i marknadsføringa av senteret og for å spreie kunnskap om seksuelle overgrep og tilboda til Nok. Sogn og Fjordane. For fleire av brukarane våre er det eit alternativ å søkje informasjon på ein informativ, anonym og trygg måte.

Vi har felles nettside for alle Nok. sentra i Noreg, og eiga nettside for Nok. Sogn og Fjordane. Med dette håpar vi at fleire i målgruppa får kjennskap til tilboda vårt, tydeleggjere at det finst tilsvarende tilboda over heile landet og betre landsdekkande kommunikasjon.

Facebook og Instagram

Nok. Sogn og Fjordane er også på Facebook, der har vi ca. 1900 følgjarar. På Instagram har vi 1976 følgjarar.



Informasjonsmateriale

Vi er opptekne av at informasjonen som kjem frå Nok. Sogn og Fjordane skal vere god og informativ, både til brukarane og til samarbeidspartane. *Hovudbrosjyren* vår er sendt ut til alle kommunane i tidlegare Sogn og Fjordane med oppmoding om å legge den tilgjengeleg på legekontor, helsestasjonar og andre aktuelle stadar.

Vi deler ut ei brosjyre «*Info til barn og unge*» til alle elevane etter at vi har undervist i grunnskulen. Denne oppsummerer deler av undervisninga.



Brosjyren «*Hovud, skulder, kne og...?*», finst på 14 språk.

Målet med denne er å;

- Vere eit verktøy til helsesjukepleiarane sin samtale med foreldre og barn om seksuell utvikling, kropp, grenser og seksuelle overgrep.
- Gje foreldre eit verktøy til å snakke med sine barn om seksuell helse og grenser
- Styrke samarbeidet mellom helsestasjonane og landet sine Nok.-sentre
- Gje kunnskap til helsesjukepleiarane slik at dei skal vite at dei kan nytte seg av samarbeid, råd og støtte frå Nok. – sentra i oppfølging av vanskelege saker.

Alle våre brosjyrar og anna informasjonsmateriale kan lastast ned frå heimesida vår:

[Brosjyrar - Nok. Sogn og Fjordane \(noksognogfjordane.no\)](https://noksognogfjordane.no)

Samarbeid

Tilboda våre skal vere eit supplement til hjelpeapparatet. Som eit resultat av aktiv oppsøkande verksemd med informasjon, undervisning og rettleiing, ser vi at det er fleire i hjelpeapparatet som aktivt brukar oss. Vi ser og at det er fleire brukarar som tek kontakt etter anbefaling frå ulike hjelpeinstansar.

Samarbeid med kommunar

Nok. Sogn og Fjordane har eit godt samarbeid med vertskommunen Sunnfjord. Vi er implementert som ein del av tenestetilboda kommunen har og vi er med i den kommunale handlingsplanen mot vald i nære relasjonar som vertskommunen har utarbeida.

Vi samarbeider også med alle bidragskommunane:

- I mange av kommunane ligg vi inne på heimesida som ein del av tenestetilbodet til innbyggjarane.
- Vi samarbeider med alle grunnskulane og helsestasjonane i bidragskommunane i fylket om førebyggjande arbeid.
- Vi har inngått samarbeid med barnehage-sektoren i nokre av kommunane i fylket, målet er å inngå eit slikt samarbeid med alle kommunane.
- På førespurnad held vi ulike føredrag ut i kommunane.

Samarbeid på fylkesnivå

Dei to sentra som høyrer til i fylket vårt, Nok. Bergen og Nok. Sogn og Fjordane, ligg under Kultur og folkehelse i Vestland fylkeskommune. Vi har god dialog og opplever at fylkeskommunen ser nytta av arbeidet vi gjer og kompetansen vi har.

Samarbeid med RVTS og helseforetak

RVTS Vest er ein viktig samarbeidspart på fagleg og overordna nivå for oss. Sanne Bach er vår kontaktperson i RVTS Vest. Vi kjenner at det er ein tryggleik at arbeidet vi gjer vert kvalitetssikra på fleire nivå. Vi ser og at vår kompetanse om RVTS Vest sin funksjon er nyttig for andre i hjelpeapparatet som vi treff. Vi deler denne kompetansen og formidlar kontakt vidare om naudsynt.

Nok. Sogn og Fjordane tek i mot midlar frå Helse Vest. Midlane blir disponert i samsvar med våre retningslinjer og vedtekter, og vert gitt for å støtte oss som eit brukarorientert tilbod. Brukarmedverknad og sjølvhjelp er viktige nøkkelord for organiseringa vår.

Samarbeid med andre

Vi opplever at det er eit gjensidig nytteforhold for einskilde brukarar at vi samarbeider med ulike instansar.

- Vi har etablert samarbeid med advokat Bente Hermansen, som gjev gratis juridisk rettleiing til brukarane våre på senteret.
- Vi har samarbeid med overgrepsmottaket i Sogn og Fjordane, og ser det som viktig at vi har kunnskap om kvarandre og tilboda våre. Overgrepsmottaket har som fast prosedyre å informere om senteret, og dei gjev tilbod til sine pasientar om å formidle kontakt med oss.
- Vi samarbeider med Støttesenter for kriminalitetsutsatte, for eksempel i samband med ein evt rettsprosess.
- Vi har eit godt og tett samarbeid med alle helsestasjonane i alle våre samarbeidskommunar, og spesielt med alle helsesjukepleiarane som jobbar i skulehelsetenesta. Dei er med oss på alle undervisningar som vi har i grunnskulen, og er bindeleddet mellom senteret og alle skulane.
- Vi har også eit tett samarbeid med skulesektoren i alle samarbeidskommunane grunna det førebyggjande arbeidet vi har i grunnskulen.

- Vi har samarbeid med Statens Barnehus, som er ein viktig rådgjevande instans for oss både i einskildsaker og på generelt grunnlag.
- Vi har samarbeid med TOO-teamet (Tortur- overgrep og odontofobi) i fylket. TOO-teamet er eit tannhelsetilbod til hjelp for å kunne meistre vanleg tannbehandling.
- Vi har samarbeidsavtale med Vestland Idrettskret saman med Nok. Bergen. Samarbeidet går på å styrke det førebyggjande arbeidet i idretten blant anna ved å gjennomføre kurset «Trygg på trening» i idrettslag. Idrettslaga skal og vere trygg på at dei kan kontakte sentra i samband med faglege spørsmål, og at vi kan bidra som rådgivande instans
- Vi har samarbeid med einskilde psykologar, fast legar, DPS og psyko-motorisk fysioterapeut.
- Elles har vi også samarbeid med miljøkoordinatorane på dei vidaregåande skulane, politi, Konfliktrådet Vest, utekontakten i Sunnfjord kommune, BUFA- Sunnfjord kommune, SLT team (Samordning av lokale rus og kriminalitetsførebyggjande tiltak) og andre lokale organisasjonar.



Illustrasjonsfoto

Årsmelding frå styret Nok. Sogn og Fjordane for 2024

1. Verksemda si art og lokalisering

Nok. Sogn og Fjordane er ein stifting som har som føremål og gje hjelp til sjølvhjelp for menneske utsett for seksuelle overgrep og deira pårørande.

Vidare har stiftelsen som føremål å kjempe mot og førebyggje seksuelle overgrep, formidle kunnskap om seksuelle overgrep og dei utsette sin situasjon. Stiftinga drivast fra hovudkontor i Førde i Sunnfjord kommune.

2. Fortsett drift

Styret og dagleg leiar meiner det er riktig å leggje føresetnaden for framleis drift av stiftinga til grunn ved framlegginga av årsrekneskapen.

Styret har hatt 4 møter i 2024.

3. Disponering av stiftinga sin kapital

Styret si oppfatning er at det framlagde resultatrekneskap og balanse gjev tilstrekkeleg informasjon om drifta og stillinga for stiftinga.

Styret har ikkje kjennskap til forhold i utgangen av rekneskapsåret som vil ha noko å seie for bedømminga av årsrekneskapen og stiftinga si stilling.

4. Arbeidsmiljø

Det er stort fokus på arbeidsmiljø og ein vektlegg tilgjengelegheit, samhandling og vidareutvikling bade fagleg og personleg. Senteret får fagleg rettleiing fra RVTS Vest, og personleg rettleiing fra psykomotorisk fysioterapeut Margrete Dyrli. Legemeldt sjukefråvæer i 2024 har vore 1 %.


5. Ytre miljø

Stiftinga forureinar ikkje det ytre miljøet.

6. Kjønnsandelar

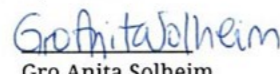
Styret har 40 % kvinnedel. Dei tilsette er alle kvinner.

Førde, 26.02.25


Kurt Even Andersen
Styreleiar


Frode Kyrkjebø
Styremedlem


Trude Lundekvam
Styremedlem


Gro Anita Solheim
Styremedlem



Revisjonsberklæring og årsrekneskap

pr 31.12.24



Resultatrekneskap

Driftsinntekter og driftskostnader	Note	2024	2023
Inntekter - tilskudd	1	5 086 171	4 869 670
Sum driftsinntekter		5 086 171	4 869 670
Lønnskostnad	3	4 010 377	3 625 964
Avskrivning av driftsmidler og immaterielle eiendeler	4	40 000	40 000
Annen driftskostnad		1 097 000	1 163 617
Sum driftskostnader		5 147 377	4 829 581
Driftsresultat		-61 206	40 089
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		16 908	13 919
Annen rentekostnad		3 790	357
Annen finanskostnad		400	0
Resultat av finansposter		12 719	13 562
Resultat før skattekostnad		-48 487	53 651
Årsresultat		-48 487	53 651
Overføringer			
Avsatt til annen egenkapital	5	0	53 651
Overført fra annen egenkapital	5	48 487	0
Sum overføringer		-48 487	53 651

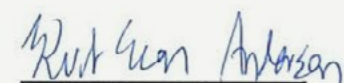
Balanse

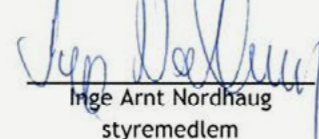
Eiendeler	Note	2024	2023
Anleggsmidler			
Varige driftsmidler			
Driftsløsøre, inventar o.a. utstyr	4	116 667	156 667
Sum varige driftsmidler	4	116 667	156 667
Sum anleggsmidler		116 667	156 667
Omløpsmidler			
Fordringer			
Andre kortsiktige fordringer		6 519	0
Sum fordringer		6 519	0
Bankinnskudd, kontanter o.l			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		938 573	1 227 118
Sum bankinnskudd, kontanter o.l		938 573	1 227 118
Sum omløpsmidler		945 092	1 227 118
Sum eiendeler		1 061 758	1 383 784

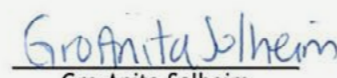
Balanse

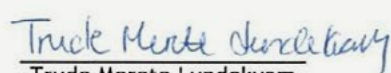
Egenkapital og gjeld	Note	2024	2023
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Grunnkapital	5	100 000	100 000
Sum innskutt egenkapital		<u>100 000</u>	<u>100 000</u>
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	5	301 841	425 249
Sum opptjent egenkapital		<u>301 841</u>	<u>425 249</u>
Sum egenkapital		<u>401 841</u>	<u>525 249</u>
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		20 641	229 240
Skyldig offentlige avgifter		295 905	314 503
Annen kortsiktig gjeld		343 372	314 792
Sum kortsiktig gjeld		<u>659 917</u>	<u>858 536</u>
Sum gjeld		<u>659 917</u>	<u>858 536</u>
Sum egenkapital og gjeld		<u>1 061 758</u>	<u>1 383 784</u>

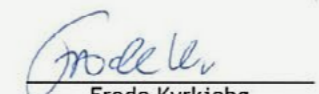
Førde, 26.02 - 2025,
Styret i Nok. Sogn Og Fjordane


Kurt Even Andersen
styreleder


Inge Arnt Nordhaug
styremedlem


Gro Anita Solheim
styremedlem


Trude Merete Lundekvam
styremedlem


Frode Kyrkjebø
styremedlem


Chatrine Elholm
daglig leder

Notar til rekneskapen 2024

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapskikk for små foretak. Årsregnskapet er avlagt under forutsetningen om fortsatt drift.

Inntekter

Offentlige tilskudd inntektsføres i henhold til tilsagn og fordeles jevnt over året.

Andre inntekter resultatføres når de er opptjent som normalt vil være på leveringstidspunktet.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Anleggsmidler er vurdert til anskaffelseskost. Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi.

Fordringer klassifiseres som omløpsmidler hvis de skal tilbakebetales i løpet av ett år. For gjeld er analoge kriterier lagt til grunn. Første års avdrag på langsiktige fordringer og langsiktig gjeld klassifiseres likevel ikke som omløpsmiddel og kortsiktig gjeld.

Enkelte poster er vurdert etter andre regler. Postene det gjelder vil være blant de postene som omhandles nedenfor.

Varige driftsmidler

Varige driftsmidler balanseføres og avskrives lineært til restverdi over driftsmidlenes forventede utnyttbare levetid. Vedlikehold av driftsmidler kostnadsføres løpende. Påkostninger eller forbedringer tillegges driftsmidlets kostpris og avskrives i takt med driftsmidlet.

Utgifter til leie av driftsmidler kostnadsføres. Forskuddsbetalinger balanseføres som forskuddsbetalt kostnad, og fordeles over leieperioden.

Nedskrivning av anleggsmidler

Ved indikasjon på at balanseført verdi av et anleggsmiddel er høyere enn virkelig verdi, foretas det test for verdifall.

Tidligere nedskrivninger, med unntak for nedskrivning av goodwill, reverseres hvis grunnlaget for nedskrivningen ikke lenger er til stede.

Fordringer

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning for tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Pensjoner

Premier til innskuddsbasert pensjonsordning organisert gjennom livsforsikringsselskap kostnadsføres den perioden innskuddet gjelder og inngår blant lønnskostnader i resultatregnskapet. Pensjonsforpliktelser knyttet til AFP-ordning for selskapets ansatte balanseføres ikke. Forpliktelser eller pensjonsmidler knyttet til kollektiv forsikret pensjonsordning balanseføres ikke.

Notar til rekneskapen 2024

Note 1 - Mottatt tilskudd

Tilskudd fra Buf-dir	-4 063 153
Tilskudd fra Helse Vest	-110 000
Tilskudd fra kommuner	-746 018
Tilskudd fra Vestland Fylke	-167 000
Sum tilskudd	-5 086 171

Note 2 Mottatte gavemidler

Ingen mottatte gaver i 2024

Note 3 Lønnskostnader, antall ansatte, godtgjørelser, lån til ansatte mm

Lønnskostnader	2024	2023
Lønninger	3 231 295	2 882 173
Arbeidsgiveravgift	375 033	330 545
Pensjonskostnader	271 609	186 937
Andre ytelser	132 440	226 310
Sum	4 010 377	3 625 964

Gjennomsnittlig antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret	4	4
---	---	---

Note 4 Anleggsmidler

	Driftsløsøre, inventar ol.	Sum
Anskaffelseskost pr. 01.01.24	300 000	300 000
= Anskaffelseskost 31.12.24	300 000	300 000
Akkumulerte avskrivninger 31.12.24	183 333	183 333
= Bokført verdi 31.12.24	116 667	116 667
Årets ordinære avskrivninger	40 000	40 000
Økonomisk levetid	3-5 år	

Note 5 Egenkapital

	Grunnkapital	Annen egenkapital	Sum egenkapital
Pr. 01.01	100 000	425 249	525 249
Årets resultat		-48 487	-48 487
Tilbakeført overskudd 2023		-74 920	-74 920
Pr 31.12	100 000	301 841	401 841



Illustrasjonsfoto

Uavhengig revisors beretning

Til styret i Nok. Sogn og Fjordane

Uttalelse om årsregnskapet

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Nok. Sogn og Fjordane.

Årsregnskapet består av:	Etter vår mening:
<ul style="list-style-type: none">Balanse per 31. desember 2024Resultatregnskap for 2024Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.	<ul style="list-style-type: none">Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, ogGir årsregnskapet et rettviseende bilde av stiftelsens finansielle stilling per 31. desember 2024, og av dens resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av stiftelsen i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

Styret og daglig leders ansvar for årsregnskapet

Styret og daglig leder (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til stiftelsens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.

Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:
<https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

Uttalelse om andre lovmessige krav

Konklusjon om forvaltning

Basert på vår revisjon av årsregnskapet som beskrevet ovenfor, og kontrollhandlinger vi har funnet nødvendig i henhold til internasjonal standard for attestasjonsoppdrag (ISAE) 3000 «Attestasjonsoppdrag som ikke er revisjon eller forenklet revisorkontroll av historisk finansiell informasjon», mener vi at stiftelsen er forvaltet i samsvar med lov, stiftelsens formål og vedtektene for øvrig.

BDO AS

Henning Rødal
statsautorisert revisor
(elektronisk signert)

Nok.

Sogn og
Fjordane

Kompetansesenter
mot **seksuelle** overgrep



Her finn du oss


Hornnesvegen 1, 6809 Førde


Tlf: 57 72 10 70

post@noksognogfjordane.no

www.noksognogfjordane.no

Følg oss på Facebook og instagram

 @noksognogfjordane

 @nok.sognogfjordane



Hjelpetelefonen for
seksuelt misbrukte
800 57 000

Alarmtelefon
for barn og unge
116 111