

Seksuelle overgrep

Vil bryte tausheten om seksuelle overgrep på menn: – Folk må forstå at dette skjer



EN Å SPØRRE: Jarle Holseter i organisasjonen Utsatt mann er glad for å kunne dele sine erfaringer i Hammerfest. Han mener enkeltpersoners traumer er et sår i lokalsamfunnet som ikke forbindes. Foto: Brita Bølgen

Menns psykiske helse har blitt satt på dagsordenen de siste årene. Organisasjonen Utsattmann oppfordrer folk til å bryte tabuer rundt menn og seksuelle overgrep for å gi folk muligheten til å leve et liv etter overgrepet.

For abonnenter

Etter 20 års arbeid med utsatte menn ser Jarle Holseter fellestrekk som strekker seg over hele landet. Menn som sliter, sliter ofte med de samme utfordringene, og holder det for seg selv.

– Det krever mye å fortelle hva man sliter med, det vet jeg med min egen historie. Jeg var 37 år før jeg gikk og fortalte om det, og jeg gruete meg som en hund, sier Holseter, som er daglig leder i organisasjonen «Utsatt Mann».

– Det koster for dem som står fram, for som helsesøsteren i Søgne sa til meg: «Vi har ikke sånne problemer her». Folk må ha en viss forståelse for at dette skjer med folk.

– **Naboene tenkte sitt**

Overgrep, vold i hjemmet og traumatiske opplevelser bagatelliseres og forties, og menn går i mange år uten å våge å snakke om hva de har opplevd.

– Jeg har hørt fra de som var naboene mine i barndommen at de skjønte det var noe. Det har de sagt rett til meg, og de hørte jo. Men de turte ikke gå inn i den private sfæren av frykt for å bli fryst ut. De bare tenkte sitt.

Det koster menneskeliv, og preger lokalsamfunn i generasjoner.

– Tematikken er den samme over alt. Det er ikke noen spesiell region som utmerker seg. Vår erfaring når vi kommer og stikker nesen vår i saker og ting, da våkner byggedyret, og så blir det spektakkel.

– Da rører vi i den gryta alle vet om, men som aldri blir gjort noe med. Det påfører bygdesamfunn sår som blør hele tiden.

– **Får ikke levd et liv**

Holseter bruker sin egen erfaring som overgrepsutsatt til å hjelpe andre, og seg selv som eksempel. Han har tro på at mellommenneskelig kontakt og tillit er avgjørende for å få folk tilbake til livet.

– I Ole Olsens sal i dag har vi hørt om folk som søker hjelp i 50-60-årsalderen for ting som skjedde når de var barn. Da kommer de gjerne når livet er helt føkka. Folk får ikke levd et liv når de bærer på sånne ting.

Han peker på diskusjonen rundt menns psykiske helse som har gått i norske medier de siste årene.

– Det er slett ikke tomprat at folk er mer bevisste på dette nå. Og de menneskene som tar kontakt med oss, det er gjerne mørketallene. De som aldri har vært i kontakt med noen.

– **Lært opp til å ikke si noe**

I salen holder psykolog Atle Austad om menn i terapirommet. Han legger vekt på at alle kan ta imot tunge historier hvis man har medfølelse og undring. Det er Holseter enig i.

– Du kan være utdannet i hue og ræva, men det betyr jo ikke at du har greie på dette i det hele tatt. Som Atle sa, de hadde ingenting om dette på psykologutdanningen. Han som klarte å hjelpe meg innrømmet at han ikke hadde erfaring med å hjelpe folk som meg, men at han ville prøve.

Holseter tror ikke det er mangel på fagkunnskap som er det største hinderet for at menn får psykisk helsehjelp. Han tror det handler om mangel på erfaring, og at det kommer fra fortielse.

– Vi er lært opp til å ikke snakke om ting, og at menn skal være så veldig tøffe. Folk trenger fellesskap der det går an å snakke om disse tingene. Internt har vi for eksempel en voldsom galgenhumor. Alt kan spøkes med, så lenge det ikke går på bekostning av andre.



LES OGSÅ

Formidler traumer på stuegulvet: – Vil fortelle at de ikke er alene

– **Finnes ikke fasit**

Å ha et forståelsesfellesskap heller enn et likhetsfellesskap er noe Holseter har troen på. Men han understreker at det er mange veier til målet.

– Jeg tror ikke det finnes en fasit på hva som hjelper folk. Jeg har bare hatt mannlige overgripere, og bare mannlige terapeuter. Jeg tror det

handler om å treffe en person som møter deg på en ordentlig og respektfull måte.

Samtidig innrømmer han at forslaget til nytt statsbudsjett gjør ham deprimeret. For et psykisk helsevern trengs etter hans mening nå mer enn på lenge, ikke bare for menn.

– Den psykiske helsen til AS Norge ligger nede med knekt rygg. Folk har dårlig økonomi, og har ikke kommet seg fra pandemien engang. Det var begredelig å lese forslaget til budsjettet med hensyn til psykisk helse.



LES OGSÅ

Delte meninger om «Internatliv»: – Tror det preger Finnmark i dag

– Ingen er født onde

En av gruppene Utsatt Mann jobber med, er kriminelle. For som han sier, de som sliter klarer ikke å leve et liv. Noen ganger ender det innenfor murene.

– Ingen mennesker er født onde, det er et mantra vi har. Det har skjedd noe med dem. Og de innsatte har ofte fortalt om at de har blitt utsatt for overgrep i barndommen, uten å ha funnet noen å snakke med om det.

Målet for arbeidet han har dedikert 20 år til, er at folk skal få leve. Han håper unge menn i dag ikke venter like lenge som ham selv med å ta kontakt.

– Dette er alvorlige ting, det handler om liv og død. Jeg kom meg på beina igjen med god hjelp, men jeg klarte ikke ta kontakt før jeg skulle bli pappa. Tenk hvor mye folk kan gjøre hvis de får hjelp til å ta fatt i ting tidligere.

Han avrunder med en oppfordring til folk som bærer tunge hemmeligheter og vantrives til å prøve å fortelle.

– Snakk med noen du stoler på, ikke bær på hemmelighetene dine alene. Og ta gjerne kontakt med oss i Utsattmann, vi har taushetsplikt.

Seksuelle overgrep

Samfunnsmedisin

Menn

Psykisk helse

Hammerfest



Vil bygge tre nye boligblokker i sentrum

+

«butikkmat» skaper



Kjøpte bilett til båt som ikke gikk, rakk ikke flyet: – Har ikke hørt noe siden



Kommunedirektøren foreslår å avslå ny Coop-butikk i Baksalen: – Det ordner seg til slutt

+

[Til toppen](#)

Ansvarlig redaktør: Arne Reginiussen • Redaktør: Linn Marit Hermansen • Besøksadresse: Hamnegata 13, 9600 Hammerfest
• Postadresse: Hamnegata 13, 9600 Hammerfest • Pressens faglige utvalg • Personvernpolicy/Informasjonskapsler
• Redaktørplakaten • Tips oss: 477 66 214 • Kundeservice: 32 27 70 45 • Utgitt av Hammerfestingen AS
• Personverninnstillinger

Hammerfestingen © 2025