

Seksuelle overgrep

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



Johan Bryhni (46) fra Romedal har opplevd overgrep fra begge sider. Foto: Christian E. Bergheim

Av [Christian Bergheim](#)

Oppdatert: 24.01.26 16:14  
Publisert: 28.12.25 04:00

 Del

Etter 23 år med kaos og katastrofetanker turte han omsider å stikke hull på byllen.

13. april 2018. Johan Bryhni bråvåkner i senga.

Et voldsomt flashback kaster ham tilbake til den verste dagen i 1987, da han var åtte år gammel.

**«Nå blir jeg voldtatt. Det ligger en oppå meg», tenker han mens han gjenopplever traumet.**

Han beskriver opplevelsen som å være med i en skrekkfilm. Gjennomvåt av svette strømmer minnene på.

Den natten faller brikkene på plass, én etter én.

I flere tiår har han oppført seg rart. Nå virker mørke tanker plutselig å ha fått en forklaring som gir mening.

Dette er et gjennombrudd, men samtidig bare starten på en lang prosess som vil kreve all hans kraft og livsgnist.

**– Jeg gikk ned 11 kilo på to uker. Det sier litt om belastningen jeg sto i, sier han i dag.**

Han beskriver skammen over overgrepene som en demning som før eller senere måtte bryte.

## Overgrepene

Johan fra Romedal er i dag 46 år. Han studerer og har praksis ved enheten *aktivitet og recovery* ved Sanderud sykehus, på Blaarud.

### ANNONSE

– Jeg var selv innlagt på akutten her på Sanderud i 2009 og 2013, sier han  
– og kikker ut gjennom vinduet.

La oss spole tilbake til slutten av 80-tallet.

– Da jeg var åtte år, ble jeg utsatt for overgrep av en bekjent av familien, sier han alvorlig.

Han beskriver overgrepene som brutale. Ifølge Johan skal det ha skjedd tre ganger mellom 1987 og 1994.

**– Første gangen ble jeg utsatt for drapsforsøk. Jeg prøvde å komme meg unna, men ble kvalt til jeg svimte av. Jeg våknet av at jeg ble voldtatt, hevder han.**

Johan beskriver tillitsbruddet som det aller verste.

– Det var i utgangspunktet en snill mann som hadde bygd tillit hos meg. Han sa at «det er ikke noe vits å si det til noen, for ingen kommer til å tro på deg». Denne setningen satte dypest sår, og skapte en høy terskel for å snakke om det vonde.

Studenten Johan Bryhni utenfor Blaarud hvor han har praksis tre dager i uka. Foto: Christian E. Bergheim

Ved det siste overgrepet i 1994 sto mannen, ifølge Johan, i soveromsdøra med hagla i hånda. De hadde tidligere skutt med skarpt, så unggutten visste hvor farlig skytevåpen kunne være.

#### ANNONSE

#### **- Da måtte jeg ned på senga, med hagla mot bakhodet.**

Johan turte heller ikke å si noe til noen. Han prøvde å vise det med kroppsspråk, ved å virke uinteressert og unnvikende i situasjoner han ellers trivdes i, men omgivelsene oppfattet ikke signalene.

- Jeg lærte ikke å regulere følelser. Vi drev gård og verksted, og det måtte fungere. «Familien AS» skulle gå rundt, så følelsene ble satt til side. Ingen spurte «hvordan har du det egentlig?».

Dette førte til at han ble ensom i oppveksten.

#### **Det største tabuet**

Som barn og ungdom forsøkte Johan å fortrenge opplevelsene. Han sier nå i ettertid at minnene bare «forsvant». Han ville ikke tenke på det som skjedde, så livet ble en flukt.

Samtidig lå de mørke inntrykkene og ulmet inni ham. Dette resulterte i en annen alvorlig hendelse, som han i dag angreir sterkt på.

#### **- Som ungdom utførte jeg selv ett overgrep mot en annen person.**

#### ANNONSE

Mange år senere ble Johan anmeldt for dette forholdet, men ifølge ham ble saken henlagt i 2018.

Johan er ikke alene. Anja Emilie Kruse, forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), bekrefter at mange som utfører overgrep, selv har blitt utsatt for overgrep i barndom eller oppvekst.

– Men de fleste som utsettes for vold eller seksuelle overgrep, begår *ikke* overgrep mot andre senere i livet, presiserer hun.

**Anja Emilie Kruse**

Forsker ved NKVTS



Vis mer

For Johan er det viktig å bidra til å få ned dette tallet.

– Det er en av mine viktigste motivasjoner for å stå fram med min historie. Det jeg gjorde, var et resultat av det jeg selv opplevde.

– *Hadde du vært overgriper uten det som skjedde med deg?*

– Nei, absolutt ikke. Jeg mistet kontrollen, men det er mulig å snu. Da må man tørre å være sårbar og snakke om det, selv om det ikke er et favoritttema.

## ANNONSE

**De tause vitnene**

Johan sier han straffet seg selv gjennom oppveksten.

– Hver gang noe begynte å gå bra, saboterte jeg det. Fordi «dette har jeg ikke fortjent».

**Hjemme på gården gikk han ofte inn i stallen til hestene. Til de store dyrene fortalte han at han hadde det vondt.**

– *Det er et veldig sår bilde; en liten gutt som snakker til hester og ikke får noe svar ...*

– Ja, de reddet meg i tenårene. De holder tett, så det var trygt å fortelle dem. En gang jeg hadde det skikkelig vondt, kom den ene og la hodet på skulderen min. Det var sterkt.

Både helse, relasjoner, følelser og seksualitet ble preget av de fortrenge opplevelsene.

**– Jeg gikk opp i vekt og ble veldig fort sint. På skolen elsket de å erte meg, for jeg «fyr» med en gang. Mobbingen tiltok, og det såret meg at lærerne verken spurte eller anerkjente. I stedet var jeg «han uokråka» som sikkert hadde fått ADHD-diagnose i dag.**

#### ANNONSE

Johan forteller om utfordringer også i kjærlighetslivet.

– Det ble mange korte og turbulente forhold i tenårene. Jeg forsto ikke følelser. I voksen alder tiltrakk jeg meg folk som utnyttet meg fordi jeg slet med å si nei.

### Åpenheten

Nå kan han snakke åpent og ærlig om det som skjedde, men det tok 23 år med kaos og katastrofetanker før han kom dit.

«Det var som å få hele verden av skuldrene», sier han om følelsen etter at den emosjonelle demningen brast.

Først som voksen klarte Johan å sette seg ned med foreldrene og snakke om følelsene han hadde båret på siden han var åtte år.

**– Det er den viktigste samtalen jeg har hatt i hele mitt liv. Jeg sparte ikke på detaljer, fortalte hva jeg hadde opplevd og hva jeg trengte.**

Familien ga ham stor støtte etter åpenheten. Det ble en viktig motivasjon til å fortsette ferden mot et bedre liv.

#### ANNONSE

### Anmeldelsen

**Gjerningspersonen Johan forteller om, er død og kan derfor ikke forsvare seg.**

Johan anmeldte ikke saken før 14. april 2021. Fem dager senere ble saken henlagt uten etterforskning, ettersom motparten var død.

– *Hvorfor ventet du så lenge?*

– Minnene om det han gjorde var fortrenget fram til 2018. Anmeldelsen var en formalitet med tanke på voldsoffererstatning, sier han.

Johans advokat, Ann Kristin Bogen, kan ikke dele dokumentene i saken, men bekrefter både anmeldelsen og henleggelsen.

Også politiadvokat Marit Kjelsberg, som var påtaleansvarlig i forbindelse med saken, bekrefter det samme.

### Perfeksjonisten

Etter at Johan i 2018 åpnet opp om overgrepene, gjorde han det han selv beskriver som en stor tabbe.

Han gikk rett ut i full jobb og arbeidet hardt for å unngå følelsene.

Resultatet ble utbrenthet, sykemelding og til slutt 100 prosent uførhet.

Ifølge Johan var det også lett å ty til den typiske flatfylla i helgene, selv om han bedyrer at alkoholen aldri tok kontroll over ham.

#### ANNONSE

– *Kjenner du deg igjen i flukten fra følelsene, hvor man distraherer seg vekk?*

– Å ja, absolutt. Det har blitt definisjonen av egenverdien min; du er ikke verdt mer enn du presterer. Den betingede kjærligheten har satt sine spor. Jeg trodde at jeg ikke var bra nok, og da kom perfeksjonisten fram. Det har ført til at jeg har jobbet til sykemeldinga og utbrentheten har tatt meg.

Det har vært «full gass eller ittno», som han sier.



På Blaarud kan Johan Bryhni jobbe uten press og prestasjonskrav. Foto: Christian E. Bergheim

## Selvmondsforsøkene

Johan utførte selv et overgrep da han var 16 år. Siden han var mindreårig på det tidspunktet, defineres dette som skadelig seksuell atferd (SSA).

Ifølge ham var den påfølgende skammen hovedårsaken til at han senere forsøkte å ta livet sitt ved flere anledninger.

– **Det var en hemmelighet jeg holdt på fra 1995 til 2018. Jeg har sittet med rifleløpet i kjeften og prøvd å trekke av, men nå sitter jeg her og prater om det uten å bli trigget.**

#### ANNONSE

Også i 2009 var han veldig nær ved å ta livet sitt. Da hadde han ryddet huset og planlagt sin egen død, slik han sier. Familien forsøkte da å få ham tvangsinnlagt, ifølge Johan.

– Jeg har vært så langt nede at jeg tenkte det var *best* for dem om jeg var borte ...

Den gangen ble psykisk akutt-team fra DPS koblet på. I 2018 kom Nok-senteret i Hamar på banen, og senere også Friskstiftelsen i Elverum.

Vis mer

### «Deadline»

I møtet med helsevesenet fikk han et helt nytt perspektiv. Særlig én samtale i 2009 gjorde sterkt inntrykk.

**– Hun som reddet meg, prøvde ikke å stoppe meg fra å ta livet mitt. Hun presenterte en parallell vei: «Hva med denne løsningen? Hva har du å tape på det jeg foreslår?»**

Samtalen skjedde to dager før «deadline», som han kaller det. Johan humrer og rister på hodet når han tenker tilbake på datoen han hadde valgt for å forlate livet.

## ANNONSE

Han gikk til slutt med på å gi livet en siste sjanse.

– At jeg fikk ta valget, ga en mestringsfølelse. Inni meg ønsket jeg en løsning, men desperasjonen hadde tatt over. Jeg *ville* jo ikke dø, sier han bestemt.

Johan sier EMDR-behandling hos Friskstiftelsen ga de største resultatene, ettersom terapien hentet fram de gamle minnene.

– Brutalt, men effektivt, oppsummerer han.

I dag har han fått andre perspektiver og innser selv hvor irrasjonell han var den gangen.

**– Der og da hadde jeg gode argumenter for at «det er best at jeg dør», men når jeg tenker tilbake på det nå ... Herregud, så dårlig jeg var, sier han, og rister igjen på hodet.**

I dag er Johan glad for at han fortsatt er her. Han har blitt far og er også student med ambisjoner om å kunne jobbe mer i framtida.

Samtidig sitter han igjen med mye kunnskap basert på egne erfaringer.

## ANNONSE

– Hvis folk kommer til meg og sliter med selvmordstanker, så blir jeg ikke stressa lenger. Hvis folk sier at «jeg har lyst til å dø», så svarer jeg «takktak for at du sier det!». Jeg er mer bekymret for dem som *ikke* sier noe.



Johan Bryhni. Foto: Christian E. Bergheim

## Reaksjonene i bygda

Johan snakker rolig og tydelig. Han «tala bredt» der han sitter med strikkegenser og kaffekopp.

Hvordan var det for en sindig romedøl å stå fram med historien blant venner, kompiser og bygdefolk?

- Det var skummelt. Jeg gråt hver gang jeg fortalte om det. Det var tungt, men jeg tenkte at de må få vite hvorfor jeg er så langt nede.

Responsen overrasket ham.

**- I 23 år hadde jeg hatt katastrofetanker om å bli utestengt fra samfunnet, at jeg skulle bli fordømt og sett stygt på, men det har jeg ikke opplevd i det hele tatt. Jeg fikk sympati.**

- *Hva er den fineste tilbakemeldingen du har fått?*

#### ANNONSE

- Det var en anonym mail fra en som sto i samme situasjon. Han hadde turt å åpne seg fordi han hadde hørt historien min på podkasten «Hjernesterk». Det er snart fire år siden, men jeg får fortsatt tilbakemeldinger fra folk som har hørt den.

### De store spørsmålene

- *Har du tilgitt overgriperen din?*

- Ja.

- *Har du tilgitt deg selv?*

- Det sitter dypere inne, siden jeg føler meg maktesløs med tanke på å hjelpe offeret.

- *Har du noen gang tvilt på din egen hukommelse rundt overgrepene du forteller om?*

- Nei. Hvis jeg skulle beskrive minnene, husket jeg tiden før og etter overgrepet. Det var som en filmrull som var limt sammen, med en bit i midten som manglet. Gjennom behandlingen kom minnene tilbake. Det var mye sterkere og vondere enn det jeg ville ha klart å fantasere meg fram til.

### Vegen videre

I dag opplever Johan at han er på et bedre sted i livet. Han har blant annet lært seg å sette grenser og si nei.

#### ANNONSE

Han trener regelmessig, har gått ned 15 kilo og opplever mestring nå som han studerer for å bli erfaringskonsulent på KBT Fagskole.

Han har også mer enn 2.500 fallskjermhopp. Han flyr høyt – bokstavelig talt.

**- Å hoppe ut av et fly gjør at man ikke har plass til andre tanker. Det ble min nye «narkotika», sier han om frihetsfølelsen i fritt fall.**



Her er Johan Bryhni (til høyre) avbildet i fritt fall under NM i Voss i 2020. Han tok to gull det året. Foto: Tom Keelan Shorten

6. november deltok han på en fagdag om seksuelle overgrep i Hamar rådhus, hvor sju voksne menn snakket ærlig om sine opplevelser.

Johan var blant dem som åpnet seg. HA var til stede da han møtte forsamlingen med rak rygg og hevet hode, uten å legge skjul på noe.

Han er fortsatt 100 prosent ufør, men har ambisjoner om å redusere denne andelen og gradvis komme tilbake i arbeid.

På sikt drømmer han også om å finne kjærligheten.

– Jeg er åpen for det, men stresser ikke. Det kommer når det føles riktig. For min egen del er jeg veldig glad for at jeg har lært meg å elske.

Vis mer



Les også

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



Les også

## Må legge ned etter 24 års drift – 40 ansatte rammes

Les også

## Legen sa til Andreas: «Du har kreft». Så fikk kona samme beskjed

Les også

## Patrick var 27 år da han fikk den sjeldne diagnosen: – Jeg hadde aldri hørt om den før

Seksuelle overgrep

Stange

Psykisk helse

Mannehelse

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