



Voldtægt - Hvordan kan du hjælpe?

Af psykolog, Dr. philos Atle Dyregrov, Center for Krisepsykologi
Oversat til dansk af PTSD foreningen i Danmark

Det er blevet almindeligt at høre folk sige, at hvis man oplever en vanskelig situation, så er det vigtigste en god støtte fra familie og venner. Dette er hørt fra eksperter, politikere og andre. Det er fine, og ofte rigtige ord, men desværre er der mange begivenheder som er vanskelige at tale om med venner og familie. Efter en voldtægt, er det vanskeligt at vide, hvad man skal sige eller gøre for at hjælpe. Mange er bange for at sige de forkerte ting, blive misforstået eller gøre problemet værre.

Derfor er der desværre mange som viger udenom, siger meget lidt eller undlader at nævne hvad der er sket, hvis den blev udsat for dette har vovet at fortælle om det. Så kan den voldtægtsudsatte nemt føle sig svigtet af sine omgivelser, både den nære familie, venner og arbejdskolleger. Samspillet mellem den person, der har været ude for en sådan dramatisk begivenhed, og dennes omgivelser kan selvfølgelig være uproblematisk, men fordi sådanne seksuelle overgreb stadig er tabubelagt, med hemmeligholdelse og gammeldags opfattelser af at ofrene delvist kan holdes ansvarlige, så er der en stor risiko for at det bliver vanskeligt i samspillet mellem den udsatte og hendes netværk (de fleste som oplever voldtægt er kvinder eller piger, og derfor refereres der efterfølgende til hun eller hende). Gennem mange års arbejde indenfor dette område, ved vi, at mange ofre fremhæver deres sociale netværk som en meget vigtig faktor i den behandling, de modtog, men samtidigt er det ofte indenfor dette område at savnet har været størst, især over længere tid. Mange har savnet støtte fra familie, venner, arbejdsplads eller skole, hvilket er baggrunden for at skrive denne lille brochure.

Dette hæfte er primært beregnet til I som er i familie, venner og arbejdskolleger (/skolekammerater) til dem der har oplevet voldtægt (eller andre seksuelle overgreb), men indholdet er også relevant for andre der kommer i kontakt med voldtægts ofre. Hæftet indeholder oplysninger og rådgivning, som kan gøre det lettere at vide hvordan I kan hjælpe. En forudsætning for at yde støtte og hjælp er kendskab til almindelige reaktioner efter en voldtægt, og brochuren vil derfor også beskrive almindelige reaktioner under og efter voldtægt.

Hvad skal der til for at yde god hjælp og støtte?

Der er flere vigtige forudsætninger for at kunne yde hjælp til dem som oplever en sådan hændelse. Det forudsætter at:

- du har et vist kendskab til de almindelige reaktioner
- du ved, hvordan du kan støtte eller hjælpe
- du tør tage kontakt med den berørte
- den som har været udsat for voldtægten ønsker din støtte og hjælp
- du registrerer signaler fra den berørte så din hjælp eller dine forsøg på at hjælpe ikke bliver en ekstra byrde for den voldtægtsudsatte

Hjælpen skal altid gives på den berørtes præmisser. Hjælp kan være velment men har kun ringe betydning, hvis det ikke matcher med det som personen ønsker, de behov hun har, og hvordan hun opfatter dine handlinger. Samspejlet med den berørte kan være vanskelig og den bedste garanti for at du er til hjælp er faktisk gennemsigtighed i forhold til selve kontakten. En voldtægt er så stærk en invasion af den intime sfære, en så stærk personlig krænkelse, at det for mange er svært at have mange samtalepartnere bagefter. Der er ikke langt imellem det der støtter, og det der opfattes som nysgerrighed og en ekstra byrde. At kunne tale med den berørte om hvordan hun har det, og hvordan hun oplever den støtte, du forsøger at give, kan gøre din støtte bedre tilpasset hendes ønsker. På en måde vil dét at kommunikere om kommunikationen blive en garanti for at din hjælp bliver god.

At turde være til stede uden ret mange ord, kan være den bedste støtte lige efter hændelsen. Samtidigt er din opmærksomhed og interesse over tid mere vigtig end at du er der meget lige efter hændelsen. Ingen reagerer på samme måde, og det betyder at allerede inden for den første måned vil nogen klare sig godt og give udtryk for dette. Det bør ikke være dine forestillinger om at det er "vigtigt at tale om det" som skal styre hvad du gør. Du skal respektere det som den voldtægtsudsatte siger, og ikke presse på for at starte en samtale om hændelsen, hvis hun ikke ønsker det. Hvis det er åbenlyst, at det ikke går godt med hende, kan det være nødvendigt at skubbe lidt på og få hende til at søge yderligere hjælp, eller tale mere med dig om det som fandt sted.

Det føles smertefuldt når den person som man forsøger at hjælpe, ikke ønsker ens støtte og hjælp. Der er imidlertid mange grunde til at nogen kan afvise støtte og bistand:

- hun kan have for mange, der vil hjælpe på én gang
- hun er så modfalden, at hun ikke har energi til at modtage hjælp
- hun er så vred, eller på anden måde følelsesmæssigt udtømt, at hun ikke ønsker at omgivelserne skal se hende på den måde
- hun kan have mistet tilliden til andre og er skeptisk over om du vil hende det godt
- hun føler ikke at andre vil kunne forstå

Nogle føler sig afvist og såret over at deres hjælp ikke modtages med åbne arme. Det er vigtigt, at du kan tåle en afvisning, og derfor ikke undlader at tage kontakt senere. Send en besked om, at du tænker på hende og vil tage kontakt senere, eller sig til hende at du forstår, at det måske ikke passer så godt at du tager kontakt nu, men at du er der for hende i fremtiden. Sådan en gestus bliver værdsat af den voldtægtsudsatte, og gør det nemmere for hende at tage kontakt på et senere tidspunkt.

Hvis den person, der er blevet voldtaget, er én af en større gruppe af venner, og alle ønsker at hjælpe, kan det være nødvendigt med en vis koordinering af kontakten. Vær opmærksom på dette,

og bring det på banen med dem som er involveret, og hvis ingen andre har taget på sig at være sådan en koordinator, så kan du måske gøre det?

I det følgende afsnit gives en beskrivelse af almindelige reaktioner i forbindelse med en voldtægt på både kort og lang sigt. Bagerst i brochuren er der henvisninger til websider, hvor der er mere information, som kan give mere viden om voldtægt og en mere indgående forståelse af den udsattes situation. Inden at reaktionerne beskrives, så er der en ting som allerede nu skal understreges, og som vil blive gentaget senere: det er vigtigere at du rækker ud til den udsatte og aktivt tager kontakt end at du venter fordi du ikke ved hvad du skal gøre eller sige. Du kan sige en masse dumme ting, hvis hun blot forstår, at du virkelig bekymrer dig om hvordan det går med hende.

Hvilke reaktioner er almindelige efter en voldtægt?

Førend en del reaktioner beskrives er det vigtigt at understrege, at der ikke er en måde at reagere på. Der er ligeså mange reaktioner, som der er kvinder, der oplever dette. Det betyder at det heller ikke er sådan at der er en god måde som alle kan mødes på. Når der alligevel beskrives et reaktionsforløb, så er det fordi der trods alt er mange som oplever lignende reaktioner. Med forbehold for mange og relativt store individuelle forskelle, så beskrives der nogle almindelige reaktioner i det følgende afsnit.

Umiddelbare reaktioner

Når man udsættes for voldtægt, så er det ikke usædvanligt, at det opleves som uvirkeligt når det sker. Det er noget som man har læst om, noget der sker for andre, og som derfor kan føles som en ond drøm, når det sker, eller man har følelsen af at det sker i en film, og derfor kan det ikke være rigtigt. Fordi hjernen er udstyret med mekanismer, som beskytter os i farlige situationer, så kan nogle opleve at både følelser og smerte er helt fraværende. Det er som om at det der sker, sker for en anden, som om man ikke helt er til stede. Nogle føler, at de "fryser", at kroppen ikke reagerer eller vil udføre de ordrer, som hjernen giver, og at man er ude af stand til at gøre noget. Nogle siger bagefter, at de vidste præcis, hvad de ville gøre, men de kunne ikke magte at gøre noget. Andre fortæller, at alle tanker forsvandt og kroppen blev slap, som om de underkastede sig totalt, samtidigt med at de ikke magtede at tænke konstruktivt. Selvbefredelsen kan være voldsom efterfølgende, da man bebrejder sig selv for ikke at have gjort mere modstand. Men, det er utrolig vigtigt at huske, at dette er reaktioner som automatisk sætter ind, og som den voldtægtsudsatte har meget lidt kontrol over. Som en ven eller støtteperson kan det være godt at minde dem om det, hvis du hører dem bebrejde sig selv.

I faglitteraturen kaldes denne reaktion, hvor den voldtægtsudsatte ikke er i stand til at gøre noget, for "rape induced paralysis", altså en fastfrysning som sættes i gang af den umiddelbare livsfare som de oplever. Desværre er dette meget lidt kendt indenfor retssystemet, så den voldtægtsramtes reaktioner kan misforstås som om "hun var med på det" på eget initiativ.

Reaktionerne imens voldtægten finder sted vil afhænge af varigheden på voldtægten, graden af brutalitet og trusler undervejs, og om der er flere om hændelsen eller ej. Mens nogle er ivrige efter at tænke over, hvad de kan gøre for at komme væk, kan andre blive meget fokuserede på faren i situationen, og føle dødsangst. Nogle oplever stærke smerter undervejs, mens andre er beskyttet af chokket og automatisk smertedæmpning. For de fleste ændres tidsfornemmelsen, og tiden opleves

som om den står stille. Bagefter, når man venter på hjælp, kan man også føle, at det tager lang tid, før hjælpen kommer. Hvis man tænker at "nu dør jeg", så er det ofte forbundet med flere problemer senere, end når man er sikker på, at det vil gå godt. For at støtte i den efterfølgende tid kan det derfor være vigtigt, at du ved, hvor tæt på døden den voldtægtsramte følte sig.

Den første chokreaktion med uvirkelighedsfølelse og smertedæmpning giver en indbygget beskyttelse, som tillader den udsatte at forstå hvad der er sket lidt efter lidt. Mange oplever derfor ikke stærke følelser med det samme. Chokket er så voldsomt, at de ikke magter at forstå hvad der er sket, og der kan gå både timer og dage og nogle gange endda længere tid inden at det går helt op for dem hvad der skete. De ved det mentalt, men ikke med følelserne.

Med den dramatik som ofte omgiver en voldtægt, så kan sanseindtryk "brænde sig fast" med en intensitet langt ud over det sædvanlige. Fysiske reaktioner som rysten, hjertebanken, kvalme, kuldegysninger eller svimmelhed er ikke usædvanlige, specielt lige efter faren er overstået, og man føler sig tryk.

Senere Reaktioner

De mest almindelige reaktioner, som opleves senere, er:

- Angst og frygt
- Genoplevelser af hændelsen
- Søvnforstyrrelser
- Selvbebrejdelse og skyldfølelse
- Vrede og irritabilitet
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer
- Fysiske lidelser
- Problemer i samspejlet med omgivelserne
- Problemer med intimitet og seksualitet
- Tristhed
- Øget behov for kontrol

Angst og frygt

Den reaktion som er mest almindelig at opleve i kølvandet er øget angst og frygt. Alt som minder om, hvad der skete, kan igangsætte frygt, og mange oplever, at de går rundt med hævede skuldre, og venter på at noget nyt skal ske, eller at nogen vil angribe dem. Fareberedskaben er høj, radaren er tændt på fuld følsomhed, og endda helt neutrale ting kan udløse angst. Dette er en naturlig reaktion, når man har været truet på livet, og afspejler det faktum, at hjernen er konstrueret således, at den husker særligt godt hvad der udgør en fare for os, og ønsker for alt i verden at undgå, at vi skal blive overrasket igen. Derfor forbliver både krop og sjæl i alarmberedskab i en periode efter voldtægten, og alarmklokkerne ringer tidligt ved enhver påmindelse om hvad der skete, eller hvis man tror at man er i fare igen. Reaktionerne består både af en generel frygt for, at noget andet vil ske, en frygt, som kan sprede sig til at andre frygtelige ting kan ske, især med dem som man holder af, og den specifikke frygt som er knyttet til det faktum at man vil blive voldtaget igen. Som en ven eller

kollega, er det vigtigt at vide, at sådanne frygtreaktioner kan vare ved i lang tid, og er ikke lette at skille sig af med.

Frygt udløses af alt som minder om voldtægten. Vi kalder dette for 'traumatiske påmindelser'. Det kan være en lugt, der var til stede i situationen; lugten af aftershave eller deodorant, lugten af tøj, af blod eller sæd, eller andre lugte, der var til stede. Tilsvarende kan visuelle indtryk såsom bevægelser, personer der ligner gerningsmanden, stedet hvor det skete, lignende belysning osv., udløse angst. Påmindelser i andre sansekanaler kan også fæstne sig, såsom akustiske indtryk; kvaliteter ved en persons stemme eller dialekt, ord der blev anvendt, lyde man hørte mens voldtægten fandt sted, egne råb og skrig; positions- eller berøringsindtryk; specifikke måder man blev holdt den, presset mod underlaget, stillingen som man lå i, penetration eller kontakt med hans kønsdele; og smagsindtryk; metal, stof, jord som munden eller tungen kom i kontakt med, og endnu værre smag, hvis man blev tvunget til oralsex, blodsmag m.m. Det vigtigste er at forstå på hvor mange måder en voldtægtsramt kan få udløst eller igangsat forsinkede følelser af frygt og ubehag i tiden efter en voldtægt. Det kan tage lang tid at få reaktionerne på sådanne påmindelser under kontrol, og ofte har man brug for terapeutisk hjælp til at klare det.

Som ven eller kollega kan man opleve, at den som har været udsat for voldtægten pludselig oplever ubehag i en situation, med ønsket om at forlade situationen eller hun udviser en synlig frygt, hvor du med din forståelse og beroligelse kan medvirke til at give hende en ny tryghed.

Genoplevelser af hændelsen

Mange voldtægtsofre oplever at minder om voldtægten kommer ind i bevidstheden uden at de ønsker det. Dette kan være minder i alle sansekanaler, som de så, hørte, smagte, lugtede eller oplevede af fysiske positioner. Normalt er det billeder eller anden form for intern video af hvad der skete som kommer ind i bevidstheden, men det kan også være hørelsesindtryk som passerer revy. Mens smagsindtryk som regel har brug for en ekstern 'trigger' (igangsætter) efter traumatiske hændelser, fortæller voldtægtsofre, at de have genoplevelser indenfor denne sansekanal uden at ydre forhold mindede dem om smagen. Ligeledes kan de genopleve hørelsesindtryk eller lugteindtryk. Sådanne genoplevelser kommer oftest, når hun går i seng om aftenen, når der er stille omkring hende, og hun ikke har travlt med andre aktiviteter. Tidligt efter en hændelse kan sådanne oplevelser have en konstruktiv funktion, fordi de tvinger ofret til at forholde sig til det som skete, og vi tror at det fører til en bearbejdelse af minderne. Når sådanne oplevelser fortsætter udover de første par uger, anses det ikke længere som noget der tjener en terapeutisk funktion, så er de kun byrdefulde, og der kan behøves hjælp for at få dem under kontrol og reduceret. Efter noget tid dæmpes genoplevelserne normalt, og der må oftere en ydre påmindelse til for at igangsætte dem.

Søvnforstyrrelser

De påtrængende minder eller bekymringer opstår ofte omkring sengetid, og sammen med en krop der stadig kan være i beredskab til at møde fare, er der mange som kæmper med søvnen. Det er først og fremmest problemer med at falde i søvn, men også med at søvnen ikke bliver dyb. Det er som om hun sover let for at kunne vågne hurtigt, hvis noget skulle ske. En del lider også af mareridt, undertiden katastrofedrømme, der enten omhandler hende selv eller nogen hun holder af, andre gange er det genoplevelser af, hvad der skete, som virker forstyrrende på søvnen. Nogle bliver bange for at sove, fordi de ved, at mareridtene kommer, og de er så plagsomme, at det er bedst at holde sig vågen. Det er overraskende for nogle, at de kan føle sig frygtelig trætte, men de

kan alligevel ikke sove. Bearbejdelsen, af det som skete, medfører et højt mentalt energiforbrug, og den mentale træthed er derfor forståelig. Der er meget få som helt undgår problemer med søvnen, men nogle få sover ubekymret og enkelte kan faktisk sige, at de sover bedre end før.

Selvbebrejdelse og skyldfølelse

Den menneskelige hjerne er konstrueret til at lære maksimalt af det som er farligt. En voldtægt repræsenterer en livsfarlig situation, og når man senere begynder at tænke på alt, hvad man burde have gjort eller tænkt anderledes, så afspejler det vores hjernens evne til at vende alle sten for at fremhæve de erfaringer. Set i et sådant overlevelsesperspektiv, så er skyldfølelse og selvbebrejdelse hjernens forsøg på at lære af en vigtig hændelse, således at man kan være endnu bedre forberedt til potentielle nye farer. En sådan mekanisme er ligeglad med om de tanker, man gør sig, er rigtige eller forkerte, den forsøger kun at frembringe den maksimale erfaring for at kunne håndtere fremtidige farer bedst muligt. De fleste vil efter en periode med selvbebrejdelser og skyldfølelser således have oparbejdet værdifulde erfaringer, og kan lægge sine selvbebrejdelser fra sig eller dæmpe dem. De, der fortsætter med at bebrejde sig selv over tid, bør kraftigt opfordres til at søge hjælp, fordi der er virkelig effektive terapeutiske teknikker, der kan bremse dette ødelæggende tankemønster. Desværre er det nemt for dem som bebrejder sig selv at tro, at fordi de føler en så stærk skyld, så følelsen er sandhed – noget, der bestemt ikke er tilfældet.

Når du skal støtte i en sådan situation, bør du undgå at sige: "Kan forstå, at du ikke skal tænke sådan", men snarere hører personen ud, og stille spørgsmål om, hvad hun ville have tænkt hvis en anden som havde oplevet det samme som hende, sagde dette om sig selv. Hvis hun fortsætter med stærke selvbebrejdelser, bør du opmuntre hende til at søge hjælp hos en psykolog.

Vrede og irritabilitet

Det er ikke usædvanligt, at voldtægts ofre oplever irritabilitet, vrede eller utålmodighed. For nogle tager det lang tid før vreden kommer frem. Vi mener, at det er forbundet med, at vrede, eller forsøg på modstand i selve faresituationen blev opfattet som farlig eller blev mødt med vold, og at kvinden undertrykker hendes vrede i frygt for at dette kan føre til at gerningsmanden tager hendes liv. Vrede kan sommetider rettes mod andre end gerningsmanden selv, og så er det ofte personer, som står en nær, der bliver straffet. Det konstante fareberedskab, de smertelige minder og tanker, søvnproblemer og andre reaktioner medfører et stort mentalt energiforbrug, og sænker tolerancen for frustrationer. Mangel på søvn i sig selv er nok til at skabe øget irritabilitet og vrede, og her kommer det mentale energiforbrug fra de andre nævnte områder oveni.

Som en støtteperson bør man både vise en vis overbærenhed i forhold til eventuelle "krænkelser" fra den voldtægtsramtes side, samtidigt med at man kan forsøge at være en støtte, så de oplever forståelse. Også her kan det være en god støtte at motivere til at søge hjælp hvis man ser at problemerne er blevet store og at de ikke aftager over tid.

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

I mit arbejde med studerende, der har oplevet voldtægt, har jeg gentagne gange set, at de har mistet et halvt år i deres akademiske fremskridt, og blandt de studerende er det ikke ualmindeligt at høre, at de går ned i deres karakterer. Vores viden om, hvad vi kalder kognitive (eller tankerelaterede) konsekvenser af traumatiske hændelser er steget i de senere år, og vi har dokumenteret, at traumer kan reducere både evnen til at koncentrere sig og huske det som man lærer. Der er mange grunde til, at det sker: en høj alarmberedskab for at kunne opdage farer i omgivelserne forbruger store mentale ressourcer; billeder og tanker opbruger den mentale kapacitet; hvis man er deprimeret, så falder tanketempoet, osv. Konsekvensen er en nedsat indlærings- og koncentrationskapacitet. Hvis den person, der er blevet voldtaget, er elev eller studerende, vil dette kunne påvirke resultaterne på prøver eller eksaminer, og hvis man er i arbejde, så kan man opleve at dette i en periode er vanskeligere at passe.

I skole og studier kræver dette, at lærerne har forståelse og kan give yderligere pædagogisk støtte. I en arbejdssituation må ledere og kollegaer forstå at de ikke kan stille de samme krav til produktivitet, arbejdsmotivation eller initiativrig i en periode. Denne periode varer ofte længere end mange tror. Tilbagevendingen til skole eller arbejde skal naturligvis ske i samråd med den voldtægtsramte som må vælge, hvem der skal informeres for at sikre tilstrækkelig støtte i den tid, som de går i møde. En dialog med vigtige personer på skolen eller arbejdspladsen kan gøre det lettere at vende tilbage. Hvileperiode kan være lang for nogen, og uvidenhed fra skole eller arbejde, eller for tidlig pres fra andre, kan forårsage yderligere problemer, og i værste fald en længere tids sygemelding.

Fysiske lidelser

Voldtægt er en fysisk krænkelse, og det er derfor ingen overraskelse, at mange kæmper med fysiske lidelser senere. Ikke alle har det, men mange, og smerterne varierer fra person til person. Nogle får vaginal kløe, mange oplever smerter i kroppen, især omkring bækkenområdet, andre føler ømhed i huden, udvikler strækmærker i huden, andre kæmper med smerter og murren i musklerne, og endnu andre får fordøjelsesproblemer. De, der blev tvunget til oralsex kan få appetitproblemer, eller opleve indtaget af suppe eller visse fødevarer som meget problematisk. Men de fysiske lidelser kan også vise sig som et tab af energi, hovedpine, og at de lettere får infektioner og forkølelser, noget som kan afspejle det faktum, at immunsystemet ikke fungerer godt. Angst sidder ofte i åndedrættet, noget som er særligt irriterende for dem, der udvikler panikangst, hvor de ofte bliver særligt følsomme overfor signaler fra kroppen.

Et forhold, som kun få er klar over, er, at voldtægts ofre kan opleve ubehag eller angst i situationer, som er ganske uproblematisk for de fleste. Når tandlæger, frisører, fysioterapeuter eller andre kommer tæt på deres krop, kan de fryse fast. Der kan være visse kroppspositioner, der udløser dette, for eksempel når hovedet bliver holdt af en tandlæge eller at nogen kommer bag hovedet, hvor den voldtægtsramte ikke har kontrol over dem eller det er berøringen i sig selv. Som en støtteperson kan du både informere om dette, og være en støtte de første gange, de skal til nogen som kommer tæt på deres krop. Dette har selvfølgelig med kontrol at gøre, og kan for eksempel afhjælpes hvis en tandlæge ved hvad der er sket, og tager specielt hensyn til det.

Problemer i samspelet med omgivelserne

Voldtægtsramte lever sjældent i et vakuum. Nogle er unge piger, der bor med far, mor og søskende, andre er studerende, der lever i bofællesskab, og mange lever sammen med sin partner og familie. Med de følgende reaktioner, som tidligere nævnt, er det jo sådan, at voldtægten ikke kun påvirker den, som var udsat for den, men kan påvirke hele familien. Forældre som har fået deres datter voldtaget vil ofte være overbeskyttende og rædselsslagen for, at det skal ske igen, de kan sætte strenge grænser for natteliv, presse sin datter tilbage til en "ufrihed" der kendetegner de yngre piger, med vrede og frustration hos hende som en konsekvens. Et ændret familieklima med familiekonflikter kan opstå, for eksempel når en datter søger udvej i løgne og siger, at hun er hos en veninde, når hun i virkeligheden er til fest osv. Nogle fædre eller partnere bliver fyldt med vrede og hævntanker, i andre familier bliver det vanskeligt at leve med en kvinde, som er humørsyg, irriteret, har et stort behov for kontrol, eller ikke orker fysisk nærhed fra hverken barn eller ægtefælle.

En god ven eller en person, der står uden for den nære kreds kan være en god samtalepartner, og kan give mulighed for at tale om, hvor svært dette er, og kan yde støtte eller aflastning når det er nødvendigt, eller sige fra, når situationen kræver professionel hjælp.

Problemer med intimitet og seksualitet

Særlige problemer er knyttet til intimitet og seksualitet, fordi aktivitet på disse områder på så mange måder kan igangsætte minder. Kroppen har sit eget "mindesystem", og en berøring af et område som blev berørt under voldtægten kan give oplevelsen af at nu sker det samme igen. Disse minder er lagret i hjernen, men opleves som om de sidder i kroppen. Sådanne "flashbacks" kendetegnes netop ved dette, man oplever det ikke som et minde, men som om man er til stede i situationen på ny. Al intimitet og berøring kan igangsætte sådanne minder, og det betyder for nogen, at de bliver "afholdende" efter voldtægten eller at de kun med stort ubehag kan begive sig ud i intimitet og seksualitet igen.

Som kæreste eller partner, er det derfor yderst vigtigt at lade den voldtægtsramte have fuld kontrol over tempoet i den fysiske kontakt eller seksuelle aktivitet. Alle overraskelser eller oplevelser af ikke at have kontrol kan aktivere afværge-systemer i kroppen som gør at normaliseringen udsættes. Forståelse og respekt, kombineret med samtale, er for mange en forudsætning for at genoptage et normalt sexliv. Nogle magter det ikke før efter lang tid, måske også først efter terapeutisk hjælp, mens dette går relativt uproblematisk for andre.

For dem, der ikke har en kæreste, eller som skal indlede et forhold, så bliver tingene endnu mere kompliceret, fordi voldtægt er tabubelagt, og det kan være svært at fortælle om det som tidligere er sket til en ny person i ens liv. Mit råd til dig som ven eller familiemedlem er, at du råder hende til at være åben. Uden en sådan åbenhed vil reaktionerne, som naturligt kommer når man har fysisk intimitet eller sex være vanskelige at forstå for den nye partner. Med åbenhed øges chancerne for, at den nye kæreste tager hensyn til behovet for forsigtighed og kontrol som den voldtægtsramte har. Uanset, dette er et område som du, som støtteperson, skal behandle med forsigtighed, der kun tages op hvis jeres forhold er tæt nok til at kunne gøre det. Det du kan være sikker på er, at dette er noget af det sværeste som den voldtægtsramte oplever, og noget af det, som der tales mindst om.

Tristhed

Voldtægt kan også forårsage tristhed eller medføre depressive tanker. Nogle bliver det som vi kalder klinisk deprimerede, og får brug for hjælp fra læge eller psykolog. Selvmordstanker og selvmordsforsøg er kendt i kølvandet på voldtægt. Det er vigtigt, at du som støtteperson, tager disse tanker alvorligt, og spørger, om dette er noget, de tænker meget på, og hvis det er tilfældet, spørge om de også planlægger hvordan de vil gøre det. Hvis svaret er ja, bør man sige, at det er så alvorligt, at nu må hjælp sættes ind. Det samme gælder, hvis hun siger, at hun har forsøgt at skade sig selv.

Men der er også kvinder, som er triste uden selvmordstanker. De føler, at verden har ændret karakter, de har mistet deres tryghed, de har mistet deres mulighed for at bevæge sig ude når de har lyst, de har mistet tiltroen til andre, osv. Dette kan betragtes som tab, og kan forårsage sorgreaktioner med tristhed som konsekvens.

Øget behov for kontrol

Det store behov for kontrol i den efterfølgende tid er allerede nævnt ovenfor. Når et andet menneske i en periode har overtaget kontrollen over din krop og dit liv, og i en periode, der kan opfattes som en evighed hvor han bestemmer om du skal leve eller dø, så kan man godt forstå hvorfor kontrol bliver så vigtig efterfølgende.

Noget af det vigtigste du kan gøre for at støtte er at forstå og komme dette behov i møde. Lad der være en periode, hvor du accepterer, at den voldtægtsramte, skal have lov til at bestemme mere end normalt, og hvor du hører, hvordan hun ønsker det i forbindelse med afgørelser, der skal træffes. De fleste kan give slip på denne kontrol over tid, og du giver hende en vigtig hjælpende hånd med hjælp og forståelse indtil frykten slipper taget.

Hvilken hjælp ønsker voldtægtsofre?

Vi har ingen norske undersøgelser over hvilken slags hjælp voldtægtsofre ønsker. Det særlige ved voldtægt er, at det drejer sig om en seksuel handling, en handling som traditionelt er tabubelagt. Det er ikke lige så let at tale med andre om en sådan hændelse, især ikke om detaljerne, ligesom det for eksempel er at snakke om et dødsfald. Efter et dødsfald ved vi at de berørte i høj grad ønsker åbenhed. De ønsker samtaler som skal være åbne og direkte, og de ønsker specielt, at de ikke selv må indlede samtalen hver gang, men at initiativet også skal komme fra venner og familie. De ønsker også, at andre bekymrer sig efter noget tid. Dette kan ikke umiddelbart overføres til voldtægtsramte. Da dette er et angreb på, og krænkelse af, intimsfæren, skal miljøet træde mere forsigtigt. Men også her er det vigtigt at du, som skal støtte, spørger: Hvordan vil du gerne have det? Vil du gerne at jeg spørger dig om hvordan du har det, eller vil du selv bringe en samtale på bane når du føler for det? Den berørte vil sandsynligvis vælge samtalepartnerne med omhu og det kan måske være at det kun er med sin partner (hvis du har en), eller sundhedspersonale, at hun magter at snakke om det som er sket. Respekt og forståelse for hendes valg vil være meget nyttige, og ikke mindst at du ikke bliver fornærmet hvis du ikke bliver den valgte samtalepartner.

Hvis du er en nær ven, kollega eller slægtning, kan du forsigtigt prøve at spørge direkte om hvordan hun har det, når der er gået et stykke tid, selvom du tidligere har fået signaler om, at samtalen ikke var ønsket. Dette viser din interesse, og ting kan have ændret sig, siden I sidst talte om det. Mange sætter pris på at tale om almindelige ting, og ønsker at få venskab og rutiner tilbage til det velkendte. Hvis de ønsker at tale om, hvad der er sket, men ikke bliver mødt eller hørt så bliver det specielt vanskeligt.

En del voldtægtsramte finder det specielt vanskeligt, hvis de ikke ved, hvem der ved det. Dette betyder, at de ønsker fuld kontrol over, hvem der får det af vide. Dette gør, at du ikke skal fortælle, hvad der er sket, til andre uden en klar tilladelse fra den som er blevet voldtaget. Da dette også fylder meget for dig, så er det nemt for dig, som skal støtte, at ønske at dele dette med andre. Her er det meget vigtigt, at du er påpasselig, således at ingen får det af vide, undtagen dem som den voldtægtsramte ønsker.

Når voldtægtsramte bliver spurgt, hvordan de ønsker at blive mødt af dem som ved hvad der er sket, så er det almindelige svar at de andre ikke må trække sig væk. Men de bliver også tilstrækkelig trætte af spørgsmålet: Hvordan har du det? Måske kan man variere med at sige:

Jeg tænkte på hvor anderledes din hverdag må være efter at dette er sket?

Jeg har hørt, at det nogen gange bliver værre efter en tid, og ikke bedre, er det sådan for dig også?

Hvordan går det med at arbejde, når dit hoved sikkert er fyldt med tanker om, hvad der skete?

Hvad kan *du* gøre?

Mange oplever, at den første kontakt efter hændelsen er den sværeste kontakt at tage. De er bange for styrken af følelserne, spændingen som er i situationen, og er usikre på, hvordan de selv og den berørte skal reagere. Det bedste råd, som kan gives, er, at du er ærlig. Sig det, som det er på en enkel måde: ”Jeg ved ikke hvad jeg skal sige. Jeg har tænkt ordene mange gange, men de bliver så tomme.” Giv et kram eller en god omfavelse og tag samtalen som den kommer.

Nogle enkle råd for rammen om kontakten kan opsummeres som følger:

- Tag aktivt og tidligt kontakt – undgå ikke hende som er berørt, men vær forberedt på at du kan blive afvist.
- Det varmer med et brev, en SMS besked, eller et uventet besøg
- Det varmer endnu mere med et knus
- Vis, at du bekymrer dig, og er til stede over tid
- Det er godt, hvis du får hende med på aktiviteter, især samvær med andre, så social isolation modvirkes
- Spørg om hun ønsker at tale om det der skete, og husk at hun kan trænge til at du gentager dette
- Hav respekt for en stor spændevide af reaktioner, nogle ønsker hurtigt at man ikke længere snakker om det der skete, mens andre har brug for tålmodighed og tid, fordi de kæmper længe

Hvad skal du ikke gøre eller sige?

Det vigtigste er ikke hvad du siger, men at du er der med forståelse, støtte og respekt for, hvordan hun ønsker det. Undgå at tage kontakt af ren nysgerrighed. Det er normalt ikke mangel på viden, der gør at man siger de forkerte ting eller trækker sig væk, men mere spændingen i situationen, når man står ansigt til ansigt med nogen som har oplevet en brutal hændelse.

Sætninger som bør undgås er:

- Læg det bag dig og kom videre i livet
- Jeg forstår hvordan du har det
- Jeg ved hvordan du har det
- Det kunne have været værre
- Alt har en mening. Det er Guds vilje
- Nu går det vel bedre
- Tiden heler alle sår

Måske kan du i stedet sige:

- Jeg kan ikke engang forestille mig, hvordan det var for dig
- Der er ikke meget jeg kan gøre, men jeg kan lytte til dig og være der for dig, hvis du ønsker det
- Jeg kan prøve at forstå hvordan du har det, men det er jo kun oppe i hovedet.

Hvis du selv har oplevet en dramatisk hændelse, og fandt en måde at håndtere denne på, eller din livserfaring og viden gør at du mener at du har gode råd at give, skal du alligevel være tilbageholden med at give råd. Hvis hun spørger dig, skal du selvfølgelig fortælle, hvad du tror, er gavnligt, men vær forsigtig med at "prakke" dine løsninger på hende. I din iver efter at hun skal få det bedre, kan du komme til at skubbe hende længere væk fra dig. At være til stede, selvom du føler dig hjælpeløs, kan nogle gange være den bedste form for hjælp, du kan give!

Hvilken støtte kan netværket tilbyde?

Familie

Familien er for mange de mest naturlige støttepersoner. Du som tilhører den voldtægtsramte nærmeste familie kan støtte og hjælpe på så mange måder. Kort efter hændelsen kan du bistå i kontakten med sundhedsvæsenet, politi og advokat (hvis voldtægten anmeldes). Også senere kan dette være en kærkommen hjælp. Det er også naturligt for familiemedlemmer at tilbyde at bo hos hende i den første tid, hvis frygten er stor efterfølgende. Her er kvinders behov meget forskellige. Hvis du bor der, vil du specielt kunne træde støttende til med at få rutinerne i gang igen. Du kan være en god samtalepartner hvis den berørte ønsker at snakke om det som skete, eller for at snakke om dagligdagsting som kan berolige når sjælen er meget rastløs. Praktisk aflastning med opgaver i hjemmet kan være en god hjælp i begyndelsen, men det er vigtigt, at du ikke overtager for meget, da passivitet kan blive en ny hindring for at kunne normalisere situationen.

Det er vigtigt, at du ikke opbruger al din energi på at støtte hende i den første periode. Det er hårdt, når familiemedlemmer ikke er der, når problemet strækker sig over længere tid end forventet, og

familien trækker sig væk, fordi de ikke "orker" mere. Så er det bedre at spare på kræfterne og have kræfter tilbage til at støtte, når den "hverdagen" kommer.

Venner

Venner er blevet vigtigere for os i det moderne samfund. Dette betyder at du, som ven, har en særlig vigtig rolle som støtte- og omsorgsperson. Der er mange, som efter en traumatisk begivenhed, har oplevet at omgangskredsen er blevet "tomgangs-venner". Dette sker når venner undlader at tage kontakt eller samtalerne bliver "tomme", eller den voldtægtsramte oplever at afstanden i værdier bliver for stor efter hændelsen. Ikke få kvinder oplever at de gennemgår en ændring i hvad de prioriterer i livet efter voldtægten. Materielle ting bliver mindre vigtige, mens nære menneskelige værdier fremhæves. Gamle samtaleemner passer nødvendigvis ikke ind længere. Hun kan stille større krav til samværet med dig, og kan fjerne sig fra dem, hun synes er alt for optaget af materielle forhold eller overfladiske ting, og ikke af det hun oplever som vigtigere sider ved livet. Måske bliver du nødt til at forvente at venskabet bliver genstand for en revurdering efter voldtægten, hvor dybden i venskabet ændres. Det er heller ikke altid let at acceptere hjælp, og nogle mennesker har svært ved at modtage mere end de giver.

Som ven kan du være til stede med praktisk hjælp, og være med til at mobilisere andre venners støtte. Tidligt efter hændelsen er det vigtigt at sende signaler om at du tænker på hende, at du sætter pris på hende og at du vil være der for hende. Nogle kvinder føler, at al opmærksomheden kan være udmattende, hvis der bliver for meget støtte. Derfor skal både du (og andre venner) være forsigtig med ikke at være overivrig i din hjælp, så dine egne behov for at hjælpe ikke tager overhånd. Hvis hun har det meget dårligt, kan du med hende tilladelse undersøge, hvor hun kan få mere hjælp, for eksempel hos en psykolog.

Som ven, kan du også forsigtigt opmuntre hende til at genoptage sociale aktiviteter, få hende med ud, gå i biografen, til en fest, og lignende. For mange er det meget god hjælp at komme ind i de daglige rutiner igen.

Arbejdskolleger og arbejdspladsen

Fordi voldtægt er tabubelagt er der måske ikke så mange som offentliggør hvad de har oplevet på arbejdspladsen, skolen eller studiet. Blandt dem, som har fortalt arbejdsledere og kollegaer om hvad der skete, fortæller nogle om skuffelsen i forhold til forståelsen på arbejdspladsen, mens andre roser kollegaerne for en fantastisk støtte. Forskning har vist, at det er vigtigt efter traumatiske hændelser at have et job eller en aktivitet at gå til, så man ikke sidder indespærret derhjemme med sine tanker. Men arbejdskapaciteten er ofte svækket pga. problemer med koncentration og hukommelse. Det allervigtigste arbejdskolleger og arbejdspladsen kan gøre er at have et arbejdsklima som tillader den berørte at have reaktioner, og hvor det er tilladt at have varierende arbejdskapacitet. Det er vigtigt at forstå, at den reducerede arbejds- eller indlæringskapacitet kan vare ved i mange måneder efter voldtægten, især hvis man kæmper med angst og påtrængende minder i løbet af arbejdsdagen.

Ledernes støtte har en særlig betydning i sådanne krisesituationer, som et signal til den berørte om at deres situation anerkendes, og at der er plads til reaktioner når arbejdet genoptages. Klare støttende ord som bekræfter omsorg og støtte, at man kan genoptage jobbet i det tempo som man magter, og håb om snarlig retur ved sygemelding, varmer og gør det lettere at vende tilbage.

Kontakt under en eventuel sygemeldingsperiode viser at du/I bekymrer jer og letter motivationen for at komme tilbage til arbejdet.

Efter en sygemelding kan det være til særlig god hjælp, at nogle fra arbejdspladsen tager kontakt og hører hvordan den berørte ønsker at blive mødt når de vender tilbage til arbejdet hvis de andre på arbejdspladsen ved hvad der er sket. Det er også vigtigt, at der er plads til reaktioner over tid hvis for eksempel ængsteligheden fortsætter, og at den voldtægtsramte ikke behøver at skjule hendes reaktioner fordi hun tror at kollegaerne kun ønsker at høre at nu går det bedre, mens sandheden er at nu kæmper de mere end før. Svingningerne kan være indvendig, selvom de ikke mærkes så meget udadtil. Måske kan du hjælpe ved at reducere arbejdspresset og opgaverne, eller overtage nogle af disse? Vær ikke bange for, at den berørte vil udnytte dette. Hvad hun ønsker mest af alt er at kunne være som før på jobbet, men nogle gange er det vanskeligt og tager lang tid.

Det er indlysende, at hvor meget en voldtaget arbejdskollega vil åbne sig for dig, som kollega, afhænger af mange faktorer. Uanset så er det ofte holdningen og forståelsen blandt arbejdskollegaerne som afgør hvor tryk kvinden føler sig til at snakke om det.

Også på arbejdspladsen kan gode kollegaer skaffe mere hjælp hvis man ser at hun kæmper for hårdt. Der er mange, som kan få god hjælp fra virksomhedens sundhedsordning.

Hvornår skal professionel hjælp involveres?

Hvis du ser at den berørte kæmper og du ved, at de ikke får hjælp fra sundhedsvæsenet, kan det være vigtigt at motivere dem for en sådan hjælp, eller med deres samtykke arrangere det så de får denne hjælp. Når en person kæmper med stærke genoplevelser, selvbeprejdelse, angst m.m. er dette klare signaler på at mere hjælp er nødvendig. Der kan være grund til at skaffe en sådan hjælp, hvis

- Reaktioner ikke over går over, men fortsætter med uformindsket intensitet.
- Når personen isolerer sig fra sine omgivelser
- Når man bliver opmærksom på andre faresignaler (øget alkohol- eller narkotikamisbrug)
- Når reaktionerne fortsætter udover den første måned uden ændring eller øger i intensitet over tid
- Når samspillet med det sociale netværk er "kørt fast", eller de har brug for hjælp til at tackle "social hjælpeløshed" i omgivelserne
- Når hun trækker sig ved den mindste berøring
- Når personen ikke fungerer på arbejde eller i fritid

Husk, at den berørte kan have forskellige grunde til ikke at ønske hjælp fra dig eller fra professionelle kredse. Dette kan være fordi hun mangler energi, overskud eller evnen til at tage imod, eller fordi hun ikke tror at andre vil kunne forstå situationen. Det kan også være manglende tillid til at nogen kan hjælpe hende, at hun ikke vil genere andre, eller at hun har haft et så negativt møde med sundhedssystemet, at hendes vrede eller mistillid forhindrer kontakt. Sommetider er det skuffelsen over, at løfter ikke er overholdt der gør at hun ikke ønsker mere hjælp. Her kan du måske forsigtigt motivere hende til at acceptere hjælp, på trods af den skepsis, hun har.