



**Norsk Folkehjelp**

# Grenseoverskridende adferd og seksuell trakassering

– hva er det og hvor kan man få hjelp?



# Innledning

Norsk Folkehjelp skal være en trygg organisasjon for alle. Vi vet at seksuell trakassering, vold, overgrep, rasisme og grenseoverskridende adferd kan skje overalt der mennesker møtes, både fysisk og digitalt. Alle som opplever å bli møtt med noe ubehagelig oppfordres på det sterkeste til å si ifra. Det finnes hjelp, råd og støtte å få, både i Norsk Folkehjelp og andre steder.

Du vil finne mer informasjon, retningslinjer og kontaktinformasjon til rådgivere på våre nettsider:

**[www.folkehjelp.no/trakassering](http://www.folkehjelp.no/trakassering)**

# Gråsoner knyttet til grenseoverskridende adferd

Menneskers opplevelse av hvor alvorlig en handling eller hendelse er kan variere. Det kan hende at det du opplevde var så vanskelig å tolke at du ikke vet hvordan du skal reagere. Det er helt normalt. Det trenger ikke å bare være en spesiell handling eller hendelse som har skjedd, det kan også være flere uønskede handlinger som skjer over tid. Kanskje blir opplevelsene mer ydmykende med tiden som går. Det er din opplevelse av handlingen som er viktig, ikke hva som var hensikten til den som utfører handlingen. Hvis du opplever det som grenseoverskridende adferd så er det det.

## Eksempler på upassende situasjoner: . . . .

- ▶ En lang og ubehagelig klem du ikke har samtykket til.
- ▶ En unødvendig berøring som går over din personlige grense.
- ▶ Upassende kommentarer om utseende eller kroppsdel.
- ▶ Vitser som spiller på sex, kropp, legning eller hudfarge.
- ▶ Det kan være en voksen som stadig finner begrunnelser for å være på tomannshånd med deg eller kontakter deg på private sosiale medier.
- ▶ Du føler deg presset inn i situasjoner du ikke klarer å komme deg ut av.

# Tillit og makt

Verv og ansvar ovenfor andre gjør at man nyter respekt og tillit. Er man i en nøkkelrolle i lokal- laget og godt likt av de fleste så får man større makt. Det kan derfor være vanskeligere å si imot eller si ifra dersom man opplever noe negativt fra en som man har tillit til og respekt for, og som har en autoritetsrolle ovenfor deg. Ansvaret for at grenser ikke blir overtrådt ligger på den som har makt.

## Vanlige reaksjoner på grenseoverskridende adferd: . . . . .

- • ► Man tviler på seg selv og analyserer sin egen oppførsel for å forstå det som har skjedd. Har jeg gjort noe som ledet til den uønskede oppførselen?
- Man er redd for å bli beskyldt for å ha misforstått eller å ikke tåle en spøk.
- Mange bruker tid på å finne ut om det som skjedde faktisk var et overtramp eller ikke, for det er vanskelig å være konkret, selv om magesfølelsen sier at dette ikke er greit.
- Mange spørsmål kan melde seg etter en negativ opplevelse eller handling. Er jeg normal som reagerer som jeg gjør? Kan noen bli straffet? Det skjedde for lenge siden, er det for sent å få hjelp eller si ifra til noen? Bør jeg ikke bare tåle dette? Vil noen tro meg om jeg sier i fra?

Selv om noen reaksjoner går igjen oftere hos mennesker som har blitt utsatt, er det ingen fasit på hvordan akkurat du reagerer. Det finnes ikke riktige eller gale reaksjoner, og både type reaksjon og intensitet på reaksjonene varierer fra person til person. Noen vil kanskje prøve å ufarliggjøre situasjonen ved å le det bort og

unngå den som overskrider grensene. Andre kan fryse til, bli sinte eller prøve å komme seg ut av situasjonen forttest mulig. Dette er normale reaksjoner på en uønsket situasjon, og det er ikke mulig å forutse hvordan du vil reagere. På engelsk er dette kjent som fight-flight-freeze.



Man kan ikke se på en person hvem som utsetter andre for grenseoverskridende adferd. På samme måte kan også hvem som helst bli utsatt – alle kjønn, aldre og andre identitetsfaktorer. Det er mange situasjoner som ikke faller inn under stereotypier av hvem som utsetter, og hvem som er utsatt, men de blir ikke mindre alvorlige av den grunn.

# Snakk med noen – si ifra

Det er ikke alltid enkelt å se og forstå situasjonen når du er midt oppe i den. Snakk med en du stoler på. Å snakke om opplevelsen kan hjelpe deg til å sette ord på hendelsen, tanker og følelser. Ved å dele med andre kan det være enklere å avgjøre hva du ønsker å gjøre videre. Det kan være godt å få støtte og hjelp fra andre rundt deg. Ingen bør bære på vonde eller ubehagelige opplevelser alene. Snakk om det med noen du stoler på. Ved å fortelle om det du har opplevd kan du få slutt på det.

## Her kan du søke hjelp, støtte, råd og veiledning:

▶ Prøt gjerne med lokallagslederen din eller en annen tillitsvalgt du stoler på. Du kan også snakke med en venn før du snakker med en voksen. Din venn kan være med i samtalen med lokallagsleder eller tillitsvalgt for støtte.

▶ Kontakt ressursgruppen i Norsk Folkehjelp. Ressursgruppen har erfaring med å hjelpe til i slike saker og de kan prate med deg og hjelpe deg hvis det har skjedd noe ubehagelig. Send SMS eller ring til dem hvis du er usikker, og bare vil snakke med noen om det. De kan hjelpe og veilede til hva man kan gjøre videre. Mer info og kontaktinfo finner du her: **[www.folkehjelp.no/trakassering](http://www.folkehjelp.no/trakassering)**

▶ Om du ikke ønsker å snakke med noen i Norsk Folkehjelp er det andre som kan gi deg råd, for eksempel en helsesøster eller en voksen som du stoler på.

▶ Dersom du har blitt utsatt for seksuelle overgrep, kontakt politiet og be om å få snakke med noen som arbeider med seksuelle overgrep, eller dra på overgrepsmottaket.

---

## Ressurser og informasjon

Info, veiledere, ressurser, maler og kontaktinfo i Norsk Folkehjelp finner du på

**[www.folkehjelp.no/trakassering](http://www.folkehjelp.no/trakassering)**

Har du opplevd noe, eller mistanke om noe du vil varsle i organisasjonen?

*<https://folkehjelp.no/om-norsk-folkehjelp/etikk/varslingsrutiner>*

Politiet: *[www.politiet.no](http://www.politiet.no)*