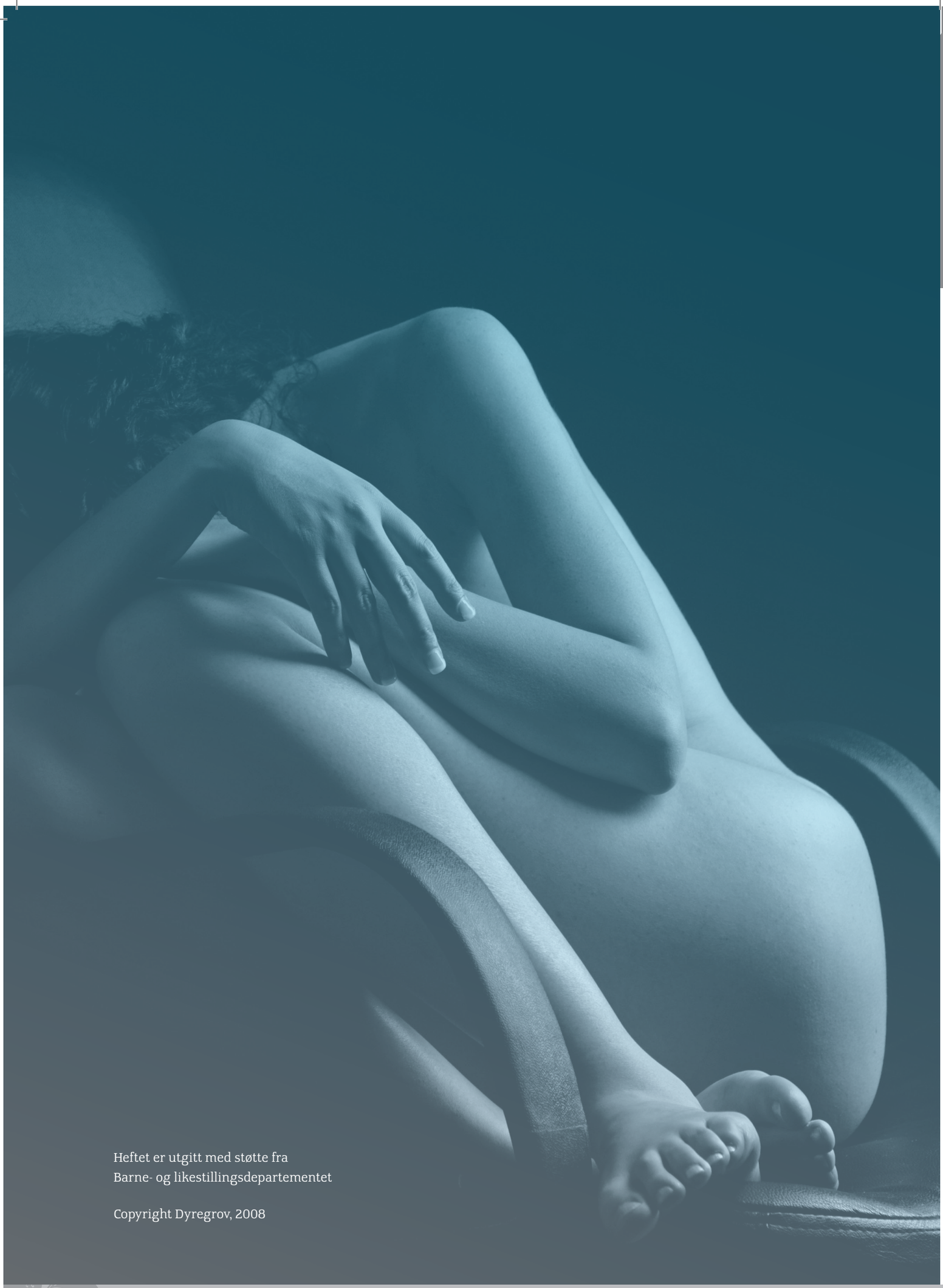
SENTER FOR KRISEPSYKOLOGI AS
Fortunen 7, 5013 Bergen
Tlf: 55 59 61 80 • Faks: 55 59 61 90
E-post: email@krisepsyk.no

Voldtekt

- Hvordan kan du hjelpe?

Av psykolog, dr. philos **Atle Dyregrov**
Senter for Krisepsykologi AS

Senter for Krisepsykologi AS



Heftet er utgitt med støtte fra
Barne- og likestillingsdepartementet

Copyright Dyregrov, 2008

Innledning

Det er blitt vanlig å høre mennesker si at det viktigste om en opplever en vanskelig situasjon er god støtte fra familie og venner. Dette høres fra fagfolk, politikere og andre. Det er fine og ofte riktige ord, men dessverre er det mange hendelser som er vanskelige å samtale om med både venner og familie. Etter voldtekt er det spesielt vanskelig å vite hva man skal si eller gjøre for å være til hjelp. Mange er redde for å si feile ting, bli misforstått eller gjøre vondt verre.

Dessverre er det derfor mange som trekker seg unna, sier lite, eller unnlater å nevne det som har skjedd, om den som ble utsatt for dette har våget å fortelle om det. Da kan den voktektsutsatte lett kjenne seg sveket av sine omgivelser, både nær familie, venner og arbeidskolleger. Samspillet mellom den som har vært ute for en slik dramatisk hendelse og omgivelsene kan selvfølgelig være uproblematisk, men fordi slike seksuelle overgrep fremdeles er tabubelagt, med hemmeligholdelse og gamle forestillinger om at ofrene har delansvar, er det et stort potensial for at det blir vansker i samspillet mellom den rammede og hennes nettverk (de fleste som opplever voldtekt er kvinner eller jenter og derfor refereres det til hun eller henne i fortsettelsen). Gjennom mange års arbeid på dette området vet vi at mange rammede fremhever sitt sosiale nettverk som svært viktig i den hjelpen de fikk, men samtidig er det ofte her savnet har vært størst, spesielt over tid. Mange har savnet støtte fra familie, venner, arbeidssted eller skole, noe som er bakgrunnen for å skrive dette lille heftet.

Dette heftet er først og fremst ment for dere som er familie, venner og arbeidskolleger (skolevenninner) til dem som har opplevd voldtekt (eller seksuelle overgrep), men innholdet er også relevant for andre som kommer i kontakt med voldtektsrammede. Heftet inneholder informasjon og råd som kan gjøre det lettere å vite hvordan dere kan hjelpe. En forutsetning for å gi støtte og hjelp er kjennskap til vanlige reaksjoner etter en voldtekt og heftet vil derfor også beskrive vanlige reaksjoner under og etter voldtekten.

Heftet er utarbeidet i samarbeid med voldtektsmottaket, Bergen legevakt.

Hva skal til for å gi god hjelp og støtte?

Det er flere viktige forutsetninger for å kunne gi hjelp til dem som opplever en slik hendelse. Det forutsetter at:

- du har noe kjennskap til vanlige reaksjoner
- du vet hvordan du kan støtte eller hjelpe
- du våger å ta kontakt med den rammede
- den som har opplevd voldtekten ønsker din støtte og hjelp
- du tar signaler fra den rammede, slik at din hjelp eller dine forsøk på å hjelpe ikke blir en ekstra belastning for den voldtektsutsatte

Hjelpen må alltid gis på den rammedes premisser. Hjelp kan være godt ment men ha liten betydning dersom den ikke samsvarer med det personen ønsker, de behov hun har og hvordan hun oppfatter det som du gjør. Samspillet med den som er rammet kan være vanskelig og den beste garanti for at du er til hjelp er faktisk åpenhet i forhold til selve kontakten. En voldtekt er en så sterk invasjon av intimsfæren, en så kraftig personlig krenkelse, at det for mange blir vanskelig å ha mange samtalepartnere i etterkant. Det er også kort vei mellom det som er støttende, og det som oppleves som nysgjerrighet og en ekstra belastning. Å kunne snakke med den rammede om hvordan hun har det, og hvordan hun opplever den støtten du forsøker å gi, kan gjøre din støtte bedre tilpasset det hun ønsker. På sett og vis blir det å kommunisere om kommunikasjonen en garanti for at din hjelp blir god.

Å våge å være tilstede uten så mange ord, kan være den beste støtten tidlig etter hendelsen. Samtidig er din oppmerksomhet og interesse over tid enda viktigere enn at du er der mye like etter hendelsen. Ingen reagerer likt, og det betyr at noen allerede innen første måneden greier seg bra og gir uttrykk for det. Det skal ikke være dine forestillinger om at det er «viktig å snakke om det» som skal styre hva du gjør. Du skal respektere det som den voldtektsutsatte sier, og ikke presse på for å samtale om hendelsen om hun ikke ønsker. Bare om det er åpenbart at det ikke går bra med henne, kan det være nødvendig å presse litt på for at hun skal søke mer hjelp, eller snakke mer med deg om det inntrufne.

Det kjennes sårt å oppleve at den en forsøker å hjelpe ikke ønsker ens støtte og hjelp. Det er imidlertid mange grunner til at noen kan avvise støtte og hjelp:

- hun kan ha for mange som vil hjelpe på en gang
- hun er så utslått at hun ikke har energi til å motta hjelp
- hun er så sint, eller på annen måte emosjonelt utslått, at hun ikke ønsker at omgivelsene skal se henne slik
- hun kan ha mistet tilliten til andre og er skeptisk til at du vil henne vel
- hun føler at andre ikke kan forstå

Noen kjenner seg avvist og såret om hjelpen ikke mottas med åpne armer. Her er det viktig at du tåler en avvisning og av den grunn ikke unnlater å ta kontakt senere. Send en hilsen om at du tenker på henne og tar kontakt senere, eller si at du forstår at det kanskje ikke passer så godt at du tar kontakt nå, men at du er der for henne i tiden som kommer. Slike gester blir utrolig godt satt pris på av den voldtektsrammede, og gjør det enklere å ta opp igjen kontakten på et senere tidspunkt.

Om den som har blitt voldtatt tilhører en større vennegjeng, og alle ønsker å hjelpe, kan det være nødvendig med en viss koordinering av kontakten. Vær oppmerksom på dette, ta det opp med den det gjelder, og hvis ingen andre har tatt på seg å være en slik koordinator så kan kanskje du være det?

I det følgende gis en beskrivelse av vanlige reaksjoner i forbindelse med en voldtekt på kort og lang sikt. Bak i brosjyren finnes det henvisning til nettsteder der det finnes mer informasjon som kan gi mer kunnskap om voldtekt og en grundigere forståelse for den rammedes situasjon. Før reaksjonene beskrives er det en ting som allerede nå skal understrekes, og som vil bli gjentatt senere; det er viktigere at du strekker deg ut mot den som er rammet og aktivt tar kontakt, enn at du venter fordi du ikke vet hva du skal gjøre eller si. Du kan si mye dumt, om hun bare skjønner at du virkelig bryr deg med hvordan det går med henne.

Hvilke reaksjoner er vanlige etter en voldtekt?

Før en del reaksjoner beskrives er det viktig å fremheve at det ikke er **en** måte å reagere på. Det finnes like mange reaksjoner som det finnes kvinner som opplever dette. Det betyr at det heller ikke er slik at det er **en** god måte alle kan møtes på. Når det likevel beskrives et reaksjonsforløp, er det fordi det tross alt er mange som opplever lignende reaksjoner. Med forbehold om mange og relativt store individuelle forskjeller, beskrives noen vanlige reaksjoner i det følgende.

Umiddelbare reaksjoner

Når en utsettes for en voldtekt, er det ikke uvanlig at det oppleves som uvirkelig når det skjer. Dette er noe som en har lest om, som skjer med andre, som derfor kan kjennes som en ond drøm når det skjer, eller en har følelsen av at det skjer som i en film, og ikke kan være sant. Fordi hjernen er utstyrt med mekanismer som beskytter oss i faresituasjoner, kan enkelte oppleve at både følelser og smerte er helt fraværende. Det er som om det som skjer, skjer med en annen, som om en ikke er helt til stede. Noen opplever at de «fryser til», at kroppen ikke reagerer eller vil utføre de ordrer som hjernen gir, og at en er ute av stand til å gjøre noe. Noen sier etterpå at de visste akkurat hva de ville gjøre, men greidde ikke å gjøre noe. Andre forteller at alle tankene forsvant og kroppen ble slapp, som om de ga seg totalt over, samtidig som de ikke maktet å tenke konstruktivt. Selvbebreidelsene kan da bli sterke i etterkant, fordi en bebreider seg selv for ikke å ha gjort mer motstand. Det er imidlertid utrolig viktig å huske på at dette er reaksjoner som automatisk kobles inn, som den voldtektsutsatte har liten kontroll over. Som venn eller støtteperson kan det være godt å minne dem på dette, om dere hører dem klandre seg selv sterkt.

I faglitteraturen kalles denne reaksjonen hvor den voldtektsutsatte blir ute av stand til å gjøre noe for «rape induced paralysis», altså en fastfrysing som igangsettes av den umiddelbare livsfaren som de opplever. Dessverre er dette nokså lite kjent i rettssystemet, slik at den voldtektsutsattes reaksjoner kan misforståes som om «hun var med på det» frivillig.

Reaksjonene underveis mens voldtekten foregår vil avhenge av varigheten på voldtekten, grad av brutalitet og trusler underveis, og om det er flere om ugjerningen eller ikke. Mens noen er opptatt av å tenke hva de kan gjøre for å komme seg unna, kan andre bli veldig fokusert på faren i situasjonen, og kjenne dødsangst. Noen har sterk smerteopplevelse underveis, mens andre er beskyttet av sjokket og automatisk smertedempning. For de fleste endres tidsopplevelsen, og tiden oppleves som om den står stille. Etterpå når en venter på hjelp, kan en også føle at det tar lang tid før hjelpen kommer. Om en tenker at «nå dør jeg», så er det ofte forbundet med mer plager i ettertid, enn når en er sikker på at dette skal gå bra. Som støtte i ettertid kan det derfor være viktig at du vet hvor nært døden den voldtektsutsatte kjente seg.

Denne første **sjokkreaksjonen** med uvirkelighetsfølelse og smertedemping gir en innebygget beskyttelse som tillater den rammede å ta inn det som har skjedd litt etter litt. Mange opplever derfor ikke sterke følelser med en gang. Sjokket blir så sterkt at de ikke evner å ta inn det som har skjedd, og det kan gå både timer og dager og noen ganger enda lengre tid før det helt går opp for dem hva som har hendt. De vet det med tankene, men ikke med følelsene.

Med den dramatikk som ofte omgir en voldtekt, kan sanseinntrykk «brenne seg fast» med en intensitet langt utover det vanlige. Kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, frysebyger eller svimmelhet er ikke uvanlige, spesielt like etter at faren er over, og en kjenner seg i sikkerhet.

Etterreaksjoner

De vanligste etterreaksjoner som oppleves er:

- Angst og frykt
- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbebreidelser og skyldfølelse
- Sinne og irritabilitet
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Kroppslige plager
- Problemer i samspillet med omgivelsene
- Vansker med nærhet og seksualitet
- Tristhet
- Økt behov for kontroll

Angst og frykt

Den reaksjon som er vanligst å oppleve i etterkant er økt angst og frykt. Alt som minner om det som skjedde kan igangsette frykt, og svært mange opplever at de går rundt med hevede skuldre og venter på at noe nytt skal skje eller noen skal angripe dem. Fareberedskapen er høy, radaren skrudd på med full sensitivitet, og selv helt nøytrale ting kan trigge frykt. Dette er en naturlig reaksjon når en har vært truet på livet, og avspeiler at hjernen er slik konstruert at den husker spesielt godt det som innebærer fare for oss, og vil for alt i verden unngå at vi skal bli overrasket på ny. Derfor forblir både kropp og sjel i alarmberedskap i en periode etter voldtekten, og alarmklokkene ringer tidlig når noe påminner om det som skjedde, eller en tror seg i ny fare. Reaksjonene består både av generell frykt for at noe annet skal hende, en frykt som kan spre seg til at andre forferdelige ting kan hende, spesielt med dem en er glad i, og den spesifikke frykten som er knyttet til at en skal bli voldtatt på ny. Som venn eller kollega er det viktig å vite at slike fryktreaksjoner kan vare lenge ved, og ikke er lett å avlære.

Frykt utløses av alt som minner om voldtekten. Vi kaller dette for 'traumatiske påminnere'. Det kan være en lukt som var til stede i situasjonen; lukten av etterbarberingsvann eller deodorant, lukten av klærne, av blod eller sæd, eller andre lukter som var nærværende. På samme vis kan synsinntrykk som bevegelser, personer som ser ut som voldtektsmannen, stedet det skjedde, liknende lysforhold osv, trigge frykt. Påminnere i andre sansekanaler kan også feste seg, slik som **hørselsinntrykk**; kvaliteter ved en persons stemme eller dialekt, ord som ble brukt, lyder en hørte mens voldtekten pågikk, egne rop eller skrik; **posisjons- eller berøringsinntrykk**; bestemte måter en ble holdt på, presset mot underlaget, stillingen en lå i, penetrering eller kontakt med hans kjønnsorgan; og **smaksinntrykk**; metall, stoff, jord som munn eller tunge kom i kontakt med, og enda verre smak om en ble tvunget til oralsex, blodsmak m.m. Det viktige er å forstå på hvor mange måter en voldtektsutsatt kan få utløst eller igangsatt frykt og ubehag i tiden etter en voldtekt. Det kan ta lang tid å få reaksjonene på slike påminnere under kontroll, og ikke sjelden trenger en terapeutisk hjelp for å klare det.

Som venn eller kollega kan en oppleve at den som har vært utsatt for voldtekten plutselig kan oppleve ubehag i en situasjon, med ønske om å forlate situasjonen eller hun utviser lett synlig frykt, hvor du med din forståelse og beroligelse kan være med å gi ny trygghet.

Gjenopplevelser av det som skjedde

Svært mange voldtektsofre opplever at minner om voldtekten kommer inn i bevisstheten uten at de ønsker det. Dette kan være minner i alle sansekanaler, som det de så, hørte, smakte, luktet eller opplevde av kroppslige posisjoner. Vanligvis er det bilder eller en slags indre video av det som skjedde som kommer inn i bevisstheten, men det kan også være hørselsinntrykk som passerer i revy. Mens smaksinntrykk vanligvis trenger en ytre trigger (igangsetter) etter traumatiske hendelser, forteller voldtektsofre at de kan få gjenopplevelser innen denne sansekanalen uten at ytre forhold minnet dem om smaken. Likeså kan de gjenoppleve hørselsinntrykk eller lukteinntrykk. Slike gjenopplevelser kommer oftest når hun legger seg om kvelden, når det er ro rundt henne, og hun ikke er opptatt med andre aktiviteter. Tidlig etter en hendelse kan slike gjenopplevelser ha en konstruktiv funksjon, fordi de tvinger den rammede til å forholde seg til det som har skjedd og vi tror at det fører til en bearbeidelse av minnene. Når slike opplevelser fortsetter ut over de første ukene, er det ikke lenger noe som anses å tjene en terapeutisk funksjon, da er de bare plagsomme og det kan trenges hjelp for å få dem under kontroll og redusert.

Over tid dempes vanligvis gjenopplevelsene, og det må oftere en ytre påminner til for å igangsette dem.

Søvnforstyrrelser

De påtrengende minnene eller urotankene melder seg gjerne rundt leggetid, og sammen med en kropp som fremdeles kan være i beredskap for å møte fare, er det mange som strever med søvnen. Det er først og fremst problemer med å sovne, men også med at søvnen ikke blir dyp. Det er som om hun sover lett for å kunne våkne raskt om noe skulle skje. En del plages i tillegg av mareritt, noen ganger katastrofedrømmer som enten omhandler henne selv eller noen hun er glad i, andre ganger er det gjenopplevelser av det som hendte som virker forstyrrende på søvnen. Noen blir redde for å sove fordi de vet at marerittene kommer, og de er så plagsomme at det er best å holde seg våken. Det som er overraskende for noen, er at de kan kjenne seg forferdelig trette, men får likevel ikke sove. Bearbeidelsen av det

som skjedde, medfører et høyt mentalt energiforbruk, og den mentale trettheten er derfor forståelig.

Det er veldig få som helt unngår problemer med søvn, men noen få sover ubekymret og enkelte kan faktisk fortelle at de sover bedre enn før.

Selvbebreidelser og skyldfølelse

Den menneskelige hjerne er konstruert for å lære maksimalt fra det som er farlig. En voldtekt representerer en livsfarlig situasjon, og når en i ettertid begynner å tenke på alt en skulle ha gjort eller tenkt annerledes, så avspeiler det vår hjernes evne til å snu hver stein for å hente ut erfaring. Sett i et slikt overlevelsesperspektiv er skyld og selvbebreidelser hjernens forsøk på å lære fra en viktig hendelse, slik at en kan møte enda bedre forberedt ved eventuelle nye farer. En slik mekanisme bryr seg lite om de tanker en gjør seg er riktige eller gale, den forsøker bare å hente ut maksimal erfaring for å håndtere fremtidig fare best mulig. De fleste vil etter en periode med selvbebreidelser og skyldfølelser således ha akkumulert verdifull erfaring, og kan legge fra seg eller dempe sine selvbebreidelser. De som fortsetter å klandre seg selv over tid, bør sterkt oppmuntres til å søke hjelp, fordi det faktisk er effektive terapeutiske teknikker som kan dempe slike destruktive tankemønstre. Beklageligvis er det lett for de som klandrer seg selv å tro at fordi de føler så sterkt på skyldfølelse, så er følelsen sann - noe som absolutt ikke er tilfelle.

Når du skal støtte i en slik situasjon, skal du unngå å si «Kan skjønne du ikke skal tenke sånn», men heller høre personen ut, og stille spørsmål om hva hun ville tenkt om en annen som hadde opplevd det samme som henne, sa dette om seg selv. Om hun fortsetter med sterke selvbebreidelser bør du oppmuntre henne til å søke hjelp hos psykolog.

Sinne og irritabilitet

Det er ikke uvanlig at voldtektsofre opplever irritabilitet, sinne eller utålmodighet. For noen tar det lang tid før sinnet kommer frem. Vi tror at det henger sammen med at sinne, eller forsøk på motstand i selve faresituasjonen ble opplevd som farlig eller ble møtt med vold, og at kvinnen undertrykker sitt sinne i redsel for at dette kan føre til at gjerningsmannen tar hennes liv. Sinne kan noen ganger ta retning mot andre enn gjerningsmannen selv, og da er det ofte personer som står en nær som får unngjelde. Den stadige fareberedskapen, de plagsomme minnene og tankene, søvnvansker og andre etterreaksjoner, medfører et stort mentalt energiforbruk, og senker toleransen for frustrasjoner.

Mangel på søvn i seg selv er nok til å gi økt irritabilitet og sinne, og her kommer det mentale energiforbruket fra de andre nevnte områdene i tillegg.

Som støtteperson bør du både vise en viss overbærenhet i forhold til eventuelle «overtramp» fra den voldtektsrammedes side, samtidig som du kan forsøke å være til støtte slik at de opplever forståelse. Også her kan det være god støtte å motivere for å søke hjelp om du ser at problemene er blitt store, og de ikke avtar over tid.

Konsentrasjons- og hukommelsesproblemer

I mitt arbeid med studenter som har opplevd voldtekt har jeg gjentatte ganger sett at de har mistet et halvt år i sin studieprogresjon, og blant skoleelever er det ikke uvanlig å høre at karakterene går ned. Vår kunnskap om det vi kaller kognitive (eller tankemessige) konsekvenser av traumatiske hendelser har øket i senere år, og vi har fått dokumentert at traumer kan redusere både evnen til å konsentrere seg og til å huske det en lærer. Det er mange grunner til at så skjer: en høy beredskap for å oppdage fare i omgivelsene forbruker store mentale ressurser; bilder og tanker binder opp mental kapasitet; om en er deprimert så går tanketempoet ned, osv. Konsekvensen er redusert lærings- og konsentrasjonskapasitet. Om den som er blitt voldtatt er skoleelev eller student, vil dette kunne påvirke resultatene på prøver eller eksamener, og om en er i arbeid kan en oppleve at dette i en periode er vanskeligere å skjøtte.

I skole og studier krever dette at lærere har forståelse og kan gi ekstra pedagogisk støtte. I en arbeidssituasjon må ledere og kolleger forstå at de ikke kan stille de samme krav til produktivitet, arbeidsmotivasjon eller tiltakslyst i en periode. Denne perioden varer ofte lengre enn det mange tror. Retur til skole eller arbeidsplass må selvfølgelig skje i samråd med den voldtektsutsatte som må velge hvem som trengs å informeres for å sikre adekvat støtte i tiden de går i møte. En dialog med viktige personer på skole eller arbeidsplass kan gjøre det lettere å vende tilbake. Restitusjonsperioden kan for noen være lang, og uforstand fra skole eller arbeidsplass, eller for tidlig press fra andre, kan medføre ekstra problemer og i verste fall lengre sykemeldinger.

Kroppslige plager

Voldtekt er en fysisk krenkelse, og det er derfor ingen overraskelse at mange sliter med kroppslige plager i ettertid. Ikke alle har det, men mange, og plagene varierer fra person til person. Noen får vaginal kløe, mange opplever smerte i kroppen, spesielt rundt bekkenområdet, andre kjenner ømhet i hud, utvikler strekkmerker i huden, andre igjen sliter med smerte og verk i muskler, og atter andre med fordøyelsesplager. De som ble tvunget til oralsex kan få appetittproblemer, eller oppleve inntak av suppe eller visse matretter som svært problematisk. Men kroppslige plager kan også vise seg med tap av energi, hodepine, og at de lettere får infeksjoner og forkjølelse, noe som kan reflektere at immunsystemet ikke fungerer så bra. Angst setter seg ofte i pust, noe som er spesielt plagsomt for de som utvikler panikkangst hvor de ofte blir spesielt sensitive på signaler fra kroppen.

Et forhold som få er klar over er at voldtektsofre kan oppleve ubehag eller frykt i situasjoner som er helt uproblematisk for de fleste. Når tannleger, frisører, fysioterapeuter eller andre kommer nær deres kropp, kan de fryse fast. Det kan være visse kroppsposisjoner som utløser dette, for eksempel når hodet blir holdt av en tannlege, eller at noen kommer bak hodet hvor den voldtektsutsatte ikke har kontroll over dem, eller det er berøringen i seg selv. Som støtteperson kan du både opplyse om dette og være en støtte de første gangene de skal til noen som vil komme nær deres kropp. Dette har selvfølgelig med kontroll å gjøre, og kan avhjelpes for eksempel om en tannlege vet om hva som har skjedd og tar spesielt hensyn til det.

Problemer i samspillet med omgivelsene

Voldtektsutsatte lever sjelden i et vakuum. Noen er unge jenter som lever med far, mor og søsken, andre er studenter som lever i bofellesskap, og mange lever med sin partner og familie. Med de etterreaksjoner som er nevnt tidligere, er det selvfølgelig slik at voldtekten ikke bare påvirker den som var utsatt for den, men kan påvirke hele familien. Foreldre som har fått sin datter voldtatt vil ikke sjelden bli overbeskyttende og livredde for at det skal skje på ny, de kan sette strenge grenser for uteliv, presse sin datter tilbake til en «ufrihet» som kjennetegner yngre jenter, med sinne og frustrasjon hos henne som konsekvens. Et endret familieklima med familiekonflikter kan oppstå, for eksempel når en datter tyr til løgn og sier hun er hos en venninne, når hun i virkeligheten er på fest, osv. Noen fedre eller partnere blir fylt av sinne og hevntanker, i andre familier blir det vanskelig å leve med en kvinne som er humørsyk, irritabel, har et stort behov for kontroll, eller ikke orker fysisk nærhet fra verken barn eller ektefelle.

En god venn eller en person som står utenfor den nære krets kan være en god samtalepartner, og kan gi mulighet for samtale om hvor vanskelig dette er, og kan gi støtte eller avlastning når det kreves, eller si i fra når tingenes tilstand krever profesjonell hjelp.

Vansker med nærhet og seksualitet

Spesielle problemer er knyttet til nærhet og seksualitet, fordi aktivitet på disse områdene på så mange måter kan igangsette minner. Kroppen har sitt eget «minnessystem», og en berøring av et område som

ble berørt under voldtekten, kan gi opplevelsen av at nå skjer det samme på ny. Disse minnene er lagret i hjernen, men oppleves som om de sitter i kroppen. Såkalte «flashbacks» kjennetegnes nettopp av dette, en opplever det ikke som et minne, men som om en er inne i situasjonen på ny. All nærhet og berøring kan igangsette slike minner, og det betyr for noen at de blir «avholdende» etter voldtekten, eller at de bare med stort ubehag kan våge nærhet og seksualitet igjen.

Som kjæreste eller partner er det derfor særdeles viktig å la den voldtektsutsatte få ha full kontroll på tempoet i kroppslig kontakt eller seksuell aktivitet. Alle overraskelser eller opplevelser av å ikke ha kontroll, kan aktivere avvergesystemer i kroppen som gjør at normalisering utsettes. Forståelse og respekt, koblet med samtale, er for mange en forutsetning for å ta opp igjen et normalt seksualliv. Noen makter det ikke før etter lang tid, kanskje også først etter terapeutisk hjelp, mens dette går relativt uproblematisk for andre.

For de som ikke har kjæreste, eller som skal innlede et forhold, blir ting enda mer kompliserte, fordi voldtekt er tabubelagt og det kan være vanskelig å fortelle om det som tidligere har skjedd til en ny person i ens liv. Mitt råd til deg som venn eller familiemedlem er at du råder henne til å være åpen. Uten en slik åpenhet vil reaksjonene som naturlig kommer når en har kroppslig nærhet eller sex være vanskelige å forstå for den nye partneren. Med åpenhet økes sjansene for at den nye kjæresten tar hensyn til det behov for varsomhet og kontroll som den voldtektsutsatte har. Uansett er dette et område du som støtteperson skal behandle med varsomhet, som bare tas opp om ditt forhold er nært nok til å gjøre det. Det du kan være sikker på er at dette er noe av det vanskeligste som den voldtektsutsatte opplever, og noe av det som det snakkes minst om.

Tristhet

Voldtekt kan også gi tristhet eller medføre depressive tanker. Noen blir det vi kaller klinisk deprimert, og vil trenge hjelp fra fastlege eller psykolog. Selvmordstanker og selvmordsforsøk er kjent i kjølvannet av voldtekt. Det er viktig at du som støtteperson tar slike tanker alvorlig og spør om dette er noe de tenker mye på, og om det er så, høre om de også har tenkt hvordan de vil gjøre det. Om svaret er ja, bør en si at dette er så alvorlig at nå må hjelp kobles inn. Det samme gjelder om hun forteller om at hun har forsøkt på å skade seg selv.

Men det er også kvinner som er triste uten selvmordstanker. De opplever at verden har endret karakter, de har mistet sin trygghet, de har mistet sin mulighet til å bevege seg ute når de vil, de har mistet tiltroen til andre, osv. Dette kan regnes som tap, og kan gi sorgreaksjoner med tristhet som konsekvens.

Økt behov for kontroll

Gjennom det som er skrevet over, er allerede det sterke behovet for kontroll i ettertid nevnt. Når et annet menneske i en periode har tatt kontroll med din kropp og ditt liv, og i en periode som kan oppleves som en evighet bestemmer om du skal få leve eller dø, kan en godt forstå hvorfor kontroll blir så viktig i ettertid.

Noe av det viktigste du kan gjøre for å støtte er å forstå og komme dette behovet i møte. La det være en periode der du aksepterer at den voldtektsrammede må få lov til å bestemme mer enn vanlig, og hvor du hører hvordan hun vil ha det i forhold til avgjørelser som skal tas. De fleste kan slippe opp på denne kontrollen over tid, og med hjelp og forståelse frem til frykten slipper mer taket, gir du henne viktig drahjelp.

Hvilken hjelp ønsker voldtektsofre?

Vi har ingen norske undersøkelser over hvilken hjelp voldtektsofre ønsker. Det spesielle med voldtekt er at det omhandler en seksuell handling, en handling som tradisjonelt er tabubelagt. Det er ikke like enkelt å snakke med andre om en slik hendelse, spesielt ikke om detaljer, slik som det for eksempel er å snakke om et dødsfall. Etter dødsfall vet vi at berørte i sterk grad ønsker åpenhet. De ønsker samtaler som skal være åpne og direkte, og de ønsker spesielt at de ikke selv må sette i gang samtalen hver gang, men at initiativet også skal komme fra venner og familie. De ønsker også at andre bryr seg over tid. Dette kan ikke umiddelbart overføres til voldtektsutsatte. På grunn av at dette er et angrep på, og krenkelse av, intimsfæren, må omgivelsene trå mer varsomt. Men også her er det viktig at du som skal støtte spør: Hvordan vil du ha det? Vil du at jeg skal spørre deg om hvordan du har det, eller vil du selv ta opp en samtale når du føler for det? Den rammede vil sannsynligvis velge samtalepartnerne med omhu og det kan kanskje være at det bare er med sin partner (om hun har en), eller helsepersonell, at hun orker å snakke om det som har hendt. Respekt og forståelse for hennes valg vil være til god hjelp, og ikke minst at du ikke blir fornærmet om du ikke blir den valgte samtalepartner.

Om du er en nær venn, kollega eller slektning, kan du varsomt våge deg til å spørre direkte om hvordan hun har det når det har gått en tid, selv om du tidligere fikk signaler om at samtale ikke var ønsket. Dette viser din interesse og ting kan ha forandret seg siden dere sist snakket om dette. Mange setter pris på å snakke om vanlige ting, og ønsker å få vennskap og rutiner tilbake til det vante. Dersom de ønsker å snakke om det som har skjedd, men ikke blir møtt eller hørt, blir det spesielt vanskelig.

En del voldtektsutsatte kjenner det spesielt vanskelig om de ikke vet hvem som vet. Det betyr at de ønsker full kontroll med hvem som får vite. Dette gjør at du ikke skal fortelle til andre hva som har skjedd, uten en klar tillatelse fra den som har blitt voldtatt. Siden dette er en sterk hendelse også for deg, er det lett for deg som skal støtte å ønske å dele dette med andre. Her er det svært viktig at du er påpasselig, slik at ingen utenom dem som den voldtektsutsatte ønsker det, får vite.

Når voldtektsutsatte spørres hvordan de ønsker å bli møtt av de som vet, er det vanlige svaret at andre ikke må trekke seg unna. Men de blir også passelig lei spørsmålet: Hvordan går det med deg? Kanskje en kan variere med å si:

- Jeg tenkte på hvor annerledes hverdagen din må være nå etter at dette har skjedd
- Jeg har hørt at det noen ganger blir verre etter en tid, ikke bedre, er det slik for deg også?
- Hvordan går det å arbeide når hodet ditt sikkert er fylt av tankene på det som skjedde?

Hvilken støtte kan nettverket gi?

Familie

Familien er for mange de mest naturlige støttepersoner. Du som tilhører den voldtektsrammedes nærmeste familie kan støtte og hjelpe på så mange måter. Tidlig etterpå kan du bistå i kontakten med helsevesen, politi og bistandsadvokat (om voldtekten anmeldes). Også senere kan dette være kjærkommen hjelp. Det er også naturlig for familiemedlemmer å tilby å bo hos henne i den første tiden, om frykten er stor i etterkant. Her er kvinners behov svært forskjellig. Om du bor der, vil du spesielt kunne tre støttende til med å få rutiner i gang igjen. Du kan være en god samtalepartner om den rammede ønsker å snakke om det som skjedde, eller for å snakke om dagligdagse ting som kan roe ned når sjelen er svært urolig. Praktisk avlastning med oppgaver i hjemmet kan være god hjelp helt i starten, men det er viktig at du ikke tar over for mye, for da kan passiviteten bli et nytt hinder for å normalisere situasjonen.

Det er viktig at du ikke bruker opp all din energi på å støtte henne i den første tiden. Det er sårt når familiemedlemmer ikke er der når problemene strekker seg over lengre tid enn ventet, og familien trekker seg unna fordi de ikke «orker» mer. Da er det bedre å spare på kreftene og ha krefter tilbake for å støtte når «hverdagen» kommer.

Venner

Venner er blitt viktigere for oss i det moderne samfunn. Det betyr at du som venn har en spesielt viktig rolle som støtte og omsorgsperson. Mange er de som etter en traumatisk hendelse har opplevd at omgangsvenner har blitt tomgangsvenner. Dette skjer når venner unnlater å ta kontakt, eller samtalene blir «tomme», eller den voldtektsrammede opplever at avstanden i verdier blir for stor i etterkant av hendelsen. Ikke få kvinner opplever at de gjennomgår en endring i hva de prioriterer i livet etter voldtekten. Materielle ting blir mindre viktig, mens nære menneskelige verdier vektlegges. Gamle samtaleemner passer nødvendigvis ikke lenger inn. Hun kan stille mer krav til samværet med deg, og kan fjerne seg fra dem hun synes er for opptatt av materielle forhold eller overfladiske ting, og ikke av det hun opplever som viktigere sider ved livet. Kanskje må du forvente at venneforholdet blir gjenstand for en revurdering i etterkant av voldtekten, hvor dybden i vennskapet endres. Det er heller ikke alltid enkelt å ta i mot hjelp, og noen opplever det vanskelig å motta mer enn de gir.

Som venn kan du stille opp med praktisk hjelp, og være med å mobilisere andre venners støtte. Tidlig etter hendelsen er det viktig å sende signaler om at du tenker på henne, at du setter pris på henne, og du vil være der for henne. Noen kvinner føler at all oppmerksomheten kan være utmattende om det blir for mye støtte. Derfor skal både du (og andre venner) være varsom for ikke å være overivrig i din hjelp, slik at ikke dine egne behov for å hjelpe tar overhånd. Dersom hun har det svært ille, kan du med hennes tillatelse undersøke hvor hun kan få mer hjelp, for eksempel hos psykolog.

Som venn kan du også forsiktig oppmuntre henne til å ta opp igjen sosiale aktiviteter, få henne med ut på tur, gå på kino, i et selskap og lignende. For mange er det til svært god hjelp å komme inn i de daglige rutinene igjen.

Arbeidskolleger og arbeidssted

Fordi voldtekt er tabubelagt, er det kanskje ikke så mange som lar det bli kjent hva de har opplevd på arbeidsplass, skole eller studium. Blant de som har latt arbeidsledere og kolleger få vite om hva som har skjedd, forteller noen om skuffelse i forhold til forståelsen på arbeidsstedet, mens andre berømmer kolleger for fantastisk støtte. Forskning har vist at det etter traumatiske hendelser er viktig å ha en jobb eller aktivitet å gå til, slik at en ikke sitter hjemme innesperret med sine tanker. Men arbeidskapasiteten er ofte svekket pga problemer med konsentrasjon og hukommelse. Det aller viktigste arbeidskolleger og arbeidssted kan gjøre er å ha et arbeidsklima som tillater den rammede å ha reaksjoner og hvor det er lov å ha varierende arbeidskapasitet. Det er viktig å forstå at den svekkede arbeids- eller læringskapasiteten kan vedvare over mange måneder etter voldtekten, spesielt om en sliter med angst og påtrengende minner under arbeidsdagen.

Hva kan du gjøre?

Mange opplever at den første kontakten etter hendelsen er den vanskeligste kontakten å ta. De er redd styrken i følelsene, spenningen som er i situasjonen, og er usikker på hvordan de selv og den rammede skal reagere. Det beste rådet som kan gis er at du er ærlig. Si det som det er på en enkel måte: «Jeg vet ikke hva jeg skal si. Jeg har tenkt ordene mange ganger, men de blir så tomme». Gi en klem eller en god omfavnelse og ta samtalen som den kommer.

En del enkle råd for rammen rundt kontakten kan oppsummeres slik:

- Ta aktivt og tidlig kontakt - ikke unngå hun som er rammet, men vær forberedt på at du kan bli avvist
- Det varmer med et brev, en tekstmelding, eller et uventet besøk
- Det varmer enda mere med en klem
- Vis at du bryr deg, og stiller opp over tid
- Det er bra om du får henne med på aktiviteter, spesielt samvær med andre, slik at sosial isolasjon motvirkes
- Hør om hun ønsker å snakke om det som har hendt, og husk at hun kan trenge at du gjentar dette
- Vis respekt for stor spennvidde i reaksjoner, noen ønsker raskt at det som skjedde ikke snakkes om lengre, mens andre trenger tålmodighet og tid fordi de strever lenge

Hva skal du ikke gjøre eller si?

Det viktigste er ikke hva du sier, men at du er der med forståelse, støtte og respekt for hvordan hun vil ha det. Unngå å ta kontakt av nysgjerrighet. Det er vanligvis ikke mangel på kunnskap som gjør at en sier feile ting eller trekker seg unna, men mer spenningen i situasjonen når en står ansikt til ansikt med noen som har opplevd en brutal hendelse.

Fraser som bør unngås er:

- Legg det bak deg og gå videre i livet
- Jeg forstår hvordan du har det
- Jeg vet hvordan du har det
- Det kunne ha vært verre
- Alt har en mening. Det er Guds vilje
- Nå går det vel bedre
- Tiden leger alle sår

Kanskje du heller kan si:

- Jeg kan ikke engang forestille meg hvordan dette var for deg
- Det er ikke mye jeg kan gjøre, men jeg kan lytte til deg og være der for deg om du ønsker det
- Jeg kan forsøke å forstå hvordan du har det, men det er jo bare oppe i hodet.

Om du selv har opplevd en dramatisk hendelse og fant en måte å håndtere dette på, eller din livserfaring og kunnskap gjør at du mener du har gode råd å gi, skal du likevel være tilbakeholden med å gi råd. Om hun spør deg, skal du selvfølgelig fortelle hva du tror er nyttig, men vær forsiktig med å «prakke» dine løsninger på henne. I din iver etter at hun skal få det bedre, kan du komme i skade for å skyve henne lengre i fra deg. Å være til stede selv om du kjenner deg hjelpeløs, kan noen ganger være den beste form for hjelp du kan gi!

Lederes støtte har spesiell betydning i slike krisesituasjoner, som et signal til den rammede om at deres situasjon anerkjennes og at det er plass til reaksjoner når arbeidet gjenopptas. Klare støttende ord som bekrefter omsorg og støtte, at en kan ta opp igjen jobben i det tempoet en klarer, og håp om snarlig retur ved sykemelding, varmer og gjør returen lettere. Kontakt under en eventuell sykemeldingsperiode viser at du/dere bryr dere og letter motivasjonen for å komme tilbake til arbeidet.

Etter en sykemelding kan det være til spesiell god hjelp at noen fra arbeidsstedet tar kontakt og hører hvordan de ønsker å bli møtt når de vender tilbake til arbeidet, om andre på arbeidsstedet vet hva som har skjedd. Viktig er det også at det er rom for reaksjoner over tid om for eksempel engstelighet varer ved, og at ikke den voldtektsutsatte må skjule sine reaksjoner fordi de skjønner at kollegene bare ønsker å høre at nå går det bedre, mens sannheten er at nå sliter de mer enn tidligere. Svingningene kan være store innvendig, selv om de ikke merkes så mye utad. Kanskje du kan hjelpe ved å redusere arbeidspresset og oppgavene, eller ta over noen av disse? Ikke vær redd for at den rammede skal utnytte dette. Det de ønsker mest av alt er å kunne være som før på jobben, men noen ganger er dette vanskelig og tar lang tid.

Det er åpenbart at hvor mye en voldtatt arbeidskollega vil åpne seg for deg som kollega avhenger av mange forhold. Uansett er det ofte holdningen og forståelsen blant arbeidskolleger som avgjør hvor komfortabel kvinnen kjenner seg for å samtale.

Også på arbeidsplassen kan gode kolleger skaffe mer hjelp om en ser at hun sliter tungt. Det er mange som kan få god hjelp fra bedriftshelsetjeneste.

Når skal faglig hjelp kobles inn?

Om du ser at den rammede sliter, og du vet at hun ikke får hjelp fra helsevesenet, kan det være viktig at du motiverer henne for slik hjelp, eller med hennes samtykke ordner det slik at hun får denne hjelpen. Når noen sliter med sterke gjenopplevelser, selvbebreidelser, angst m.m., er dette klare signaler på at mer hjelp er nødvendig. Det kan være grunn til å skaffe slik hjelp om

- Reaksjoner ikke går over, men fortsetter med uforminsket intensitet.
- Når hun isolerer seg fra sine omgivelser
- Når du blir oppmerksom på andre faresignaler (økt alkohol eller medikamentmisbruk)
- Når reaksjonene fortsetter ut over den første måneden uten endring, eller øker i intensitet over tid
- Når samspillet med det sosiale nettverket har «kjørt seg fast» eller hun trenger hjelp til å takle «sosial hjelpeløshet» i omgivelsene
- Når hun rykker til ved den minste berøring
- Når hun ikke fungerer i arbeid eller fritid

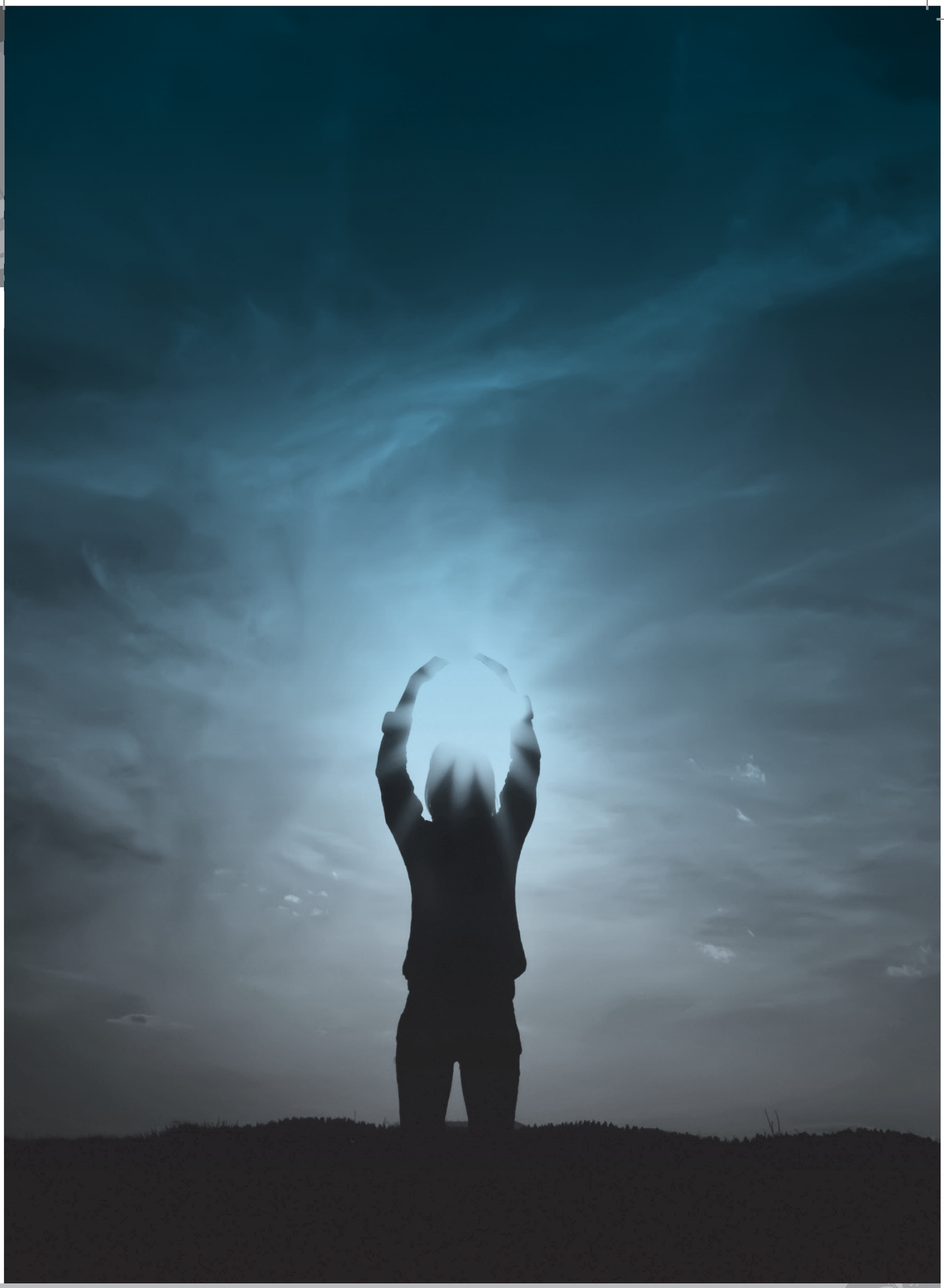
Husk at den rammede kan ha ulike grunner for ikke å ville ha hjelp fra deg eller fra faglig hold. Dette kan være fordi hun savner energi, overskudd eller tiltaksevne, eller fordi hun ikke tror andre vil forstå situasjonen. Det kan også være manglende tillit til at noen kan hjelpe henne, at hun ikke vil bry andre, eller at hun har hatt et så negativt møte med helsevesenet at hennes sinne eller mistillit hindrer kontakt. Noen ganger er det skuffelsen over at lovnader ikke er holdt som gjør at hun ikke ønsker mer hjelp. Her kan du kanskje mildt motivere henne for å ta i mot hjelp, til tross for den skepsis hun har.

WEBSIDER:

www.dixi.no
www.voldsoffererstatning.no
www.kriminalitetsofre.no
www.smih.no
www.blalys.no
www.advokatenhjelperdeg.no
www.noabuse.no
www.krisepsyk.no

REFERANSER:

Om en går inn på :
http://www.psykopp.no/forside.php
vil en finne informasjon om bøker og hefter om voldtekt, blant annet Ta natta tilbake, et hefte om voldtekt som Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning laget i 1997.

Grafisk Produksjon: Bodoni Foto: Istockphoto.com

Miljømerket trykksak
241 699