Voldtekt
- vanlige reaksjoner

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

Dette heftet er først og fremst skrevet for deg som har opplevd å bli voldtatt. Et annet hefte finnes for familie, venner og arbeidskolleger slik at de best mulig kan støtte deg. I dette heftet beskrives vanlige reaksjoner på en slik hendelse, og det gis noen råd om hva som kan være til hjelp på kort og lang sikt. Heftet er utarbeidet i samarbeid med voldtektsmottaket, Bergen legevakt.

Hvilke reaksjoner er vanlige etter en voldtekt?

Før reaksjonene beskrives er det viktig å understreke at det er svært stor spennvidde i både typer reaksjoner og intensitet i disse reaksjonene. Det er heller ikke slik at du må ha noen eller mange av disse reaksjonene for å være normal, men at det er normalt å ha slike reaksjoner. Forløpet og intensiteten i disse reaksjonene varierer imidlertid mye fra person til person. Det finnes på mange måter like mange reaksjoner som det finnes kvinner som opplever dette. Det er også noen menn som kan bli utsatt for voldtekt, men fordi det store flertall er kvinner, vil det bli referert til kvinner underveis.

Umiddelbare reaksjoner

Når du utsettes for en voldtekt, er det ikke uvanlig at det oppleves som uvirkelig når det skjer. Det kan kjennes som en ond drøm når det skjer, eller som om det skjer på en film, og ikke kan være sant. Fordi hjernen er utstyrt med mekanismer som beskytter oss i fare-situasjoner, kan enkelte oppleve at både følelser og smerte er helt fraværende. Det er som det som skjer, skjer med en annen, som om du 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 du 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 du som voldtektsutsatt hadde liten kontroll over. Dette er viktig å tenke på, om du klandrer deg selv sterkt.

I faglitteraturen kalles en slik reaksjon hvor en blir ute av stand til å gjøre noe i situasjonen for «rape induced paralysis», altså en fastfrysing som igangsettes av den umiddelbare livsfaren som oppleves.

Reaksjonene underveis mens voldtekten foregår vil avhenge av hvor lenge voldtekten varer, 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 som også kan gi automatisk smertedempning. For de fleste endres tidsopplevelsen og det oppleves som om tiden står stille. Etterpå når du venter på hjelp, kan du også føle at det tar lang tid før hjelpen kommer. Om du tenker at «nå dør jeg», så er det ofte forbundet med mer plager i ettertid, enn når du er sikker på at dette skal gå bra.

Denne første **sjokkreaksjonen** med uvirkelighetsfølelse og smertedemping kan fortsette med en beskyttelse som tillater deg å ta inn det som har skjedd litt etter litt. Mange opplever derfor at de ikke får sterke følelser med en gang og det kan gå både timer, dager og noen ganger 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 etterreaksjonene som oppleves er:

- Angst og frykt
- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbebreidelser og skyldfølelse
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Økt irritasjon og sinne
- 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 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 skal skje eller noen skal angripe dem. Fareberedskapen er høy, radaren skrudd på med full sensitivitet, og små, selv helt nøytrale ting, kan trigge frykt. Dette er en naturlig reaksjon når du 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, og det er vanskelig å finne ro. Reaksjonene består av generell frykt for at noe annet skal hende, gjerne for at andre forferdelige ting skal hende med dem en er glad i eller en selv, og en spesifikk frykt som er knyttet til at du skal bli voldtatt på ny.

Frykt utløses av alt som minner om voldtekten. Vi kaller dette for 'traumatiske påminnere'. Det kan være en **lukt** som var tilstede i situasjonen; lukten av etterbarberingsvann eller deodorant, lukten av klærne, av blod eller sæd, eller andre lukter som var til stede. På samme vis kan **synsinntrykk;** som bevegelser, personer som ser ut som voldtektsmannen, stedet det skjedde, liknende lysforhold osv, trigge frykt. Påminnere kan komme i andre sansekanaler som hørselsinntrykk; kvaliteter ved en persons stemme eller dialekt, ord som ble brukt, lyder du hørte mens voldtekten pågikk, egne rop eller skrik; **posisjons- eller berøringsinntrykk;** bestemte måter du 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 du ble tvunget til oralsex. blodsmak m.m. Det viktige er å forstå på hvor mange måter du 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.

Gjenopplevelser av det som skjedde

Svært mange voldtektsofre opplever at minner om voldtekten kommer inn i bevisstheten uten at de ønsker det, eller når de opplever traumatiske påminnere. Vanligvis er det bilder eller en slags indre video av det som skjedde som oppleves, men det kan også være hørselsminner eller andre minner som kommer. Slike gjenopplevelser kommer oftest når du legger deg om kvelden, når det er ro rundt deg, og du ikke er opptatt med andre aktiviteter.

Tidlig etter en hendelse anser vi at gjenopplevelser ikke bare er negative, fordi de tvinger den rammede til å forholde seg til det som har skjedd og minnene blir gradvis bearbeidet. Når slike opplevelser fortsetter å være plagsomme med uforminsket styrke ut over de første 3-5 ukene, er det ikke lenger noe som anses å tjene noen viktig funksjon. Da bør du søke profesjonell hjelp.

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

Søvnforstyrrelser

De påtrengende minnene eller urotanker 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 en sover lett for å kunne våkne raskt om noe skulle skje. En del plages i tillegg av mareritt, noen ganger katastrofedrømmer som enten omhandler en selv eller noen en 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 bedre 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.

Skyldfølelse og selvbebreidelser

Den menneskelige hjerne er konstruert for å lære maksimalt fra det som er farlig. En voldtekt representerer en livsfarlig situasjon, og om du i ettertid begynner å tenke på alt du skulle ha gjort eller tenkt annerledes, så avspeiler det din 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 du kan møte eventuelle nye farer enda bedre forberedt. En slik mekanisme bryr seg lite om de tanker du gjør deg 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. Om du fortsetter å klandre deg selv over tid, bør du søke profesjonell hjelp. Det finnes effektive terapeutiske teknikker som kan dempe slike destruktive tankemønstre. Beklageligvis er det lett for noen som klandrer seg selv å tro at fordi de føler så sterkt på skyldfølelse så er følelsen sann - noe som absolutt ikke er tilfelle.

Dessverre er det slik at de rundt deg som oftest møter selvbebreidelser likt og sier «Kan skjønne du ikke skal tenke sånn», noe som sjelden demper slike følelser. Her kan samtaler med psykolog hjelpe deg til å få kontroll med destruktive tanker.

Sinne og irritabilitet

Det er ikke uvanlig at voldtektsofre opplever irritabilitet, sinne eller utålmodighet. For noen tar det lang tid før sinnet kommer opp. Vi tror at det henger sammen med at sinne i selve faresituasjonen kunne medføre fare for å bli drept, og at offeret i situasjonen har undertrykt sinne i fare for at dette kunne ha ført til at gjerningsmannen tok deres liv. Sinne kan noen ganger ta retning mot andre enn gjerningsmannen selv, og da er det ofte personer som står deg 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 øke din irritabilitet og sinne, og med det mentale energiforbruket fra de andre nevnte områdene i tillegg, er det ikke rart at en blir mer irritabel.

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 og fraværet opp. 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 bruker opp mentale ressurser; det som er hendt kan også oppta mental kapasitet; om en er deprimert så går tanketempoet ned, osv. Konsekvensen er for mange likevel redusert lærings- og konsentrasjonskapasitet. Om du som er blitt voldtatt er skoleelev eller student vil dette kunne påvirke resultatene på dine prøver eller eksamener, og om du er i arbeid kan du oppleve at det i en periode er vanskeligere å skjøtte arbeidet.

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, og at problemene ofte varer lengre enn det mange tror. Retur til skole eller arbeidsplass må selvfølgelig skje i samråd med deg og de du velger å informere for at du skal være sikret adekvat støtte i tiden du går i møte. En dialog med viktige personer på skole eller arbeidsplass kan gjøre det lettere for deg 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 får slike, 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 sliter med smerte og verk i muskler, atter andre med fordøyelsesplager. De som ble tvunget til oralsex kan få appetittproblemer, eller oppleve at inntak av suppe eller visse matretter som har lignende konsistens som penis eller som sæd, kan være svært problematisk. Men kroppslige plager kan også vise seg med tap av energi, hodepine, og at du lettere får infeksjoner og forkjølelse, noe som kan reflektere at immunsystemet ikke fungerer så bra. Angst setter seg ofte i pusten, 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 voldtektsrammede kan oppleve ubehag eller frykt i situasjoner som er helt uproblematiske 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 en ikke har kontroll over dem, eller berøringen i seg selv utløser reaksjoner. Dette har selvfølgelig med kontroll å gjøre, og kan avhjelpes for eksempel om tannlegen vet hva som har skjedd og tar spesielt hensyn til det.

Problemer i samspillet med omgivelsene

Voldtektsutsatte lever sjelden i et vakuum. Du kan være en ung jente som lever med far, mor og søsken, du kan være en student som lever i bofellesskap, eller du kan leve med partner og familie. Med de etterreaksjoner som er nevnt tidligere, er det selvfølgelig slik at voldtekten ikke bare påvirker deg som var utsatt for den, men kan påvirke hele din familie. 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 resultat. Et endret familieklima med familiekonflikter kan bli resultatet, 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, som har et stort behov for kontroll, eller som ikke orker fysisk nærhet fra verken barn eller ektefelle.

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. Vi sier av og til at 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 det oppleves ofte som om de sitter i kroppen. Såkalte «flashbacks» kjennetegnes av at du har følelsen av at det som du gjenopplever skjer på ny. Tidsopplevelsen oppheves, og det er som om du er inne i situasjonen slik den var. 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.

Det er viktig for deg at din kjæreste eller partner kan la deg 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 din 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 først etter at de har fått terapeutisk hjelp, mens dette går relativt uproblematisk for andre.

For deg som ikke har kjæreste, eller som skal innlede et forhold, kan ting bli enda mer komplisert, fordi samtale om voldtekt er tabubelagt, og det kan være vanskelig å fortelle om det som har skjedd til en ny person i ditt liv. Mitt råd til deg er å være åpen om det som har hendt, men at du først sikrer deg at den personen du forteller dette til er til å stole på. Uten en slik åpenhet vil reaksjonene som naturlig kan komme når du har kroppslig nærhet eller sex være vanskelige å forstå for din partner. I tillegg blir sjansene for at din nye kjæreste da tar hensyn til de behov for varsomhet og kontroll som du har, større. Uansett er dette et område der du skal gå gradvis frem slik at du kjenner deg komfortabel med tempoet.

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. Om du får selvmordstanker er det viktig å søke hjelp. Husk at det du sliter med er forbigående problemer, hvor det er viktig

at du ikke velger en «endelig» løsning og tar ditt liv. Når tankene blir så triste at du tenker at det ikke er mer å leve for, er det all grunn til å få hjelp for å lære strategier som kan endre denne måten å tenke på, og gi nytt fremtidshåp. Det samme gjelder om du merker at du vil skade deg selv, for eksempel ved å kutte deg.

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 er å akseptere at du vil ha et større behov for kontroll, og at du skal ha lov til å bestemme mer enn vanlig, at andre må forhøre seg med deg om hvordan du vil ha det i forhold til avgjørelser som skal tas, m.m. De fleste kan slippe opp på denne kontrollen over tid, og med hjelp og forståelse i tiden inntil frykten slipper mer taket, gir du deg selv viktig drahjelp.

Når skal du søke faglig hjelp?

Når du sliter med sterke gjenopplevelser, selvbebreidelser, angst m.m., kan dette gjøre det nødvendig med mer hjelp. Det kan være grunn til å skaffe slik hjelp om

- Reaksjoner ikke går over, men fortsetter med uforminsket intensitet
- Når du ikke fungerer i arbeid eller fritid
- Når du isolerer seg fra dine omgivelser
- Når du merker 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 ditt sosiale nettverk har «kjørt seg fast», eller du trenger hjelp til å takle «sosial hjelpeløshet» i omgivelsene.

Mange vegrer seg for å søke profesjonell hjelp fordi de føler det skamfullt å snakke om det som har skjedd, eller fordi de savner energi, overskudd eller tiltaksevne, eller fordi de ikke tror andre vil forstå situasjonen. Det kan også være manglende tillit til at noen kan hjelpe, at en ikke vil bry andre, eller at en tidligere har hatt et negativt møte med helsevesenet, slik at sinne eller mistillit hindrer kontakt. Det er viktig å overkomme slike stengsler, slik at du ikke unnlater å søke hjelp og derfor svekker mulighetene til et best mulig liv i etterkant av det som har skjedd.

Generelle råd

- Aksepter dine reaksjoner som normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjoner den første tiden etter hendelsen. Konfronter tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.
- Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Gå på arbeid eller skole, men vit at du kan ha noe mindre læringskapasitet i en periode, og at du kan kjenne deg trettere enn vanlig.
- Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på andre sider ved din opplevelse. Dette hjelper med å skape orden og struktur i det som hendte. Skriv gjerne ned det som hendte, ikke bare om fakta, men også om hva du tenkte da det skjedde og senere. Skriv om dine innerste tanker og de følelser og reaksjoner du eventuelt opplever.
- Dersom du er urolig i kroppen er det et godt råd ikke å drikke mer cola eller kaffe/te enn vanlig, fordi dette øker uroen i nervesystemet.
- Mosjon og trening bidrar til at spenning og stress som har dannet seg i kroppen kan få utløp, og mange kjenner at aktivitet bidrar til at de raskere kan normalisere hverdagen. Å lytte til rolig musikk eller gjøre andre ting som tidligere har gjort at du kjenner deg roligere når du har vært opprørt, kan også godt benyttes.

Spesifikke råd

Hvordan ta kontroll med påtrengende minnesmateriale?

Skjermteknikken

En metode som er nyttig for å få kontroll med påtrengende bilder er skjermteknikken. Tenk deg at du ser på en TV-skjerm, et filmlerret eller en dataskjerm. Hent frem det bildet som plager deg og plasser det på skjermen foran deg. Det tar kanskje litt tid å hente det frem og få det på plass på skjermen. Legg merke til om det er i farger eller sort hvitt. Du kan så endre på fargene, gjøre det mer grått eller la det bare være i sort og hvitt. Så kan du forsøke å flytte deg slik at du ser bildet fra en annen kant. Om det er vanskelig, forsøker du flere ganger. Kanskje du kan se på det ovenfra eller fra siden? Så kan du forsøke noe annet. Tenk deg at du sitter med en fjernkontroll i hånden. Når du har bildet fremme, så trykker du på avknappen og skrur bildet av. Om det kommer på igjen så trykker du på avknappen en gang til. Går det bra? Ta bildet frem igjen og gjør det samme noen ganger, skru bildet av og på. Dette må en vanligvis trene på flere ganger for å få til. Sett av litt tid hver dag i dagene som følger til å sjonglere med bildene. Det vil gi deg kontroll over bildene i stedet for at de kontrollerer deg. Det er best at du gjør dette i god tid før du legger deg, gjerne på ettermiddagen.

Om du ikke ser ett enkelt bilde, men en film eller serie med bilder, må du nytte en annen metode. Da kan du tenke deg at du har en video- eller DVD-spiller koblet til TV-apparatet. I fantasien tenker du deg at du setter inn en kassett eller CD. Like før du starter filmen på TV så trykker du på opptaksknappen og setter i gang opptaket. Så spiller du inn hele filmen. Da filmen er ferdig tenker du deg at du tar ut kassetten/CD-en og legger den i en låsbar skuff. Etter å ha låst skuffen legger du nøkkelen på et sted du vet du kan hente den om du trenger å se på noe i filmen senere. Noen ganger er en av sekvensene innen «filmen» vanskeligere å spille inn enn de andre. Da kan du stoppe filmen, fryse den akkurat ved den sekvensen, og så bruke prosedyren beskrevet over. Du kan også kjøre filmen baklengs og forlengs forbi dette punktet noen ganger, og på denne måten ta mer kontroll med denne sekvensen.

Endring av andre påtrengende sanseinntrykk

Om det er hørselsinntrykk som er plagsomme kan du forestille deg at du hører dem fra en radio, en mp3spiller eller lignende. Så kan du manipulere med lydinntrykkene ved å skru dem lavere, endre hastighet, legge hyggelig musikk over dem, etc. Du kan også tenke deg at du har en fjernkontroll hvor du skrur av og på lyden. Du kan også «spille inn» inntrykkene på en tape og deretter låse tapen ned i fantasien.

Smaksinntrykk og lukteinntrykk kommer sjeldnere tilbake av seg selv uten at det er noen ytre stimuli som trigger dem, men dersom en har vært tvunget til oralsex kan formen på det en spiser, for eksempel pølse eller banan, eller konsistensen, slik som suppe, utløse kvalme eller brekningsfornemmelser. For å vende seg til å spise mat som minner om det som skjedde, kan flere ting gjøres. For smaksinntrykk kan du bruke en motsmak, for eksempel bruke en drops eller noe annet som motvekt til den smaken du gjenopplever som ubehagelig. Du kan også bruke fantasien til å kalle frem en god smak som for eksempel fra god mat, is, m.m. Tenk deg denne smaken og beskriv for deg selv hvordan den smaker og samtidig kan du stille spørsmål til deg selv som: «Er den salt eller sur?», «Hvor i munnen kjenner jeg smaken best?» «Hvordan ville jeg beskrive denne smaken til en annen person». Noen ganger er det helt nødvendig å gradvis øve seg på å greie å ha noe som minner om det som hendte i munnen. Om en først bare forsøker en svært kort stund, samtidig som en distraherer seg, og så øker perioden som en trener på dette, er det mulig å få reaksjonene under kontroll. Om en har slike plager, kan det være fornuftig å søke hjelp hos psykolog for å ha en faglig støtte som kan gi råd om hvordan du skal gå frem under slik eksponering for det ubehagelige.

For lukteinntrykk er bruk av motlukter i neseborene en mulighet. Det betyr at du smører deg med en godlukt ytterst i neseboret for å motvirke den ubehagelige lukten. I tillegg kan du bruke din egen fantasi og innkapsle den påtrengende lukten. Du kan tenke deg at du senker en beholder over den, bruker en støvsuger til å

suge opp alt det ubehagelige, eller lar sterk vind blåse den bort. Du kan også tenke deg at du tenner et bål i fantasien og lar varmen og røyken fordrive den ubehagelige lukten. Å la lukten strømme inn i en ballong som du så lar bli mindre og mindre kan også brukes for å håndtere lukten. En mer positiv variant er å kalle frem en god lukt og «legge den over» den ubehagelige. Det kan du gjøre på følgende måte: Tenk på en lukt du synes er spesielt god. Kan du kjenne den? Legg merke til hvor god den er, hvordan den kjennes ut og hvordan den kan fylle hele nesen. La denne lukten erstatte den ubehagelige. Tenk på den gode lukten som en sterk lukt som vinner kampen mot ubehagelige lukter. Bruk fantasien din til å la denne lukten få stor kraft og bli dominerende.

Kroppsinntrykk kan også få påtrengende karakter, men vanligvis må du oppleve noe som minner om disse inntrykkene for at en slik gjenopplevelse skal utløses. Pustemetoder og andre spenningsdempende metoder som omtales senere kan dempe slike inntrykk. Å få kroppsmassasje, ta aromaterapi, og ellers gjøre ting som er gode for kroppen kan for noen kjennes godt og dempe minner som sitter i kroppen.

Metoder for å dempe kroppslig uro og spenning

Svært mange mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner opplever kroppslig uro i ettertid. Kroppens alarmberedskap fortsetter utover den kritiske situasjonen og det er vanskelig å roe seg ned igjen. Metodene som beskrives i det følgende kan hjelpe deg til å dempe denne uroen.

Dyp pust metoden

Denne metoden er en tradisjonell metode innen meditasjon/yoga. Det er blant annet en metode som nyttes av politi og brannfolk under utrykning for å dempe uro i kroppen, slik at de kan greie de oppgavene de møter best mulig. Når du trekker inn luft gjennom nesen så vil luften gå inn i nesegangen og opp i kraniet og passere nær et senter som regulerer grad av uro i kroppen (hypotalamus). Det fører til en hurtig «nedkjøling» av senteret og hjerteraten din vil automatisk senkes. Du kan følge denne instruksjonen:

Nå vil jeg at du skal benytte en spesiell måte å puste på som gjør at du raskt kan bli roligere om du kjenner deg urolig i kroppen. Først skal du puste dypt inn

gjennom nesen med lukket munn. Gjør dette kraftig, men samtidig rolig, slik at du hører luften gå inn gjennom nesen. Du kan telle rolig til 5 mens du trekker inn pusten. Så holder du pusten i noen sekunder, tell gjerne rolig til 5 igjen, og så puster du rolig ut gjennom munnen mens du på nytt teller til 5. Så venter du noen sekunder uten å puste inn, gjerne mens du på nytt teller til 5 og så gjør du alt sammen på nytt igjen. Trekk pusten dypt ned i magen. Du skal puste slik 4 til 5 ganger og da vil du merke at du blir roligere. Det er ofte lettere å gjennomføre dette om du lukker øynene, men om du ikke ønsker det er det ok.

Bensons avspenningsmetode

Den amerikanske legen Herbert Benson har utviklet en avspenningsmetode basert på en serie undersøkelser av ulike avspennings- og avslapningsmetoder hvor han fant frem til de felleselementene som var virksomme ved ulike metoder. Disse inngår i hans metode:

- Sitt rolig i en behagelig posisjon.
- Lukk øynene.
- Slapp godt av i alle muskler, begynn med bena og gå så gradvis opp til ansiktet. Hold dem avslappet.
- Pust gjennom nesen. Bli klar over hvordan du puster. Mens du puster ut, si ordet «en» stille inni deg. For eksempel: pust inn ... ut, «en»; inn ... ut, «en», etc. Pust lett og naturlig.
- Fortsett i 10 til 20 minutter. Når du er ferdig, sitter du rolig i flere minutter, først med øynene lukket og senere med øynene åpne.

Ikke bry deg med om du lykkes i å oppnå en dyp avslapning. Opprettholde en passiv holdning og la avspenningen komme i sitt eget tempo. Når distraherende tanker kommer, prøv å overse dem ved å gjenta «en» og ikke feste deg ved dem. Med øving vil avspenningen komme uten mye arbeid fra din side. Bruk metoden en til to ganger daglig, men ikke like etter et måltid.

Metoder for å forbedre søvn

Mange personer sliter med søvnen i forbindelse med traumatiske hendelser. I boken «Den lille søvnboken» (Dyregrov, Fagbokforlaget, Bergen 2002) finnes mer utfyllende informasjon om ulike psykologiske metoder for å sove bedre. Om du sliter med å sove kan noen enkle råd formidles:

- Ikke være i høy aktivitet eller utsette deg for stressfylte aktiviteter like før leggetid - roe ned i den siste timen før leggetid
- Ha det stille der du sover. Om dette ikke er mulig, bruk «sov i ro» eller øreplugger.
- Lytte til rolig musikk. Å lytte til rolig musikk har vist seg å være svært effektivt for å dempe spenning og således fremme søvn.
- Unngå sterkt lys like før og etter at du er gått til sengs. Gå til sengs til samme tid hver dag. Om du har søvnproblemer, er det ikke lurt å sove innpå i helgene, fordi det forstyrrer rutinen. Det er best å ha den samme rytmen dag ut og dag inn.
- En fysisk trett kropp sovner lettere enn en kropp som ikke er trett. Når kroppen har vært i bruk, produseres stoffer som naturlig løser opp musklene og det blir lettere å sovne.
- Noe av det viktigste er å unngå mye kaffe, te, cola, brus eller ting med mye sukker i om kvelden. Dette gjør kroppen mer urolig og søvnen kommer senere.
- Varm melk eller annen varm drikke (ikke te /kaffe) kan gjøre en søvnig siden varmevirkningen har en søvndyssende effekt.
- Unngå store, tunge måltider sent på kvelden. Da vil en ofte få mer urolig søvn fordi magen er for full. Banan kan være bra fordi den inneholder et stoff som bevirker døsighet (melatonin).
- Et varmt bad eller dusj sender blodet vekk fra hjernen til hudoverflaten, og gjør en både avslappet og søvnig.

Som oftest er det påtrengende minner eller tanker som holder en våken, og da kan tankestopping, skjermmetoden eller noen av de andre metodene som er beskrevet i dette heftet benyttes. Om det er tanker som holder deg våken, kan det være fornuftig å sette av noe tid tidlig på kvelden til å gå igjennom de tankene som ellers kommer når du legger seg. Om du har søvnproblemer kan du også skrive ned plagsomme tanker og så «snakke til hjernen» når du legger deg, for eksempel ved å si følgende: «Nå må de delene av hjernen som kontrollerer søvn og hvile sørge for at jeg sovner fort og får en god natts søvn. Tankene som uroer meg har fått sin plass tidligere på kvelden, nå er det tid for å sove». Slike selvinstruksjoner kan gjentas regelmessig og rolig slik at oppmerksomheten holdes vekke fra de plagsomme tankene.

Om det er et visuelt bilde som hindrer søvnen finnes som nevnt skjermmetoden til rådighet, men en annen enkel metode som du kan nytte er at du forestiller deg en figur, for eksempel et triangel, en firkant eller en sirkel, og så skal du følge den med øynene. Dette bildet aktiverer du hver gang et «plagsomt» bilde dukker opp, slik at det motvirker eller erstatter uønskede synsinntrykk.

Bruk av pusten for å sovne

En annen nyttig metode er utviklet av den spanske psykologen Mariano Chóliz (1995). Han har beskrevet en pusteprosedyre til bruk for søvnløse som har vist seg svært effektiv. Metoden benytter seg av en del naturlige endringer som skjer i blodets oksygenblanding under

søvn. Når du puster på måten som er beskrevet under så vil hjernen automatisk gjøre deg døsig og du vil sovne lettere. Noen synes den er litt vanskelig å lære, og den krever trening for å virke. Her er instruksjonen: Når du har lagt deg og lukket øynene skal du finne en behagelig stilling, helst liggende på ryggen uten at du har store puter under hodet. Så puster du rolig inn. Ikke pust for dypt. Så puster du ut. Dette gjør du tre ganger. Når du puster ut for tredje gang puster du ekstra godt ut, og så venter du så lenge du kan før du puster inn igjen. Du kan gjerne telle rolig oppover fra 1 mens du venter på å puste inn igjen. Når du ikke klarer å vente lenger, så puster du inn og puster så vanlig som du greier tre ganger og deretter gjør du det samme igjen. Altså etter tredje utpusting så lar du være å puste inn så lenge du kan. Når du har pustet slik noen ganger, vil du kjenne deg søvnig. Mange sovner etter en fem til åtte serier med pusting tre ganger og så en pustepause.

Tankestoppings- og tankekontrollmetoder

Tankestopping

Noen ganger er det ikke påtrengende minnesbilder som er plagsomme, men tanker som kjører rundt i hodet uten at en får kontroll med dem. Dette kan være tanker om hva du skulle gjort eller ikke gjort, hva du tenkte eller ikke tenkte på, eller tanker på hva du gjorde i en spesiell situasjon. Det kan være redde tanker om hva som kan skje fremover, selv om du nå er trygg, eller andre plagsomme tanker. Ikke sjelden kommer slike tanker når det er stille rundt deg, når du skal lese eller konsentrere deg om noe, eller når du legger deg om kvelden og det er rolig rundt deg.

Tankestopping består av følgende: Hent frem den tanken som plager deg og rop høyt «Stopp» med det samme du har tanken fremme. Du skal gjenta denne prosedyren med å hente fram den uønskede tanken og deretter rope «stopp» 4 til 5 ganger. Deretter blir oppgaven å rope stopp inni deg hver eneste gang tanken dukker opp og la erstatningstanken følge, men uten at du selv aktivt kaller frem den uønskede tanken. På for-

hånd skal du finne frem til en «erstatningstanke» som du kan tenke på etter at du har ropt stopp. Hva du velger avhenger av hvilken type tanke du plages av. Ved å bruke slike «sterke tanker» som er gode og kraftige kan du motvirke de uønskede tankene. Det kan være tanker som «Dette greier jeg fint», «Jeg er rolig og avslappet», «Jeg greier ting», «Jeg kan kontrollere tankene mine», «Det gikk bra», «Nå er jeg trygg», osv. Det er viktig at du gjør dette ofte slik at det lages en automatisk tanke. Om du gjør dette hver gang den uønskede tanken kommer, lages det en ny «bane» i hjernen og snart vil tanken automatisk bli stoppet.

Fast tid til bekymringstanker

Du kan kombinere denne metoden med at du setter av en viss tid til å tenke på det du ønsker å stoppe noen ganger i uken eller oftere, slik at du gir det plass og kan reflektere over det innholdet som er i disse tankene. Om du sliter med bekymringstanker, kan du også forsøke en annen god metode. Også her setter du av en daglig kort periode (15 til 20 minutter) hvor du tenker på de tingene du bekymrer deg for, for eksempel de ting du frykter skal skje. Du kan gjerne skrive ned bekymringstankene også. Om disse bekymringstankene dukker opp utenom tiden du har satt av til å tenke på dem, bare legger du merke til at de kommer og sier til deg selv; «De bekymringene skal jeg tenke på i bekymringstiden min». Du bør forsøke å ikke irritere deg over at du begynner å tenke på bekymringene, bare registrere at de kommer og tenke på at du skal hente dem frem i bekymringstiden.

Distraksjonsmetoder

Mennesker gjør naturlig bruk av ulike distraksjonsmetoder når de har opplevd traumatiske stressituasjoner. Ved å sette seg i gang med en aktivitet, gjøre noe annet eller låse tankene i noe, kan en unngå å tenke på det som skjedde. Det betyr ikke at jeg vil oppmuntre deg til å unngå å konfrontere det du trenger å ta kontroll over, slik som overdreven frykt for at det som skjedde skal gjenta seg, men at du kan utvikle ferdigheter som kan hjelpe deg til bedre kontroll med påtrengende minner og tanker som ikke tjener noen konstruktiv funksjon lengre.

Du har sikkert lagt merke til situasjoner, aktiviteter eller tidspunkt når du tenker lite på det som skjedde. Hva er det du gjør eller tenker i disse situasjonene? Slike situasjoner eller aktiviteter virker som distraksjon og hjelper deg til å ta tankene vekk fra negative tanker og gir deg kontroll over de tankene som går gjennom hodet. Ved å styre din oppmerksomhet kan du ta mer kontroll med hva som fyller din bevissthet. Det er ulike måter å distrahere seg på. Den vanligste er å bruke atferdsdistraksjon, altså gjøre noe aktivt, som å begynne med en sportslig aktivitet, ta kontakt med noen, se på TV, osv. Andre aktiviteter som kan distrahere er puslespill, kryssord, spille på et instrument, osv. Men det er også mulig å distrahere seg ved å styre oppmerksomheten ved å bruke sine tanker til å lage et dikt, gå inn i en fantasi, eller lignende. Oppmerksomhetsstyring kan også skje ved at du fokuserer på omgivelsene og tar for deg de ytre sanser.

Slik sansedistraksjon kan være nyttig når du trenger å ta kontroll med tanker i hverdagen. Da kan du legge merke til dine omgivelser og låse din oppmerksomhet utenfor deg selv. Hva hører du akkurat nå? Hva ser du? Hvordan er det du ser? Er det noen lukter til stede? Hvilken smak kjenner du i munnen akkurat nå? Du kan også vende oppmerksomheten innover i kroppen; Kan du merke hvordan du puster? Hvilken kontakt har du med stolen du sitter på, eller underlaget du står på? Hvilke andre ting kjenner du i kroppen akkurat nå? Ved å skifte mellom ulike sansekanaler kan du styre tankene og velge vekk traumatiske påminnere.

Et gammelt godt råd som du kan nytte er å ha en gummistrikk rundt håndleddet (ikke for stramt!), og hver gang den ubehagelige tanken eller minnet kommer, strekker du strikken og slipper den slik at det svir litt, og tenker på noe annet. En engelsk psykolog, Paul Stallard, har gitt andre eksempler på distraksjonsmetoder som kan nyttes:

- telle baklengs fra 123 med ni om gangen
- stave navnet på alle i familien baklengs
- navngi alle spillerne på ens favorittlag i håndball eller fotball

Håndtering av skyldfølelser og selvbebreidelser

Skyldfølelser og selvbebreidelser er svært utbredte også blant voldtektsutsatte, nesten helt uavhengig av hva som skjedde. Som tidligere beskrevet tjener slike tanker en viktig funksjon i starten, ved at de lar oss lære fra erfaring. Om denne typen tenkning ikke slipper taket, kan du nytte den metoden som nettopp ble beskrevet for bekymringstanker, nemlig å sette av tid til å tenke på disse tankene. Når du går nær tankene, er det viktig å kunne stille konstruktive spørsmål til deg selv som kan bryte ned disse tankene fra innsiden.

Det er viktig at du ikke bare fokuserer på det negative du kritiserer deg selv for, men også bygger videre på det du greidde å gjøre eller på det konstruktive som kan ligge i hva du ikke gjorde. Det at du unnlot å gjøre noe kan ha vært med å berge ditt liv og det du gjorde kan reflektere konstruktiv tenkning i en situasjon hvor det var svært kaotisk for deg.

Personer som kritiserer seg selv gjør ofte den tankefeil at de tar med seg kunnskap de først har fått i ettertid

med seg inn til det tidspunkt da hendelsen startet eller utspant seg og de ikke hadde denne viten. For å balansere «hvis bare jeg hadde...» tenkningen din med din fornuftige tanke må du gjentatte ganger gå i gjennom hva du gjorde bra, hvilke valg du gjorde for å overleve, hva du viste eller tenkte på midt i «kampens hete» og andre konstruktive tanker og handlinger som du maktet å tenke eller utføre i situasjonen. Et godt spørsmål er å spørre deg selv om du er synsk, siden etterpåklokskapen som oftest forutsetter at du visste det du nå vet allerede mens voldtekten skjedde.

Mange vil overse hvor mange viktige og riktige valg de gjorde på basis av livserfaringer som hjernen utnyttet uten at det var tid til å rette oppmerksomheten sin mot dem. Når vi i ettertid sier om at vi «intuitivt» gjorde det riktige, betyr det vanligvis at vår hjerne i løpet av kort tid har benyttet all vår akkumulerte erfaring til å skyve frem en løsning som vi fulgte. Det er ofte ikke tid til å tenke ut hva en skal gjøre, så hjernens behandling av denne informasjonen skjer ofte uten at vi bevisst tenker på den. Dette betyr også at vi handler optimalt selv om vi etterpå stiller spørsmål ved det vi gjorde. I ro og mak kan du hjemme hos deg selv gjøre en ny gjennomgang av de positive eller konstruktive tankene du tenkte og de handlingene du utførte, og kanskje kan du få et annet syn på hva du gjorde. Der du ikke våget å gjøre noe, kan du spørre deg selv om det kanskje ville ha gjort situasjonen enda farligere. Ikke minst kan en «analyse» av hva du tenkte i selve situasjonen - og etterpå - danne grunnlag for en ny måte å tenke på det som skjedde. Det at du kan tenke på hva du skulle gjort etterpå, betyr ikke at det alltid ville vært smart å gjøre dette, og du kan også i ettertid ha glemt hvor redd du var og at din redsel ga deg klar beskjed om at det var farlig å gjøre noe. Følelsene hjelper oss noen ganger til å forbli rolig i en situasjon hvor det å gjøre noe kunne gjort situasjonen enda mer farlig.

Blant de spørsmål som du kan stille til seg selv er:

- Hvor lett var det for meg å påvirke det som skjedde?
- Om jeg i ettertid kritiserer meg selv for noe, hvordan opplevde jeg dette midt oppe i situasjonen?
- Hva var det tid til å tenke på da?
- Hva var grunnen til at jeg handlet som jeg gjorde?
- Tenkte jeg på at jeg skulle gjøre eller si noe av det jeg klandrer meg selv for da jeg var midt oppe i situasjonen?
- Hvordan kunne jeg vite hva som skulle skje? Er jeg synsk?
- Hvor mye tid hadde jeg til å bestemme meg for hva jeg skulle gjøre?
- Hva gjorde jeg som jeg synes var ok?
- Hva ville jeg tenkt om en annen som hadde gjort det jeg gjorde? Ville jeg kritisert han/hun for dette?

Slike spørsmål, som også kalles for sokratiske spørsmål, kan bryte negative tankesirkler. Mennesker gjør ofte den feilslutning at de tror at fordi en følelse kjennes veldig sterk så er den sann. Slik er det selvfølgelig ikke. Skyld og selvbebreidelser representerer ofte destruktive tankemønstre og om de fortsetter over tid så bør du oppsøke faglig hjelp.

Konfrontere angst og frykt

Identifisering (og håndtering) av traumatiske påminnere

Dersom en merker at det er mange ting som en før kunne gjøre, som nå ikke er mulig på grunn av frykt og redsel, kan det være nødvendig å få råd og assistanse til å mestre frykten av en terapeut. Likevel skal noen prinsipper for hva du selv kan gjøre tas med her. For å slippe å få livet begrenset er det svært viktig å våge å utfordre den frykt eller det ubehag som snevrer inn ditt liv.

Første del av en slik utfordring består i å kartlegge hva som utløser frykten hos deg nå. Hvilke stimuli er påminnere om det som hendte? For noen vil identifiseringen av hva det er som trigger reaksjonene i seg selv gi bedre kontroll med påminnere. Ved å direkte eksponere deg selv for det du frykter så får du kontroll over frykten, og du trenger ikke lengre bruke energi på å unngå det som igangsetter minner eller frykt.

Om mange forskjellige påminnere igangsetter reaksjoner kan du begynne med det som er enklest å konfrontere, for så å øke vanskelighetsgraden senere. Om du for eksempel har problemer med å gå nær det stedet der voldtekten skjedde og dette er et område du trenger å ferdes i, så kan du lage en liste over hvor langt borte fra området det går noenlunde bra å oppholde seg, deretter den avstand der du blir litt mer urolig, enda mer urolig og til slutt der du blir mest urolig. Det er de påminnere som sterkest griper inn i din hverdag som det er viktigst å få gjort noe med.

Det er viktig å vektlegge at frykt og uro vanligvis bekjempes litt etter litt, steg for steg, og at du bekjemper frykten eller ubehaget gradvis gjennom mer eksponering for de traumatiske påminnerne. Det er lett å glemme de fremskritt du gjør når du stadig må flytte grensene og du fortsetter å kjenne ubehag fordi terskelen for hva du skal klare heves. Derfor må du hele tiden minne deg selv om det du har greidd å konfrontere.

Når noen skal øve på håndtering av påminnere eller på å redusere unngåelsesatferd, er det nyttig om andre familiemedlemmer eller venner forklares hvorfor dette gjøres, hva det går ut på og hvordan de kan assistere og oppmuntre deg. Om du opplever at det ikke er mulig for deg på egenhånd å få kontroll med din frykt, vil du ha god nytte av kontakt med psykolog som kan hjelpe deg til å få dempet frykten.

Skrive om voldtekten

For at skriving skal ha en positiv virkning for vår helse må den skje på en systematisk måte, og den må bestå av annet enn bare en fortelling om hva som skjedde. Det er spesielt den amerikanske psykologen James Pennebaker som har forsket på slik skriving og dokumentert at den har god innvirkning på helsen til mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner. Instruksjonen er følgende:

- Skriv daglig i fem dager etter hverandre, eller med avstand mellom dagene
- Skriv 15-30 minutter hver dag. Når du begynner å skrive, så fortsetter du til tiden er ute
- Skriv om dine innerste tanker og dypeste følelser omkring det som hendte og det du opplevde. Skriv også om de sanseinntrykkene du opplevde, inntrykk som kan være vanskelig å fortelle til andre
- Du kan skrive om de samme tema hver dag eller om andre tema
- Det du skriver skal ikke skrives for at andre skal lese det
- Ikke bry deg om stavemåte, setningsstruktur eller grammatikk
- Den eneste du skal tenke på er at når du begynner å skrive så fortsetter du til tiden er ute
- Etter at du har skrevet de første dagene kan du gjerne skifte perspektiv. Se det som skjedde utenfra og forsøk å beskrive det som hendte som om du står og ser på det utenfra.
- Etter at du har skrevet noen dager kan du se på det du skrev første dagen og se om fortellingen din har blitt mer sammenhengende etter hvert. Kanskje var den det allerede første dagen? Om den ikke er sammenhengende, så kan du kanskje forsøke å få det til de siste dagene du skriver. Den siste dagen du skriver skal du forsøke å ta et steg tilbake og analysere og prøve å forstå hva som skjedde. Da får du mer perspektiv. Det kan du oppnå om du tenker på at du skal skrive til en annen kvinne som har opplevd det samme som deg, hvilke råd ville du gitt henne? En annen måte du kan skrive på som gir distanse eller perspektiv er å tenke deg 10 år frem og så se tilbake. Hva har du lært? Hvordan kunne det du ha lært bli verdifullt for deg senere?

Dersom du vil, kan du fortsette å skrive ut over de fem dagene. Det kan godt hende at du kjenner at det kommer følelser frem, både når du skriver og etterpå, men det er ufarlig og forbigående. Over tid vil skrivingen hjelpe deg.

For å få effekt av skrivingen må du i tillegg til å skrive om hva du har opplevd, også sette på papiret dine innerste tanker og følelser. Slike skrivemetoder hjelper deg til å bearbeide det som har skjedd, og skaper mer orden, struktur og sammenheng i det som har skjedd.

Avslutning

Selv om voldtekt er en hendelse som få opplever uten at det setter viktige spor, er det ikke slik at livet trenger å være ødelagt etter en slik hendelse. Mange opplever en turbulent tid i etterkant, før de gradvis kjenner at de legger hendelsen mer bak seg. Noen er tidlig etter voldtekten i stand til å gå videre i livet uten nevneverdige plager i etterkant. Det er viktig å huske på at en ikke må ha reaksjoner for å være normal, og at en ikke leter etter reaksjoner som ikke er der.

De fleste strever likevel over tid. Til tross for dette, er det mange som også greier å bruke det som har skjedd til noe konstruktivt for sitt senere liv: De blir bedre i stand til å vite hva som er viktig og hva som er uviktig i livet, og de endrer sine prioriteringer i livet, som oftest slik at de verdsetter nære menneskelige bånd høyere og materielle ting lavere; de vet hvordan de kan støtte et annet menneske som kommer opp i en vanskelig livssituasjon; de tar ingenting for gitt lengre; eller de fremhever at de har vokst som menneske, selv om de selvfølgelig helst skulle ha vært foruten at denne veksten måtte skje på den måte den gjorde.

Forhåpentligvis kan også du vende det som har skjedd med deg til noe som virker konstruktivt inn i ditt videre liv. Kanskje må du først gå igjennom en periode hvor du strever med å reetablere ditt liv og bekjempe frykt som har festet seg. Håpet er at dette heftet gir deg informasjon som gjør at du kan gjenkjenne tanker og reaksjoner, og samtidig gir deg noen redskaper som hjelper deg til å ta kontroll med den virkning hendelsen skal få i ditt liv.

WEBSIDER:

Vi legger ut ulikt materiale på våre nettsider, deriblant mer selvhjelpsmetoder enn de som finnes i dette heftet. Nettsidene våre finnes ved å gå til: www.krisepsyk.no

Andre nettsider med relevant informasjon er:
www.dixi.no
www.voldsoffererstatning.no
www.kriminalitetsofre.no
www.smih.no
www.blalys.no
www.advokatenhjelperdeg.no
www.noabuse.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

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