

Trippel god jul og godt nytt år!

Et laaangt brev fra oss, men nå står vi her igjen 🤔
Julen sniker seg stadig mer innpå oss og vi gleder oss til fri, late dager og god mat. Julen er ikke bare en tid for glede – den kan også bære med seg ettertanker, minner, savn, sorg, uro og praktiske bekymringer. Det er helt lov å kjenne på at julen både er god og vanskelig på samme tid 🧡🌟

Mange som har opplevd vold eller overgrep bærer med seg erfaringer som setter spor – i kroppen, i tankene, i følelsene, i livet. Dette handler ikke om å være svak eller sårbar; det er kroppen som gjør sitt beste for å gripe det man har vært gjennom. Vi mennesker kan bære vonde erfaringer og likevel vokse og finne pust av håp i livet. Alle som har erfaringer, er levende bevis på det 🌟

Vi sender en varm hilsen til alle våre besøkende på Stine Sofie Senteret 🧡 En påminnelse om at du ikke står alene. **Vår førjulsgave er å dele noe av kunnskapen dere har gitt oss, og som er med på å hjelpe andre** 🧡

Vi anerkjenner innsatsen du legger i å svare på spørsmålene vi sender ut. Trippel-S undersøkelsen finnes kun fordi vi har engasjerte deltakere som deg, som sier «JA» til å dele av ditt eget liv. De samlede resultatene vi får er uvurderlige, og du er med på å hjelpe andre i samme situasjon.

Vi er dypt takknemlige 🧡

Kunnskapen bruker vi aktivt i innlegg, kronikker og aktiviteter på Stine Sofie Senteret, men også mot politikere, myndigheter og hjelpetjenester. Trippel-S undersøkelsen dokumenterer at volden er et folkehelseproblem.

Så langt har over 950 voksne og ungdommer fylt ut skjema på Stine Sofie Senteret. Det er imponerende at nesten 57 % også har svart på oppfølgingsskjema to år senere. Denne høye svarprosenten gjør at vi kan følge utviklingen over tid og få mer forståelse. Slik kan hjelpen bli bedre.

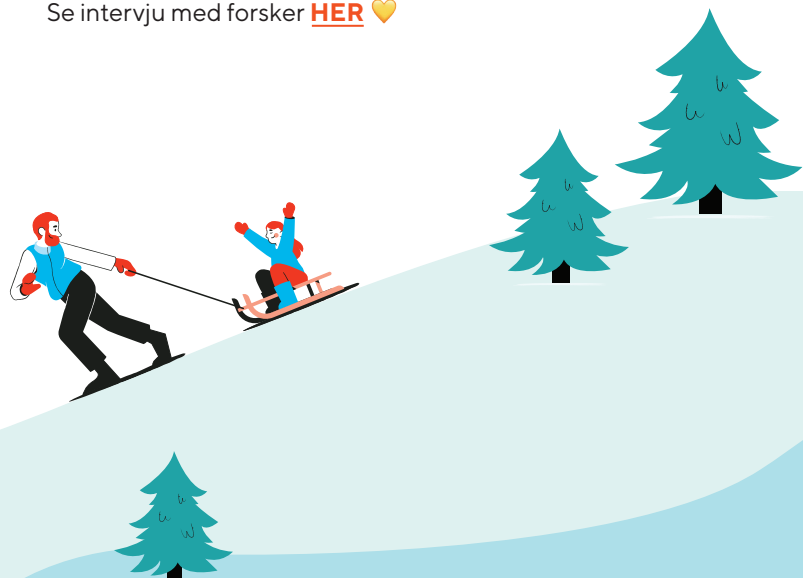
I 2025 startet vi innsamling av data på 4-års oppfølging, og vi ser en lovende svarrate på rundt 34 % allerede. Alle deltagere som svarer på oppfølgingsskjema, mottar et gavekort på 300 kroner og er med i trekningen av en iPad! Så langt har vi delt ut 22 iPader!

Nå lurer du kanskje på hva vi har funnet?

Barna sier ikke alt, men bør vi forvente noe annet?

I denne studien får vi tak i ungdommenes stemme. De får fortalt om alt de har vært utsatt for og hva som gjør at de velger å holde noe for seg selv. Den viktigste årsaken til å ikke fortelle var at de «*ikke følte noe behov for å si fra*». Hva kan det bety?

Se intervju med forsker [HER](#) 🧡



I dette enkle svaret kan mange tenke at ungdommen kanskje oppfatter det som pinlig, at de føler på skam fordi de ser det som «selvforskyldte» hendelser. Selv om det går an å tenke sånn, så skal alle vite at det er lett å bli lurt og at de er uten skyld.

Vi kan også tolke «*følte ikke behov for å si fra*» som en respons på at de har fått hjelp og ikke trenger mer. Det er også mulig de vurderer at hjelpen ikke var god nok og ikke ønsker mer. En siste måte å se dette på er at ungdommene våre har vært gjennom så mye vondt at de kan vurdere at enkelte hendelser fra eller til ikke spiller noen rolle.

Vi vet ikke om du kjenner deg igjen i slike tolkninger? Mer forskning på feltet er ventet. Neste artikkel peker til at det er en 50 % sjanse for at man får hjelp som virker. Det synes vi er for lite!

Barna får ikke hjelpen de har behov for, sier foreldrene

Mange barn og unge, som har opplevd vold og overgrep i barndommen, vil trenge hjelp og støtte. Denne studien gir ny innsikt i hvilke tjenester disse barna har fått, hvor fornøyde de er – og ikke minst: hvor ofte hjelpen uteblir.

Se intervju med forsker [HER](#) ♥

Nær halvparten (47 %) av barn og unge sier de ikke fikk hjelpen de hadde behov for. Det er åpenbart ikke godt nok, og vi i Stine Sofies Stiftelse bruker spesielt våre politiske kanaler for å få mer skreddersøm inn i tjenestene. Lav grad av hjelp kan få svært uheldige følger for den det gjelder. Se hva vi fant i neste artikkel:

Over halvparten av de unge skader seg selv

Trippel-S undersøkelsen har vist at over halvparten (52,7 %) av de unge som har erfaring med omsorgssvikt, vold eller seksuelle overgrep skader seg selv med vilje. Selvskading er et symptom på sterke psykiske plager og indre uro. Et urovekkende funn er at gutter starter tidligere (10,6 år) enn jenter (12,2 år), men at det er høyere risiko for at jenter skader seg selv.

Les intervju med forskeren [HER](#) ♥

Funnet har fått stor oppmerksomhet på Stine Sofie Senteret. Her er det nedsatt en arbeidsgruppe for å avklare hva dette betyr for opplegg, undervisning og oppfølging. Samtidig er det sendt ut informasjon til alle BUP-er og institusjoner som jobber med barn, for å gjøre dem oppmerksom på at det skjer, men også hva de bør gjøre.

Senvirkninger på vold og overgrep gir psykiske vansker. Det er godt dokumentert fra tidligere, men vi trenger å forstå hvor store vansker. Det fikk vi vite med artiklene under:

Psykiske vansker og dårlig søvn – høna eller egget?

Barn og ungdom som har opplevd mishandling, har flere psykiske problemer sammenlignet med barn på samme alder. Graden av problemer øker i takt med økende antall former for mishandling barna har vært utsatt for. Dette er viktig kunnskap for politikere, helsepersonell og barneverntjenester.

Se intervju med forsker [HER](#) ♥

Psykiske vansker bør sees i sammenheng med dårlig søvnkvalitet. Ungdom utsatt for vold brukte lengre tid på innsovning, hadde flere og/eller lengre nattlige oppvåkninger og hadde lavere søvneffektivitet enn jevnaldrende. Psykiske plager forklarte store deler av sammenhengen mellom voldsopplevelser og søvnproblemer. Stine Sofies Stiftelse informerer derfor helsepersonell over hele landet om å inkludere spørsmål om søvn i kartlegging og behandling av ungdom.

Se intervju med forsker [HER](#) ♥

Psykiske plager gir dårlig søvn, og dårlig søvn gir ofte psykiske vansker. Dårlig søvn og psykiske vansker påvirker selvfølgelig også konsentrasjonen og generell adferd. Vi får kortere lunte, orker mindre og blir mer sensitive. Det er åpenbart at det går utover skolen, som vår neste studie viser.



Utfordringer i skolehverdagen

Alt henger sammen med alt, og om du har hengt med oss helt ned hit, så forstår du litt om hvordan omsorgssvikt, vold og overgrep kan gi flere typer langtidsvirkninger. Hvordan det kan utfordre helsen, og ikke minst hvordan det virker på skolehverdagen.

Det er lite forskning på hvordan de minste barna fungerer på skolen. Vi fant at eksponering for flere typer vold gir økt risiko for både høyt skolefravær og svake skoleprestasjoner.

Denne unike studien på småskolebarna viser at enkelte er borte fra skolen opptil 8 dager i måneden.

Se intervju med forsker [HER](#) ♥

Våre funn gir god grunn til å styrke lærerutdanningen og PP-tjenesten med kunnskap om vold og

overgrep. De trenger å få den rette forståelsen for barna de møter. Denne forskningen blir brukt inn mot departementer, regjering og storting, men også utdanningsforbundet. Det er viktig at studentene som vil møte barn får nok kunnskap og trening på å ivareta barn og ungdom. Her har vi fokus på barnehage og skole, men også sykepleier-, lege- og juristutdannelser.

Det var alt vi hadde på hjertet, så langt. Trippel-S undersøkelsen gir innsikt til endring slik at barn, ungdom og omsorgspersoner skal få hjelp og møte bedre tjenester. Vi takker igjen for innsatsen og håper du er med videre.

Med ønske om en fredelig jul og et godt nytt år!

Julehilsen fra
Thordis, Merethe og Martin

