

Samtaler og forbønn

Stiftelsen Kirkelig Ressurssenter
mot vold og seksuelle overgrep

Hva er en krenkelse/ et overgrep?

Definisjon:

Enhver handling eller atferd mellom personer i et asymmetrisk maktforhold, hvor den som har større makt utnytter maktubalansen, seksualiserer relasjonen og krenker intimitetsgrensene. (Tormod Kleiven 2010)

Omfang:

33% av norske kvinner og 11% av norske menn har opplevd noen form for seksuelt overgrep i løpet av livet.

21% av norske kvinner og 8% av norske menn, har opplevd minst én form for seksuelt overgrep før 18 år.

(NKVTS 2014)

http://www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/Vold_og_voldtekt_i_Norge.pdf

Vi må regne med tilsvarende tall i kirkelige sammenhenger.

Krenkelser og seksuelle overgrep skjer:

i vanlige relasjoner

mellom vanlige mennesker

i vanlige omgivelser

Krenkelser/overgrep angår alle

Den som har opplevd et seksuelt overgrep/en krenkelse sier ofte:

*«Det verste er ikke overgrepet,
det vonde som skjedde med kroppen min,
men alt det rundt som manglet»*

INGEN så, engasjerte seg og mente noe om det gale som skjedde.

Makt og roller

- Seksuelle overgrep er ikke sex!
- Krenkelser er misbruk av makt, rolle og posisjon
- En tråkker over andres grenser for å løse egen avmaktsfølelse
 - Aldersforskjell gir makt
 - Kjønn kan gi makt

Hva trenger den utsatte?

- Omsorg
 - Respekt, bli sett
- Anerkjennelse
 - Aksept for den en er
 - Inkludering av erfaringer, også vonde
- Tydelighet
 - Forutsigbarhet, avklare forventninger
 - Sette ord på det som har skjedd, åpenhet
 - Plassering av ansvar

Når en overgrepfortelling kommer

- Fysisk i rommet: Reguler hvem som sitter hvor, og hvor nært. Spør hvor personen vil sitte, og ikke steng for døren.
- Gi samtalen tid, ikke ha det travelt. Det kan være lurt å angi en ramme for hvor lenge samtalen skal vare. Avslutt på tiden og lag eventuelt en ny avtale.
- Bruk rolig stemme, pust og kroppsspråk; gjenta ordene personen selv bruker i sin fortelling.
- Bruk gjerne formuleringen: «hvis jeg forstår deg riktig...»
- Formidle at det er ok at personen bare forteller det han/hun er komfortabel med og føler seg trygg nok til å si.
- Ta i mot det personen vil formidle. Si at detaljene ikke er så viktig for deg som hører på, men at du eventuelt spør om det er noe du lurer på. Unngå å spørre for din egen nysgjerrighets skyld.
- Prøv å få en oversikt over hvem personen er sammen med på festivalen, om det er andre som vet, og i så fall hvem. Slik kan du få klarhet i hvordan «akkurat-nå-situasjonen» er for personen.
- Bekreft gjerne også verbalt det du ser av følelsesuttrykk. For eksempel kan en si: «jeg forstår at dette er vanskelig for deg å snakke om», «ta den tiden du trenger» eller «håper det er i orden for deg at du viser disse følelsene til meg, jeg tåler det».
- Si for eksempel: «kanskje kan det være til hjelp for deg å vite at det er flere som har slike erfaringer som du har, og at det er hjelp å få».
- Gi rom for stillhet, det går an å bruke noen små ord som: «jeg forstår at dette er vondt», «ta den tiden du trenger» eller «det er i orden at du gråter, trenger du papir til å tørke tårene».

Hvor nær kan du gå?

- Unngå å gi fysisk kontakt. Om det ikke er mulig, tilby å holde hånden.
- Gå ikke nærmere enn du selv er komfortabel med, du må kunne ta i mot det som sies og være i stand til å gi trygghet og ro.
- I møte med sterke følelsesreaksjoner som skal rommes, er det viktigste mental nærhet, ikke fysisk nærhet.

Hva bør en unngå når en overgrepfortelling kommer?

- Prøv å bli berørt, heller enn overveldet
- Ikke si «dette orker jeg ikke å høre», men «jeg tåler å høre det».
- Unngå å si «dette er det verste jeg har hørt» eller «dette er for ille til å være sant».
- Prøv ikke å få frem detaljer, hvis ikke personen selv sier at hun/han vil fortelle i detalj.
- Vær varsom med å love at du ikke skal si noe alvorlig videre: du som forbeder/sjelesørger skal ikke bære en annens overgrepfortelling alene. Gjør det klart at du har taushetsplikt og at den som kommer til samtale ikke skal bli sviktet, men at du ikke kan love å ikke søke veiledning dersom det blir aktuelt.

Hva trenger den som forteller om overgrep eller krenkelser?

- Opplevelse av tillit, at den en snakker med tåler å høre det som blir fortalt og har ro i situasjonen.
- Formidle håp om lindring, hjelp og trøst i denne situasjonen og i livet videre.
- At samtalepartneren signaliserer trygghet, verbalt og ikke-verbalt.

Hva skal «samtaleren» tenke mest på, ha som målsetting?

- Formidle at det som blir fortalt er noe som den en snakker med tåler å høre. Fokuser på å la deg bli berørt, heller enn overveldet. Unngå å si «dette er det verste jeg har hørt» eller «dette er for ille til å være sant». Det kan forsterke en vond ensomhetsfølelse.
- Ikke prøve å få frem detaljer, hvis ikke personen selv sier at hun/han vil fortelle i detalj.
- Ikke ha det travelt, angi en ramme for hvor lenge samtalen skal vare, avslutte på tiden og eventuelt lage en ny avtale.

Hva trenger den utsatte?

- Å bli trodd på, støttet og bli tatt standpunkt for.
- Å høre at den utsatte aldri har skyld i et overgrep, og at den utsatte heller ikke er medskyldig i et overgrep. Alt ansvar for det som skjedde ligger hos overgriper.
- Å ikke oppleve at en er alene om å ha opplevd noe slikt og reagere slik han/hun gjør.
- Hjelp til å skjelne mellom synd, skyld og skam.
- Varsomhet rundt temaer som tilgivelse og forsoning.
- Å få formidlet at alle er verdifulle og skapt med samme menneskeverd, og at det ikke kan tas fra en.
- Gud vil ikke det vonde som skjer.
- Jesus respekterer dine grenser.

Om noen sier at de har begått overgrep

- Det er svært sjelden at noen innrømmer å ha begått et overgrep. Hvis det blir snakket om, blir det veldig ofte omtolket og bortforklart som noe annet. Det kan ofte bli bagatellisert og normalisert. Ikke støtt opp om bagatelliseringen ved å si at «det var sikkert ikke så farlig», eller tilsvarende.
- Hvis du får mistanke om at den du snakker med har begått et overgrep, er det viktig å være tydelig på at det som det nå fortelles om, er så alvorlig at det må snakkes mer om. Gjør det også tydelig at en ikke kan bli ferdig med det der og da. Gjør en avtale om ny samtale, og søk veiledning før neste samtale. Når man får informasjon av denne typen skal det alltid meldes videre.
- Du kan ikke avgjøre hvor alvorlig det har vært, eller om det faktisk har skjedd, det må du overlate til andre.

Bevissthet om egne grenser

- For «samtalere» kan det å sette grenser oppleves som negativt, men grenser skaper tillit og trygghet.
- Det er viktig å dele med andre hva samtalen innholdt og dilemmaene som samtalen vekket – be om å få veiledning. Det kan være krevende å høre om krenkelser og overgrep, og du skal ikke måtte bære det alene.
- Transparente rom er trygge rom. Ved å ha innsyn og unngå å lukke dører helt igjen blir både den du snakker med og du tryggere.

Forbønn

- Vær klar over og bevisst på sammenhengene mellom bønn og nærhet, kropp og seksualitet. Grensene kan noen ganger bli flytende, derfor er det lurt å ha tenkt over problemstillinger knyttet til dette i forkant.
- Sikre deg samtykke til å be for den som kommer til samtale/forbønn, og spør om hva personen vil at du skal be for.
- Bruk ord som den som kommer til forbønn selv bruker. Etterstreb å ikke tolke/legge dine egne føringer for sterkt inn i bønnen.
- Det kan være lurt å sjekke ut etterpå om det var ok for personen å bli bedt for.