

Tenk om salgsinntektene var like
stabile som **fibernet** fra Altibox

Seksuelle overgrep

Jarle (56) hjelper menn som har opplevd overgrep: – En dag kommer låvedøra og treffer oss i ansiktet



Jarle Holseter (56) er daglig leder for organisasjonen Utsattmann. Nylig besøkte han Hamar. Foto: Christian E. Bergheim

Av [Christian Bergheim](#)Oppdatert: 02.01.26 06:14
Publisert: 02.01.26 04:00[↗](#) Del

– Det er jævlig mye skam og skyldfølelse, og det tar livet av folk.

For abonnenter

HA har den siste tiden skrevet flere saker om seksuelle overgrep.

Vi har fortalt [historien til Johan Bryhni \(46\)](#), som forteller om vold og misbruk i oppveksten.

Vi har også [møtt Heidi Rognlidalen og kollegene](#) som tar imot utsatte personer ved Nok-senteret i Hamar.

Jarle Holseter (56) er daglig leder for organisasjonen [Utsattmann](#). Vi møter ham på Hamar rådhus under en fagdag om menn og seksuelle overgrep.

Kongsvinger-mannen har selv opplevd seksuelle overgrep, sittet i fengsel og drevet med rus. I dag bruker han de vanskelige erfaringene til å hjelpe andre menn i lignende situasjoner.

Han legger ingenting imellom når han snakker om menn og misbruk.

– Det er masse skam. Jævlig mye skam og skyldfølelse, og det tar livet av folk.

Gjennom Utsattmann arbeider han for å fremme åpenhet og respekt.

– Vi har holdt på i 20 år. Vi er en fin gjeng som reiser land og strand rundt.

ANNONSE

Det mørkeste mørket

På rådhuset denne dagen er stemningen alvorlig. En håndfull voksne menn får her anledning til å fortelle sine historier. En av dem er Johan Bryhni fra Romedal.

Mennene er ulike, men felles for dem er at de alle ble misbrukt som barn eller unge. De fleste bar på smerten og skammen i mange år før de klarte å åpne opp.

Overgrepene det fortelles om skjedde blant annet hjemme i familien, hos bekjente, i fengsel eller i menigheten.

Jarle Holseter sier menn ofte blir glemt når det gjelder seksuelle overgrep. En lukket machokultur er én av mange forklaringer.

- Mange bærer på vonde opplevelser til de er godt voksne og har levd vanskelige liv. Som utsatt mann kan man få et greit liv, men det forutsetter at man tør å snakke om det og oppsøker hjelp fra de rette personene.

Jarle er opptatt av å få fram at mørketallene for menn er store. Han trekker fram skam som årsak nummer én.

ANNONSE

Han forteller om menn som aldri har turt å åpne seg, men som tar kontakt med Utsattmann etter å ha funnet dem på nett.

- Dette handler om mannsrollen, at vi skal være så macho og tåle alt. Vi prøver å være så normale som mulig, vi stifter familie, har jobb, labrador og hvitt stakittgjerde, det er sånn vi ønsker å framstå. Men når vi bærer på sånn dritt som det her ... En dag kommer realiteten som en stor låvedør som treffer oss i ansiktet, og da kan det være tungt for mange.

Han nevner rus, psykiatri og selvmord som noen av konsekvensene.

Vis mer

Den lange veien

Jarles beste råd er åpenhet, selv om det kan være det vanskeligste man gjør i hele livet.

– Har du opplevd kjipe ting, så gå til noen du kan snakke med! Å bli voldtatt som sju-åtteåring, og så å kunne snakke høyt om det her i dag ... Mange av disse gutta har hatt en lang vei å gå, akkurat som jeg hadde.

ANNONSE

– *Hvorfor sitter det så langt inne for menn å prate om det? Er det forskjell på menn og kvinner?*

– Det tror jeg det er. Kvinner er generelt sett flinkere til å snakke om følelser. Jeg tror også de får mye mer støtte av venninner. For meg som voksen mann er det ikke like tøft å skulle fortelle kompisene mine om det jeg har opplevd. Der er det jævlig mye skam.

Mennene som tar kontakt er gjerne mellom 30 og 70 år. Her skulle Jarle helst sett en lavere snittalder.

– Vi ønsker å komme i kontakt med yngre gutter og menn, slik at de slipper å gå med dette så lenge som jeg og mange av de andre av oss gjorde.

Han blir engasjert og tenker tilbake på mannens rolle i samfunnet.

– De skyhøye selvmordstallene handler ikke bare om vold og overgrep; mannsrollen spiller en stor rolle. Mange gir opp når det buttrer imot; de orker ikke, har ikke jobb, og føler ingen forstår dem ... Da er veien til avgrunnen kort.

ANNONSE

– *Er du selv på et bedre sted i dag?*

– Ja, absolutt. Jeg ble ufør da jeg var 41. Da sa psykologen og legen at jeg måtte slutte å jobbe «fordi du holder på å drepe deg». Menn driver med litt annen form for selvskading enn kvinner. De velger gjerne det verste og tyngste arbeidet, for da får de ut mye frustrasjon.

Ideen som endret alt

Han trekker fram overdreven trening som én måte å flykte fra følelsene på.

– Dette er selvsagt skadelig. Jeg har «denga» kroppen min hele tiden. Da jeg kom hjem med beskjed fra Nav om at jeg ikke kunne jobbe mer, ble jeg enda mer deprimert.

Samtidig skjedde det noe positivt. Der nede i mørket, dukket nemlig ideen om Utsattmann opp. Et styre ble satt sammen, og i 2010 ble nettsiden lansert.

– Det var behov for en side hvor menn kunne gå inn og lese selv. Det er mye informasjon for oss «gutta boys», med lenker og veiledning. Nettsida er det viktigste verktøyet vårt.

ANNONSE

– Opplever dere at noen ikke vet at de har vært utsatt for et overgrep, eller at de har fortrenget det?

– Ja, eller så tenker man «jeg må jo være den eneste mannen i Hamar som har opplevd dette», men det stemmer selvsagt ikke.

Jarle roser Nok Hamar, som han beskriver som den viktigste samarbeidspartneren i Innlandet.

– Vi i Utsattmann driver kun med veiledning. Til syvende og sist er målet vårt å få mennene til å oppsøke nærmeste støttesenter. Nok gjør en kjempejobb med folk.

Vis mer

Samholdet

Jarle beskriver samholdet gjennom Utsattmann som den beste terapien han har fått.

– Det beste er å være sammen med de andre gutta, for der kan vi snakke rett fra levra. Vanligvis gjør ikke mannfolk slikt før det står minst to flasker brennevin på bordet; det er slik vi menn er.

Han sier det er befriende å endelig kunne snakke om følelser, ekteskap, daglige utfordringer og alt mulig annet i en sammensveiset gruppe.

ANNONSE

– Samholdet er fantastisk. Det er veldig god terapi, sammenlignet med å sitte hos en psykolog man ikke kjenner og skulle vrenge seg som en polvott. Det er ikke så enkelt.

Han avslutter:

– Det er mye galgenhumor, for slik overlever vi. Jeg forstår at folk synes det er forferdelig vanskelig, men slike grupper trengs – det er det ingen tvil om.



Les også

Tre unge om skammen, rusen og mørket: – For meg var det enten behandling eller døden



Les også

Johan (46) opplevde seksuelle overgrep – nå forteller han om det største tabuet



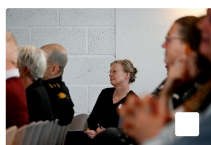
Les også

Bare noen få tar motet til seg og ringer på døra hos Heidi



Les også

Må legge ned etter 24 års drift – 40 ansatte rammes



Les også

Én ting går igjen hos ungdommer som sliter. Psykologen advarer mot disse feilene

[Seksuelle overgrep](#)

[Hamar](#)

[Mannehelse](#)

[Psykisk helse](#)



Ansvarlig redaktør: Rune Steen Hansen • Nyhetsredaktør: Truls Sylvarnes • Adresse: Grønnegata 64, 2317 Hamar
• Personvernpolicy/informasjonskapsler • Redaktørplakaten • PFU • Kundeservice: 32 27 70 61 • Tips: 62 51 95 00 • Åpenhetsloven
• Utgitt av Hamar Arbeiderblad AS • Personverninnstillinger

Hamar Arbeiderblad © 2026