



Brukerundersøkelse for Nok.-sentrene

Analyse og rapport av Analyse & Tall
På vegne av Nok. Norge
August 2025

”

«Senteret er grunnen til at jeg fortsatt er her i dag. Den jobben dere gjør er så viktig. Og dere gjør den så bra. Det føles trygt, godt og befriende å komme til dere. Takk for all den gode jobben dere gjør.»

«Jeg er ikke helt sikker på om jeg fortsatt ville vært her hvis det ikke hadde vært for min kontakt med Nok.»

«Jeg er veldig takknemlig for oppfølgingen jeg har fått så langt. Jeg har fått mye bedre hjelp her enn fra øvrig helsevesen.»



Metode og datainnsamling

Spørreskjema er utviklet av Nok. og Analyse & Tall i tidsperioden mai 2025. Spørreskjemaet er utarbeidet med særlig hensyn til at undersøkelsen omfatter en sårbar brukergruppe. Spørsmålene er nøye tilpasset for å ivareta deltakernes situasjon og for å unngå unødvendig belastning. Det er lagt vekt på å behandle sensitive temaer med omtanke og respekt, og all datainnsamling er gjort anonymt slik at brukerne kan svare åpent og trygt uten risiko for identifisering. For å sikre at deltakerne alltid har en reell valgfrihet, er det lagt inn mulighet for å svare «vet ikke» eller «vil ikke svare» på spørsmål. I tillegg er det inkludert flere åpne fritekstfelt, slik at man kan få dypere innsikt i brukernes erfaringer og perspektiver.

Brukerundersøkelse om erfaringer med tilbudet på Nok.-sentrene ble gjennomført for første gang i løpet av fire uker i juni 2025. Undersøkelsen var digital, og ble gjort kjent gjennom fysiske oppslag med QR-kode på alle Nok.-sentrene, samt gjennom informasjon fra ansatte til brukere.

I løpet av en måned svarte 148 personer på brukerundersøkelsen. Sentrene hadde totalt 3 314 brukere i 2024, noe som betyr at svarene utgjør rundt 4,4 % av brukermassen. Dette er et lite utvalg, men likevel kan undersøkelsen gi nyttige indikasjoner på brukernes opplevelser og behov.

Noen steder sammenligner vi besvarelsene fra de som har vært i kontakt med et Nok.-senter kortere enn et år, med de som har vært i kontakt med et Nok.-senter lenger enn et år. Vi rapporterer kun om forskjeller der vi finner at forskjellen mellom de to gruppene er statistisk signifikant.

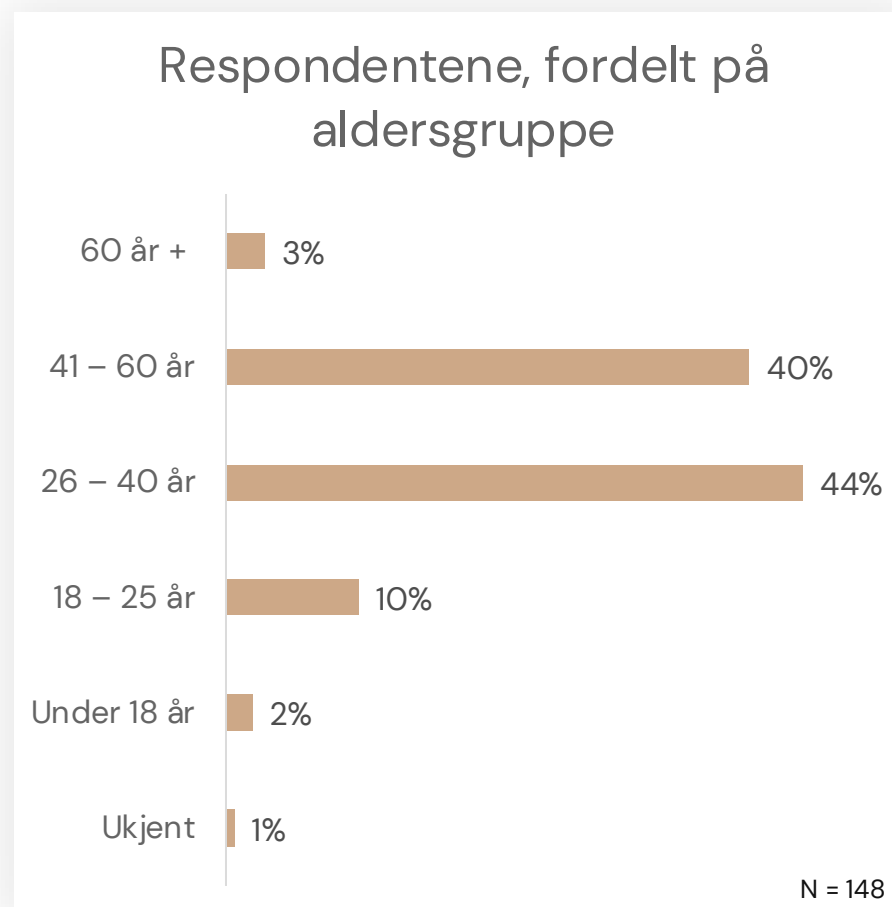
Vi tester for statistisk signifikans ved å bruke Pearsons Chi²-test. Enkelt forklart brukes testen til å vurdere om forskjellen mellom to variabler skyldes tilfeldigheter, eller om den er signifikant. Testen tar både hensyn til antall besvarelser samt variansen i de to variablene. Hvis forskjellen mellom variablene er stor nok, antall besvarelser er tilstrekkelig og variansen liten, vil testen si at en forskjell er signifikant. Når et funn er signifikant, betyr det at det er forskjell, men det kan ikke brukes til å si noe om årsaken til forskjellene.

148 personer har svart på undersøkelsen

Totalt har 148 personer svart på undersøkelsen.

De aller fleste er i aldersgruppen 26 – 40 år (44 prosent) eller 41 – 60 år (40 prosent).

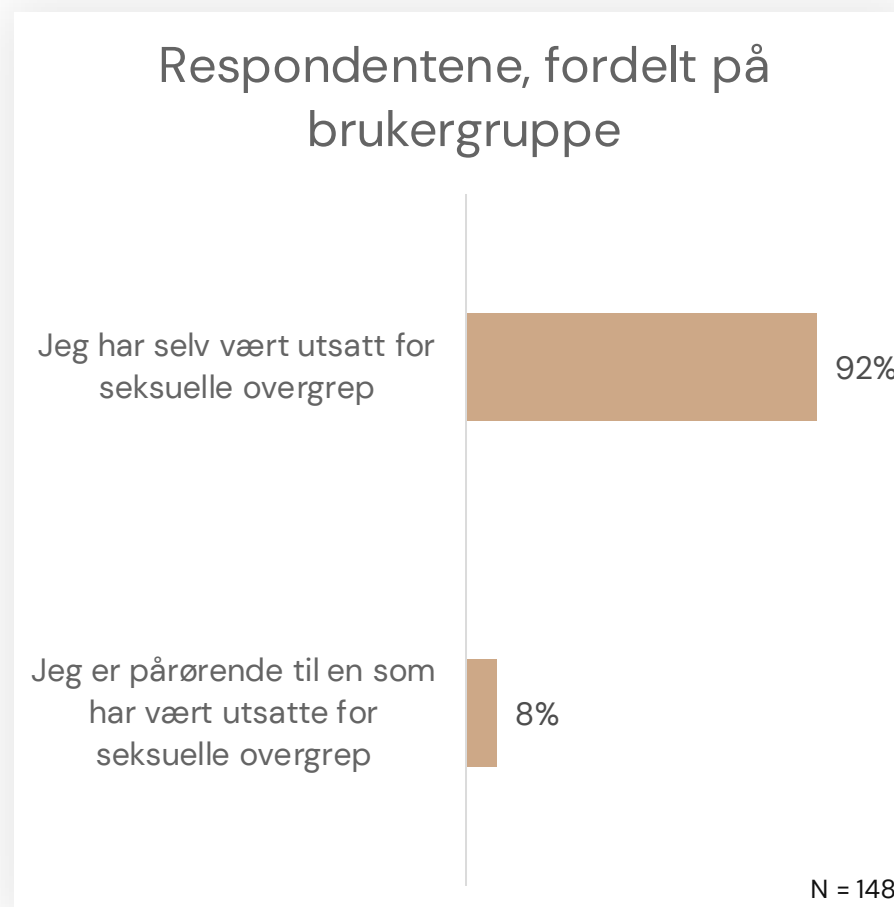
10 prosent av respondentene er mellom 18 og 25 år, 2 prosent er under 18 år, og 3 prosent er over 60 år.



Majoriteten av de som har svart på undersøkelsen har selv vært utsatt for seksuelle overgrep

Majoriteten av respondenter (92 prosent) oppgir at de er i kontakt med Nok.-sentrene på bakgrunn av at de selv har vært utsatt for seksuelle overgrep.

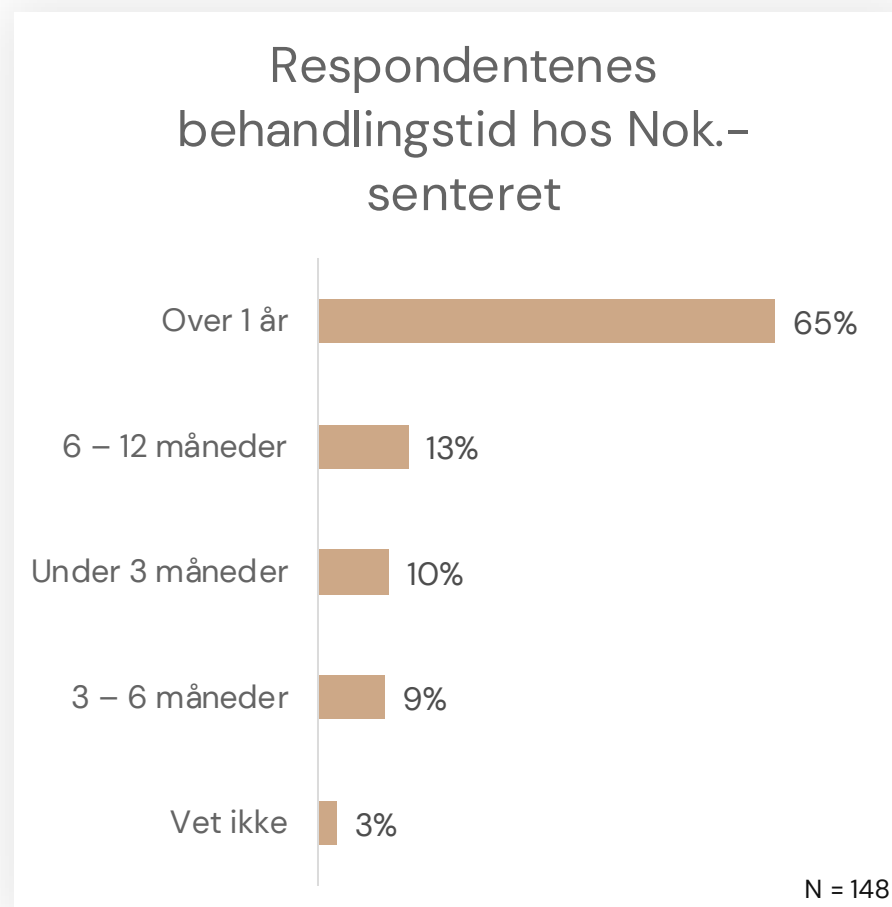
8 prosent oppgir at de er pårørende til en som har vært utsatt for seksuelle overgrep.



2 av 3 har hatt kontakt med Nok.-senteret i over ett år

En stor andel av de som har svart på undersøkelsen oppgir at de har hatt kontakt med Nok.-senteret i over ett år (65 prosent).

32% oppgir at de har hatt kontakt med Nok.-senteret i mindre enn et år.



Flertallet møter Nok. med omfattende plager – særlig angst, skam og vansker knyttet til kropp og seksualitet

Hele 70% av respondentene oppgir å ha hatt 8 eller flere plager eller utfordringer da de tok kontakt med Nok.-senteret.

Diagrammet til høyre viser hvilke andel respondenter som oppgir å ha ulike plager eller utfordringer.

De plagene og utfordringene som rapporteres om i størst grad er *Følelse av angst, uro eller panikk* (91 prosent), *Følelse av skam eller skyld* (86 prosent) og *Vanskelig forhold til kropp, nærhet og seksualitet* (80 prosent).

Andel respondenter som oppgir å ha hatt noen av følgende plager eller utfordringer da de tok kontakt med Nok.-senteret

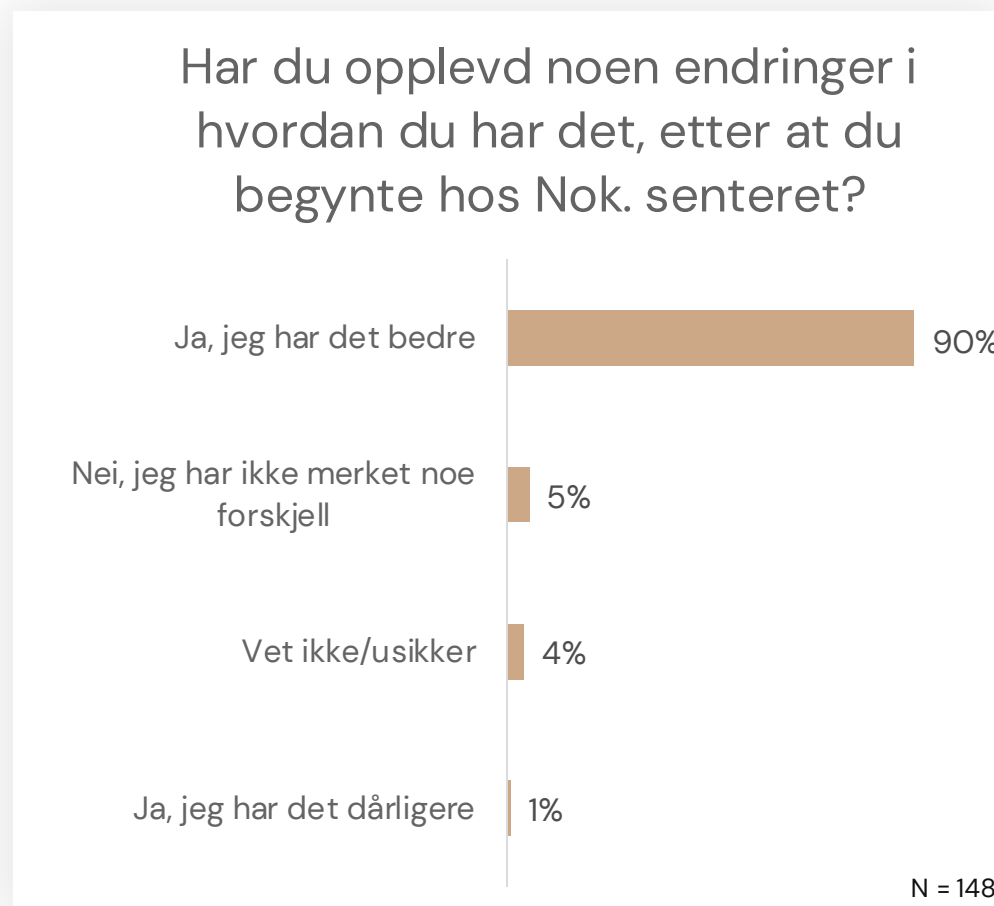


9 av 10 svarer at de har fått det bedre etter kontakt med Nok.-senteret

Hele 90 prosent av respondentene oppgir å ha fått det bedre etter at de begynte hos Nok.-senteret.

9 prosent svarer at de ikke har merket noen forskjell eller er usikre.

1 prosent oppgir at de har det dårligere.

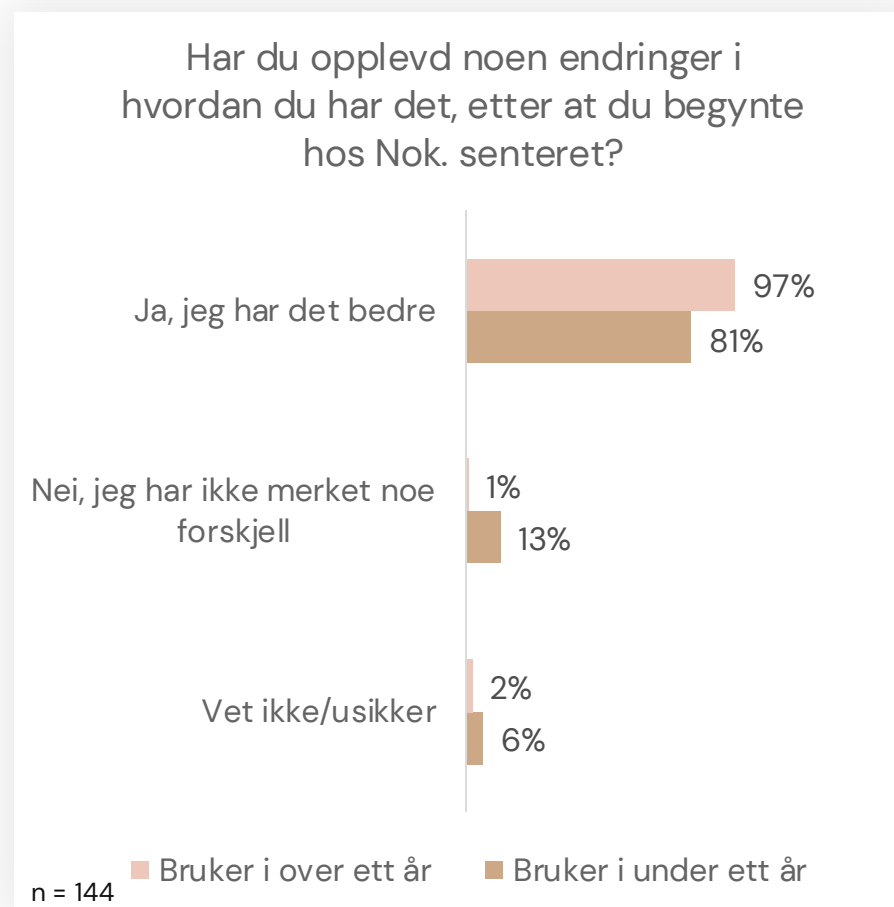


De som har hatt kontakt med et Nok.-senter lenger enn et år har det det større grad bedre

Blant dem som har hatt kontakt med et Nok.-senter i over ett år, oppgir en betydelig større andel (97 prosent) at de har fått det bedre, sammenlignet med dem som har hatt kontakt i kortere tid (81 prosent).

Kun 1 prosent av de som har vært brukere i over ett år svarer at de ikke har merket noen forskjell, sammenlignet med 13 prosent av de som har vært brukere i under ett år.

Det kan indikere at kontinuitet og kontakt over tid er viktig for å oppleve positive endringer.



Trygghet, nye innsikter og åpenhet om vonde erfaringer er nøkkelfaktorer for dem som opplever bedring

Blant de 90 prosentene av respondentene som forteller at de har fått det bedre etter at de begynte ved Nok. senteret, peker de på ulike årsaker til denne forbedringen.

For 35 prosent handler det først og fremst om at de opplever økt trygghet og føler seg bedre forstått. 30 prosent trekker fram at de har fått nye innsikter om seg selv, mens 29 prosent sier at bedringen skyldes at de har begynt å snakke om vanskelige og vonde erfaringer.

Årsaker til at respondentene har det bedre etter kontakt med Nok.-senteret



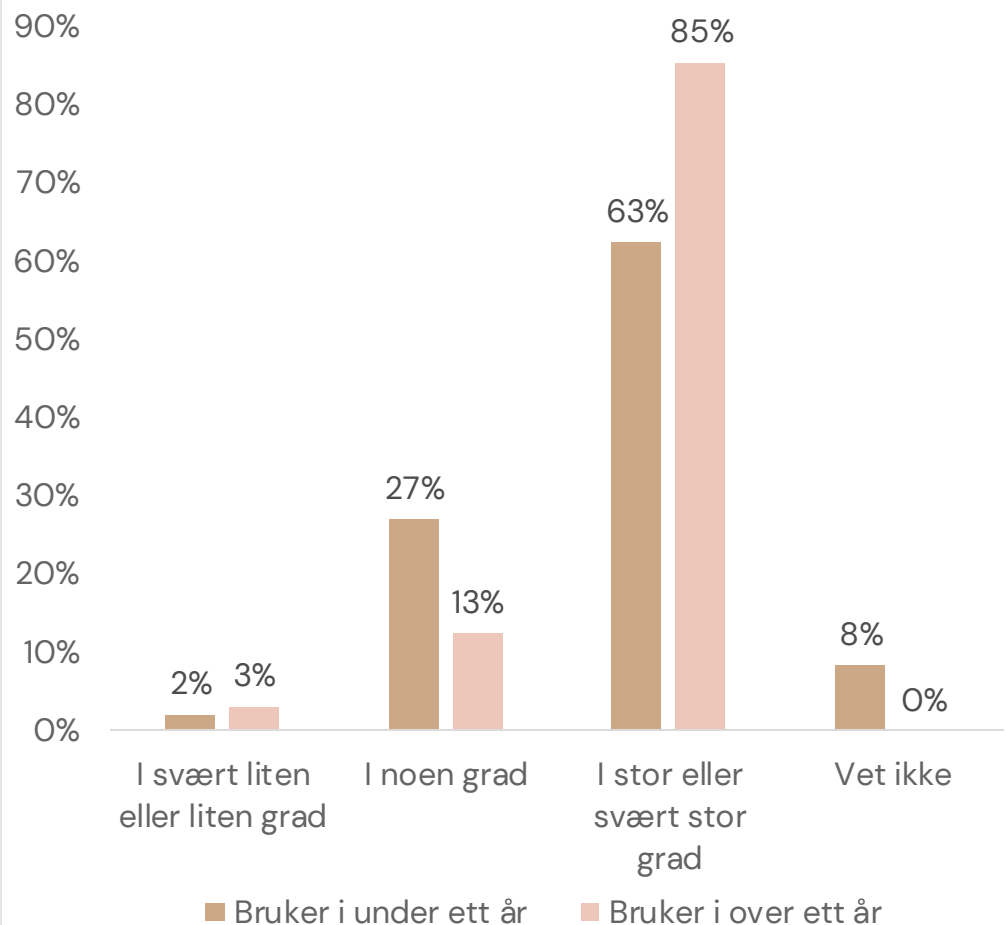
Flertallet opplever å få nyttige verktøy – særlig de som har hatt kontakt med Nok. i over ett år

Totalt oppgir **76 % av respondentene** at de i stor eller svært stor grad føler at de har fått verktøy eller strategier som hjelper dem i hverdagen.

Blant de som har hatt kontakt med et Nok.-senter lengre enn et år er denne andelen høyere sammenlignet med de som har hatt kontakt med et senter i kortere tid.

Som illustrert i diagrammet har 85 prosent av de som har hatt kontakt med Nok.-senteret i over ett år svart at de i stor eller svært stor grad har fått verktøy eller strategier som hjelper dem i hverdagen. Til sammenligning svarer 63 prosent av de som har hatt kontakt med senteret i under ett år, at de i stor eller svært stor grad har fått verktøy eller strategier som hjelper dem i hverdagen.

Andel som svarer i hvilken grad de føler at de har fått verktøy eller strategier som hjelper dem i hverdagen, fordelt på hvor lenge de har vært brukere av Nok.-senteret



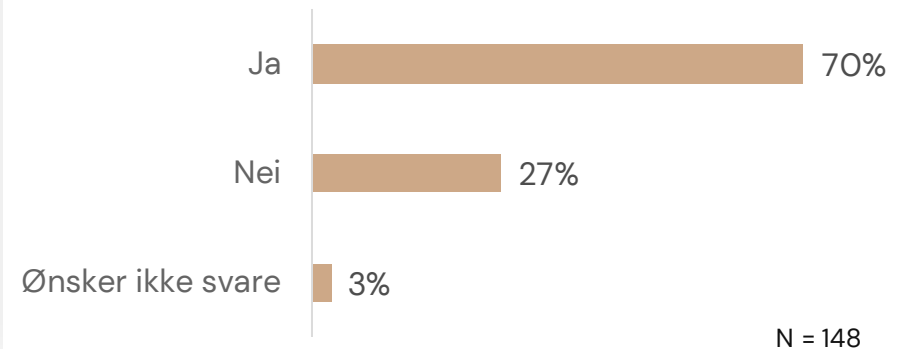
n = 144

9 av 10 opplever at senteret er bedre tilpasset deres behov, sammenlignet med andre tjenester de har fått

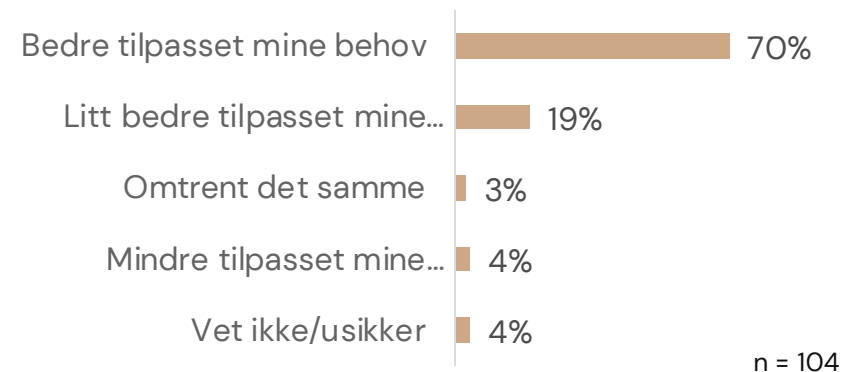
70% av respondentene oppgir at de tidligere har fått hjelp fra andre tjenester, for eksempel fastlege, psykolog eller kommunalt hjelpetilbud, for de plagene de kom til senteret for.

Av disse svarer 89% at tilbudet ved Nok.-senteret er *litt bedre eller bedre tilpasset* deres behov, sammenlignet med andre tjenester de har fått.

Har du tidligere fått hjelp fra andre tjenester for de plagene du kom til senteret for? For eksempel fastlege, psykolog, kommunalt hjelpetilbud.



Hvordan har du opplevd Nok.-senteret sammenlignet med andre tjenester du har fått?



**2 av 3 opplever at
tilbudet fra Nok.-
senteret er et viktig
tillegg til annen hjelp de
har fått**

98%

... av de som svarer at de tidligere har fått hjelp fra andre tjenester, er helt enig eller enig i at tilbudet fra Nok.-senteret er et viktig tillegg til annen hjelp de har fått

n = 104



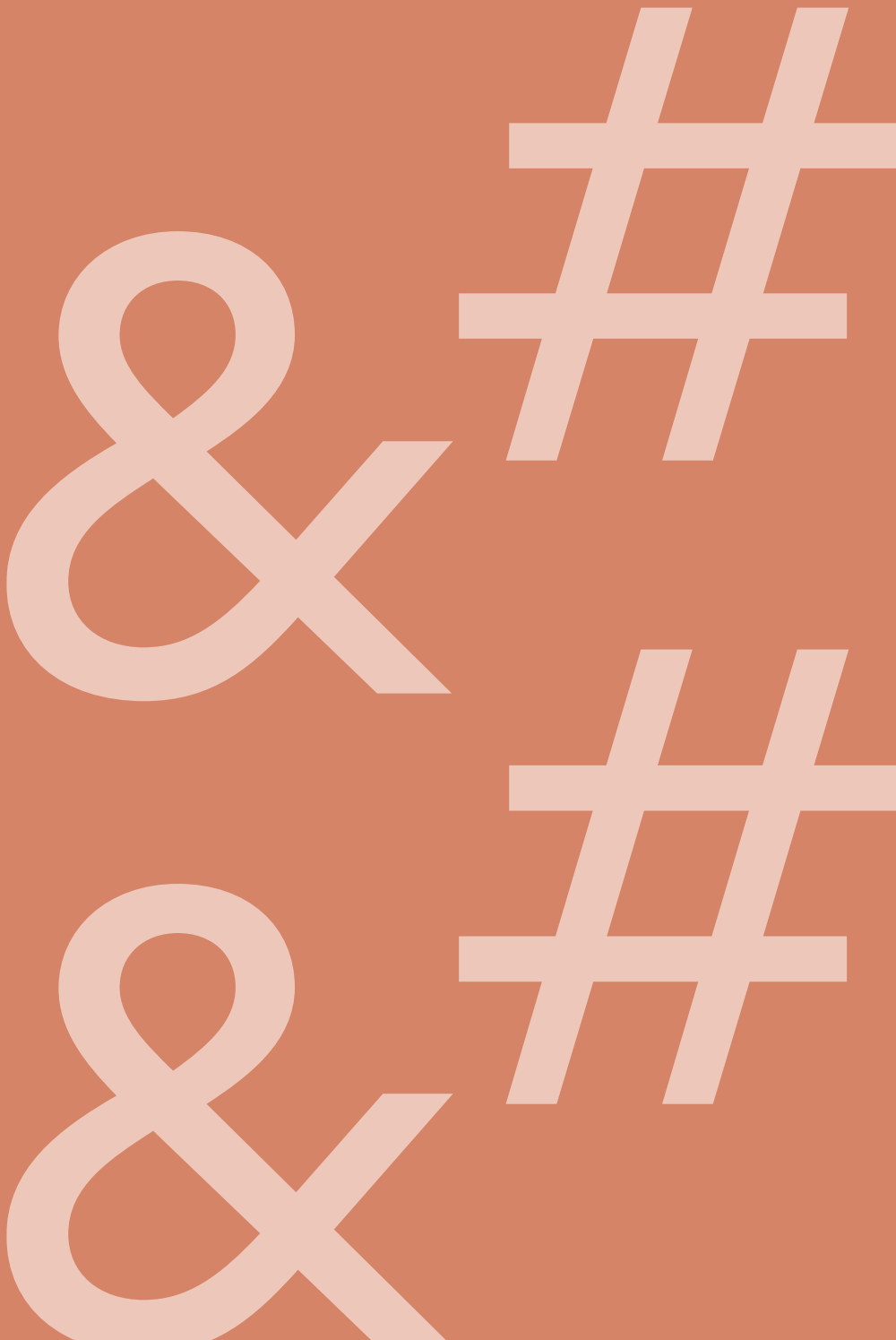
”

«Nok. er et kjempe bra tilbud som har hjulpet meg og kona mye.»

«Jeg har et barn som i årevis har hatt problemer som jeg har prøvd å hjelpe hen med. [...] da var det så utrolig godt for meg å finne et sted som Nok. De har gitt oss håp [...]. Her mister vi ikke plassen om hen ikke klarer å stille opp en dag. Så takknemlig for at dere har gitt meg håp for fremtiden.»

«Det viktigste med Nok. er at man får bistand og hjelp til å håndtere problemene sine på ett godt nivå. Har slitt med mine problemer i 15 år. Først etter møte med Nok. jeg har blitt klar over hva mine plager skyldes. Det er en stor fordel at det er et lavterskeltilbud så alle som er utsatt kan ha mulighet for hjelp.»





Analyse & Tall

Analyse & Tall er et skandinavisk analysebyrå med over 20 medarbeidere, bestående av en rekke ulike fagprofiler: sosiologer, fysikere, antropologer, utviklere, designere, astrofysikere, økonomer, retorikere og samfunnsvitere. Vi produserer analyser, underviser, rådgir, formidler og utvikler nye samfunnsvitenskapelige metoder – for å bedre forstå verden rundt oss.

Vi ønsker å skape et mer demokratisk og rettferdig samfunn. Derfor har vi valgt å organisere oss som et medarbeidereid kooperativ hvor alle de ansatte eier og driver virksomheten sammen.

Harstad / Oslo / København