

EXAMENSARBETE

”Hur påverkas man av sexuella övergrepp?”

”Och vad är den bästa hjälpen man kan få? ”



Lösningfokuserad kristen terapeut

Ralf Snellman

Evangeliska folkhögskolan /

Kristillinen terapiainstituutti

2024

EXAMENARBETE

Författare: Ralf Snellman

Utbildning och ort: KTI, Vasa

Inriktning: Lösningfokuserad kristen terapeut

Handledare: Maria Nygård och Janne Hänninen

Titel: "Hur påverkas man av sexuella övergrepp"
" Och vad är den bästa hjälpen man kan få"

Datum: 8.7.2024

Sidor: 34

Bilagor: 1

Syftet med mitt examenarbete är att undersöka hur man påverkas som vuxen av att ha blivit sexuellt utnyttjad som barn eller som ung tonåring.

I den teoretiska delen har jag gått igenom det sårade hjärtat, skammen, maktlöshet, svek och förräderi och så den förunderliga vägen till glädje, erkännande, förlåtelsens kraft, och bönen

För att få en klar bild har jag också genomfört kvalitativa intervjuer med fyra offer som varit med om sexuella övergrepp av något slag. I resultatet framkom det att personer som varit med om sexuella övergrepp har nog påverkats av händelserna de varit med om som har följt med dem på både gott och ont senare i livet.

Språk: Svensk

Nyckelord: Sexuella övergrepp, Sårade hjärtan, Förlåtelse

Innehåll

1. Inledning.....	5
2. Definition om sexuella övergrepp på barn och unga.....	6
2.1 Vad är incest?.....	6
2.2 Interaktion (påverkan).....	6
2.3 Kontakt.....	7
2.4 Sexuella övergrepps typiska händelseförlopp.....	7
2.5 Sekundära symtom.....	7
2.6 Övergreppskampanj på Instagram.....	8
2.7 Vad är egentligen ett sexuellt övergrepp på nätet?.....	9
2.8 Lär barn sätta gränser - detta är inte OK.....	10
2.9 Skydda barnet.....	10
3. Vad händer när ett sexuellt övergrepp sker.....	11
3.1 En livsberättelse.....	12
4 Förövaren.....	13
4.1. Varför söker sig vuxna till barn.....	13
4.2. Vem är förövaren.....	13
4.5 Guds nåd till förövaren.....	14
5. Hur påverkas man som vuxen när man har ett oläkt övergrepp i ryggsäcken?.....	14
5.1. Förakt.....	15
5.2. Skam.....	15
5.3. Sårat hjärtat.....	16
5.4. Maktlöshet.....	16
5.5. Svek och förräderi.....	17
5.6. Sexuella störningar och tvångshandlingar.....	17
6. Hur kan man läka ett övergrepp.....	18
6.1 Den förunderliga vägen till glädje.....	18
6.2. Erkännande.....	18
6.3. Bönen.....	19
6.4 Skiva dagbok.....	20
6.5 Lösningfokuserat.....	20
6.6. Öppna Frågor.....	20
6.7. Förlåtelsens kraft.....	21
6.8. Förlåtelsens ABC.....	21
6.9. En konfronterade session med både offer och förövare.....	21
7. Sammanfattning av undersökningen.....	22

7.1 Intervju med offren.....	22
7.2 När skedde övergreppen.....	23
7.3 Hur länge pågick övergreppen.....	23
7.4 Berättade ni får någon?.....	23
7.5 Hur har du påverkats som vuxen av övergreppen?.....	23
7.6 Vad har varit den bästa hjälpen?.....	24
8. En berättelse ur livet - övergrepp och den helande processen.....	25
8.1 Mannen - räddaren och svikaren i mitt liv.....	25
8.2 Den nya vägen.....	25
8.3 Vid förändringens vägskäl.....	25
8.5 Kramen i centrum.....	26
8.6 I mitt rum.....	26
8.7 Ögonblickets fall.....	27
8.8 Tankar efter händelsen.....	27
8.9 Förlåta det svåra.....	28
8.10 Sista samtalet.....	29
8.11 Bandet avklippt.....	29
8.12 Krama män.....	30
8.13 Hur händelsen påverkat mig som vuxen.....	30
9. Sammanfattning.....	32
10. Bilaga.....	33
10.1 Intervjufrågor.....	33
11. Källförteckning.....	34

1. Inledning

Med mitt slutarbete vill jag undersöka hur man påverkas som vuxen när man har ett oläkt övergrepp i sin ryggsäck samt hur man kan läka ett övergrepp med lösningsfokuserad terapi och förlåtelsens kraft. När man som barn utsätts för sexuella övergrepp av något slag tenderar man att utveckla olika symtommer endera direkt eller senare i livet. Övergreppen kan ge sig uttryck i fysiskt, psykiskt eller socialt. Alla övergrepp är olika svåra och alla människor reagerar på olika sätt och påverkas olika av övergreppen.

Vad är incest och vad är definitionen sexuella övergrepp på barn och ungdomar. Ordet incest används mindre nuförtiden när det gäller sexuella övergrepp mot barn. I Finland betraktas det alltid som sexuella övergrepp om barnet är under 15 år.

Vad händer när ett sexuellt övergrepp sker, den utnyttjande blir ett offer i form av skam, förakt och förnekelse och hjärtat känns sårat och övergivet.

Sexuella övergrepp är ganska tabubelagt och ofta vill människor inte diskutera eller sätta sig i ämnet, det "sopas oftast under mattan" fast det förekommer mycket oftare bland oss människor än vi tror. Som lösningsfokuserad kristen terapeut kommer jag troligtvis i framtiden att komma i kontakt med offer som har blivit sexuellt utnyttjad och därför tycker jag ämnet är intressant ock givande att få mera kunskaper om.

För att undersöka detta använder jag relevanta litteratur i form av böcker, artiklar och databaser. Genom att använda litteratur och nätkällor får jag en pålitlig och bred analys för att förstå det bättre, och genom att utföra kvalitativa intervjuer med människor som har upplevd sexuella övergrepp och den erfarenheten av hur det har påverkat dem.

2. Definition om sexuella övergrepp på barn och unga.

Många definitioner och termer används då det gäller sexuella övergrepp mot barn. Övergrepande och sexuella övergrepp mot barn eller tonåringar definieras som handlingar eller situationer med sexuell innebörd där en vuxen utnyttjar en minderårig. Dynamiskt kan man säga att förövaren, vanligen en vuxen önskar tillfredsställa sina sexuella behov eller andra behov genom barnet.

I Finland betraktas det alltid som sexuellt övergrepp mot barn om den unga är under femton år, eller aderton år om den unga dessutom befinner sig i beroende ställning till den vuxne. Den sista nämnda gäller då tex. föräldrar, styvföräldrar, familjehemsföräldrar och vårdpersonal på en avdelning eller ett behandlingshem är förövare. (<https://polisen.se>)

Det finns många andra definitioner på sexuella övergrepp. De flesta har dock en eller flera gemensamma komponenter.

- att den vuxne utnyttjar barnets beroendeställning
- att handlingen kränker barnets integritet
- att det är en handling som barnet inte kan förstå, inte är moget för eller inte kan ge informerat samtycke till.
- att handlingen utgår från den vuxnes behov.

(Svedin&Banck 2002 s.58, <https://polisen.se>)

2.1 Vad är incest?

Med incest menas en sexuell förbindelse mellan släktingar i rakt upp- eller nedstigande led samt mellan helsyskon. Incest begreppet är således betydligt snävare än begreppet sexuella övergrepp, och minskar i betydelse i litteratur. Begreppet har dessutom försvunnit ur lagtexten, då det gäller sexuella övergrepp. (Svedin&Banck 2002 s.59)

2.2 Interaktion (påverkan).

Sexuella övergrepp är all kontakt och interaktion (visuell, verbal, eller psykologisk) mellan ett barn/en tonåring och en vuxen, då barnet/tonåringen utnyttjats för att sexuellt stimulera förövaren eller annan person. (Kränkt som barn s.49)

Visuellt sexuellt övergrepp innebär att ett barn tvingas till eller inbjuds att se erotiska upphetsande scener eller bilder eller om barnet iakttogs oklätt inför förövaren på ett sätt som är erotiskt stimulerande för denne. (Kränkt som barn s.50)

En verbal interaktion är oftast lättare att urskilja, det kan vara situationer som att inbjudas att duscha tillsammans med pappa, följa med storebror ner i källaren eller gå på skogspromenad med morbror, när erotiska signaler getts eller ett sexuellt utnyttjande tidigare har förekommit,

är helt klart ett verbalt övergrepp. Verbal kränkning ger ofta djupa sår. Ett verbal sexuellt övergrepp är lika skadlig som ett som inneburit sexuell kontakt. (Kränkt som barn s.51)

Psykologiskt sexuellt övergrepp innebär fysisk/sexuellt gränsöverskridande, överdrivet intresse för menstruation, klädsel, könsmognad eller upprepade lavemang. (Kränkt som barn s.53)

Sexuellt/relationellt innebär gränsöverskridande, överdrivet intresse för barnets sexuella aktiviteter eller utnyttjande av barn som surrogatpartner vilket betyder förtrogen, bästa vän, beskyddare eller rådgivare. (Kränkt som barn s.53)

2.3 Kontakt

Kontakt är ett ord som också används när man talar om beröring. Kontakten kan utföras i olika grader, antingen påtvingat eller icke påtvingat.

Mest gravt: Genitalt, oralt eller analt samlag.

Gravt: Direkt, utan kläder, genital beröring inklusive manuella smekningar eller penetrering beröring av bara bröst eller stimulerat samlag.

Minst gravt: Pussar med sexuella övertoner, erotisk beröring av stjärt, höfter, ben eller klädda bröst och könsorgan. (Kränkt som barn s.53)

En förälder eller vuxen som blir erotisk upphetsad av att iaktta ett naket barn eller genom att exponera barnet för en sexuell stimulans via pornografi eller blottande har utan tvekan utnyttjat barnet sexuellt. (Kränkt som barn s.50)

I de flesta fall kommer inte det sexuella övergreppet plötsligt och spontant som en klar blixtn från himlen och begås inte av någon som lurar i buskarna i väntan på att ett godtroget barn ska promenera rakt in i fällan. Endast 11 % av alla sexuella övergrepp i USA förövas av en person som är okänd för offret. Det stora flertalet övergrepp utförs av en familjemedlem 29% procent eller en annan person som är känd av offret 60 %. (Kränkt som barn s.88)

2.4 Sexuella övergrepps typiska händelseförlopp.

Sexuella övergrepp följer ofta ett typiskt händelseförlopp. Det börjar oftast med ett nära förhållande, intimitet. Efter det övergår det till fysisk beröring som upplevs naturligt. I det tredje skedet sker det sexuella övergreppet ofta fysisk beröring eller psykologisk interaktion. I många fall fortsätter övergreppen och offret utsätts för fortsatt munkavel med hjälp av hot och förmåner. (Kränkt som barn s.92)

2.5 Sekundära symtom.

Vanligtvis är det symtomen som får människan att söka hjälp. De kan vara depression, missbruk, sexuella störningar etc. Det är smärtan som dessa problem vållar samt misslyckade

relationer som får de flesta att vilja ta itu med tidigare övergrepp. Varför är det viktigt att bry sig om symtomen? Symtomen är ett tecken på att ett övergrepp har ägt rum och att personen har skadats det påvisar också hur bra man är på att förtränga och förneka övergrepp.

De vanligaste symtomen till följd av sexuella övergrepp:

- Depression
- Sexuella störningar
- Missbruk och tvångstankar
- Ätstörningar ex. anorexia och bulimi
- Fysiska åkommor
- Svag självkänsla
- Självdestruktivitet

Frågorna här nere är inte tänkt att ställa diagnos utan syftet är att få dig att bli medveten om att något kan vara på tok.

- Jag är mentalt fränkopplad under samlaget
- Jag tänker på annat under samlaget
- Jag fantiserar om att jag är tillsammans med andra partners
- Minnesbilder av övergrepp dyker upp när jag har sex
- Tankar på förakt, övergrepp eller våld dyker upp i huvudet när jag har sex
- Jag har inget större intresse av sex, men när jag väl har det ger det mig en viss tillfredsställelse
- Sex får mig att känna äckel
- Jag får aldrig orgasm
- Det är så jobbigt att uppnå orgasm att det inte är mödan värt
- Min slida förblir torr
- Min slida är så spänd att samlag är smärtsam
- Jag får för tidig utlösning
- Jag får erektion vid mindre än 70 % av tillfällena
- Jag har olika ursäkter för att slippa sex

Bristande intressen är ofta själens tysta uppror för att undfly förträngda minnen och vaga känslor som gör sig påmind vid sexuella kontakter och stimulering. (Kränkt som barn s.92-95)

2.6 Övergreppskampanj på Instagram.

På Instagram finns det en sexuell övergreppskampanj där unga delar med sig av berättelser om hur de blivit sexuellt utnyttjad. Instagram sidan leds av Frida-fri från våld, som är stationerad i Jakobstad. Där skriver de olika citat, dikter samt delar med sig på olika sätt om det de har varit med om och hur de bearbetat händelsen. En dikt lyder: ”Friheten som jag, nu måste kämpa för. Friheten som du tog på en kväll, en natt. Friheten som du tyckte att du förtjänade att ta. Nu kämpar jag för att gå ut, kämpar för att se framåt”. En annan berättar sin

historia där hon skriver ”Jag vill att de som varit med om samma sak inte ska känna sig så ensamma som de kanske tror att de är.”

Statistik från Jakobstadsregionen från de senaste Hälsa i skolan-undersökningen som gjordes 2021. Enligt den så har omkring 20 procent av flickor som gått i yrkesskola eller gymnasium i Jakobstad uppgett att de blivit utsatta för sexuellt våld under det senaste året. När det gäller pojkar uppgav omkring sju procent att de utsattes för sexuellt våld under det senaste året. Däremot är tröskeln för att söka hjälp ännu större bland pojkar. Fridas referensgrupp finns till för att ge bakgrundsinformation till hur man vill bli bemött när man blivit utsatt för sexuella övergrepp och söker hjälp. De som är med i gruppen har tidigare själv fått hjälp med att bearbeta det de har varit med om och fungerar nu i första hand som en expertpanel.

Hon konstaterar att definitionen av sexuella övergrepp är väldigt bred. Det innefattar allt inom det sexuella områden som får en att må dåligt. Men många som söker hjälp har ofta en snäv bild av vad de tror sexuella övergrepp handlar om. Det första som många säger ”Det var ju bara en liten grej”. En annan i gruppen säger ”det är inte OK fast det sker i ett förhållande”. I gruppen har man också diskuterat mycket kring de myter som finns kring sexuella övergrepp. Framför allt myten om att förövaren måste vara en okänd person eller att alltid skriker eller springer iväg, ofta sker övergrepp i en nära relation.

För erfarenhetsexperter som deltar i Instagram-kampanjen var det självklart att öppna upp om det de varit med om, trots att de sätter ut sig i en sårbar position. ”Genom den här kampanjen läggs skulden där den hör hemma, alltså hos förövaren.”

(Kampanjen hittas på: Instagram: respect.jakobstad.pietarsaari. <https://www.frida.help/>)

2.7 Vad är egentligen ett sexuellt övergrepp på nätet?

Grooming eller groomin innebär att någon tar kontakt med ett barn i ett sexuellt syfte. Brotten kan beskrivas som förberedelse till sexuella övergrepp mot barn. Groomare söker sig till platser på nätet där de vet att många barn håller till. Förövaren utger sig oftast för att vara någon annan och använder sig av falska namn och profilbilder. (me too så går vi vidare. S 204-206)

Den första kontakten sker vanligtvis i chattrum eller liknande sociala forum. Därefter är det vanligt att groomaren försöker flytta vidare konversationen till en mer personlig plats, och ofta med webbkamera. På så vis kan förövaren agera mer ostört och få tillgång till privat information som adress, telefonnummer, vänner och familj. Groomare försöker ofta bygga en relation och skapa förtroende genom att ha liknande intressen. Till en början är kontakten ofta positiv och bekräftande med en subtil manipulation och outtalade hot, innan den övergår till att vara en sexuell karaktär. Internet möjliggör också för förövaren att dela bilder på barn. (me too så går vi vidare. S 204-206)

Övergrepp kan klassas som antingen fysisk eller icke-fysisk. Ett exempel på ett icke-fysiskt övergrepp är att barnet uppmanas att posera framför webbkameran. Vissa fall går så långt att barn tvingas begå fysiskt övergrepp på sig själv medan gärningsmannen ser på. För att markera skillnaden mot fysisk våldtäck kallas det ofta för virtuell våldtäck. oavsett om

övergreppen är fysiska eller icke-fysiska innebär de en grov sexuell kränkning för det utsatta barnet, och är brottsliga handlingar. Konsekvenserna för barnet är detsamma oavsett om övergreppet sker på nätet eller inte. (me too så går vi vidare. S 204-206)

2.8 Lär barn sätta gränser - detta är inte OK.

- När någon vill något med din kropp som får dig att känna dig olustig och rädd.
- När någon rör vid din kropp på ett sätt som inte känns bra, rör ditt könsorgan eller vill att du ska röra den andres könsorgan.
- När någon gnider, gnuggar eller trycker sitt kön mot mitt kön på något sätt.
- När någon vill att du ska använda munnen och till exempel suga eller slicka på hans kropp.
- När någon vuxen eller större vill se ditt könsorgan eller vill visa sitt eget.
- När någon talar på ett sexuellt sätt.
- När någon vill se eller fotografera dig utan kläder.

Dessa saker räknad alltid som ett sexuellt övergrepp även om du själv vill göra det som en vuxen säger eller ber dig göra. Vuxna får inte be ett barn göra något sexuellt. Det är bara den vuxnes fel i sådana fall. INTE BARNETS. Om du misstänker att ett barn har blivit utsatt eller riskerar att utsättas för sexuella övergrepp bör du anmäla till socialen. Arbetar du med barn är du skyldig att anmäla. Du behöver absolut inte vara säker, det räcker att du är orolig. (me too Så går vi vidare s. 207)

Som förälder och som vuxen är det viktigast att vara lyhörd och uppmärksam kring förändringar i barnets mående och agerande. Ändrade sömn-och matvanor, frånvaro från skola eller fritidsaktiviteter eller svängande humör är några exempel. Samtidigt visar en del barn inga tecken alls på att någonting är fel. Det är viktigt att komma ihåg att inget tecken är gemensamt för alla barn som utsatts för sexuella övergrepp på nätet. Fråga barnet om du är orolig, och fråga flera gånger. Var tålmodig, stå kvar och visa intresse för barnet men försök att alltid göra det på barnets villkor. (me too Så går vi vidare s 206)

Polisens handläggningstid vid våld mot barn säger lagen att det får ta max 90 dagar från det att polisen får in en anmälan om våld mot barn till dess att åklagaren beslutar om den misstänkta ska åtalas. (me too Så går vi vidare s.209)

2.9 Skydda barnet

Preliminära resultat visar att sju av tio förövare sökt kontakt med barn via sociala medier eller andra nätbaserade kommunikationskanaler. ”Det om är alarmerande i vår nya studie är att den bevisar att övergreppmaterial finns i hög grad på helt samma sidor vi och också barnen använder”, säger Matilda från Skydda barn. 70 procent av de förövare som kontaktat barn på nätet säger att det skett via helt vanliga sociala medier eller kommunikationstjänster.

Matilda säger att det är förståeligt att studien kring förekomsten av övergreppsmaterialet på nätet kan väcka stor oro hos föräldrar. Samtidigt anser hon att det inte är en vettig och hållbar lösning att helt förbjuda telefonen och internetanvändning i hopp om att skydda barnen.

Internet kommer förr eller senare ända att bli en del av barnens vardag. Skydda barn erbjuder via sin webbplats en rad olika tips för föräldrar. Det är aldrig någonsin barnens fel om man råkar ut för övergrepp på nätet, inte heller föräldrars. Det är alltid förövarens som är den skyldiga. Ifall en vuxen har orsak att misstänka att barnet utsatts för brott på nätet ska det alltid polisanmälas. (Österbottens tidning 2 november 2023)

Den nya samtyckeslagen har lett till att många fler sexualbrott anmäls. Det är oerhört viktigt att tidigt ta sexuella överträdelser på allvar. I slutet av augusti presenterade Statistikcentralen uppgifter på hur många sexualbrott som har anmält i Finland mellan januari och juni 2023. Det första halvåret med den nya så kallade samtyckeslagen. Resultatet blev 3450 anmälningar, vilket är nästan 600 fler än under motsvarande period året innan. En ökning med 20,5 procent. Antalet våldtäkter som polisen fick kännedom om ökade med 103, och totalt gjordes 156 anmälningar om våldtäkt mot barn. (Österbottens tidning 2 november 2023)

Den nya lagen betonar den sexuella självbestämmanderätten, och gör sex utan samtycke straffbart. Våldtäkt är samlag med en person som inte deltar frivilligt. Våldtäkt definieras inte av att förövaren använder våld eller hot om våld, eller att offret befinner sig i ett hjälplöst tillstånd. Samtycke kräver att det är tydligt att den andra vill vara sexuell. Det ska inte finnas utrymme för tolkning, möjlighet att tro att tystnad eller mixade signaler är ett samtycke. Dessutom har definitionen av sexuellt antastande börjat gälla även annat än fysisk beröring. Man kan göra sig skyldig till brott genom att skicka eller visa ett meddelande eller en bild, genom att ta bilder eller genom att blotta sig. Det är extremt viktigt att veta inte minst för unga människor, så att inte kränkande bilder eller meddelanden förstör tillvaron för någon. (Österbottens tidning 2 november 2023)

Det kan inte betonas nog för varje ny årgång som växer upp hur viktigt det är att inte tysta ner sexuella överträdelser, utan markera hur allvarligt det är. Det är trots allt inte ens 30 år sedan våldtäkt inom äktenskapet blev kriminellt i Finland. Inte minst unga måste få hjälp om de går över gränser. Risker för att deras beteende fortsätter och eskalerar är överhängande, om deras handlingar inte tas på allvar. (Österbottens tidning 19.9 2023)

(<https://www.suojellaanlapsia.fi/sv> <https://poliisi.fi/sv/gor-en-brottsanmalan>)

Lagstiftningen om sexualbrott reviderades 1.1 2023. Totalt 611 anmälningar gjordes om sexuella antastande enligt nya lagen. Antalet anmälningar om olovlig spridning av sexuella bilder uppgick till 66. Antalet anmälda sexualbrott ökade med 20,5 procent under Januari-juni 2023.

(Statistikcentralen., https://www.stat.fi/index_sv.htm)

3. Vad händer när ett sexuellt övergrepp sker.

Offret får ofta en frysreaktion, en frysreaktion handlar om att den som utsätts för stark stress, hot och fara (som vid ett sexuellt övergrepp) ofta reagerar med att bli tyst orörlig och passiv. (När samtycke saknas. s.11).

Sveket innebär mer än en förstörd relation. Det är också intensivt personligt och fysiskt. Detta är svårt att förstå och acceptera, inte minst för dem som utsätts för övergrepp. När en liten flicka eller pojke, en ung kvinna eller man utnyttjas fysiskt/sexuellt, upplever hon eller han ofta sexuell upphetsning. Det är nästan omöjligt att låta bli. Vanligtvis upplever offret fysisk upphetsning när de primära eller sekundära könsorganen vidrörs i kroppen, så när som på smamlökarna. Sensuell upphetsning, erotisk njutning och även orgasm kan uppträda då ett barn eller tonåring utnyttjas sexuellt, trots tappra försök att stå emot. Gud vill tydligen att vi ska njuta. Om inte, är det svårt att förstå varför han har skapat oss sådana. Hans avsikt med upphetsning missbrukas perverst vid sexuellt utnyttjande, men själva upphetsningen är varken syndig eller onormal. (Kränkt som barn s.98–99)

Det tragiska med sexuella övergrepp är att kroppens njutning blir avstampen för självhat. Övergreppet väcker en smak för legitim njutning hos offret i ett sammanhang som förvandlar samma njutning till ett dödligt gift. Det är svårt att beskriva den motsägelsefulla erfarenheten av ambivalens och kluvenhet. Att hysa en så pass stark känsla som fasa samtidigt med en lika stark känsla som åtrå förefaller omöjligt. Den uppenbara paradoxen stärker förvirringen ytterligare. Hur kan man samtidigt hata och åtrå en annan människa. Hur kan man både njuta av och avsky den sexuella vällusten, som fallet är vid övergrepp. De motstridiga känslorna gör att offret känner sig hjälplös och skamsen och tror att hon håller på att bli tokig. (Kränkt som barn s.98–99)

Det sista steget i sexuellt utnyttjande blir att hemlighetsmakeri utvecklas. Förövaren tar nu till vilka maktmedel och knep som helst för att ingjuta lojalitet och rädsla hos offret och förvissa sig om tystnad och foglighet. Rädslan framkallas med hjälp av hot och lojalitet med hjälp av förmåner. Rädslan vidmakthåller vanligtvis genom fysisk eller psykisk hot eller genom våld. Fysiskt hot inkluderar hotet om att kroppsskada offret eller någon som hon älskar. En pojke brukade hålla systemens kanin över en eld tills hon klädde av sig. En annan gång dödade han en av hennes husdjur framför ögonen på henne som en varning att hålla tyst. Flera av mina konfidenter har misshandlats fysiskt av sina förövare och levde med en djup och befogad dödsfruktan. Psykologiska hot är lika verkningsfulla. En kvinna levde med hotet om att ifall hon inte fortsatte att tillhandahålla pappan sina tjänster, skulle han sända mamma till mentalsjukhuset. En annan kvinna hade hotat om ansvar för farbrorns självmord hängande över sig om hon avslöjade honom. Uppfinningsrikedomen när det gäller att tvinga en annan människa till tystnad är foglighet och häpnadsväckande. Kärnbudskapet är hotet om att förgöra såväl kropp som själ; kroppen hotas med död. Och själen med skam. En annan kvinna berättade under tårar att hennes bror gav henne en serietidning varje gång de hade samlag. Hennes själ var alltså värderat till priset för en serietidning -25 cent (Kränkt som barn s.101)

3.1 En livsberättelse

I en livsberättelse ur boken Inferno berättar en flicka om att hon i mer än 15 år blivit våldtagen av sin morfar, sina livs första 15 år.

”Vi har precis ätit mat, berättar hon. Mormor diskar. Då kommer morfar hem från jobbet och jag vet att det blir nu. Mormor diskar färdigt, Morfar kommer in i köket och säger hej till mig och säger åt mig att jag snart ska gå och lägga mig och då kommer han in och kliar mig.”

Då säger mormor: ”gå in och klä av dig och sätt nattlinnet på. ”Jag gör det och lägger mig på sängen. Sängen är bäddad med vita virkade sängöverkast, kuddarna ligger fint. Jag ligger där och väntar, tittar upp mot taket. Nu kommer morfar in och lägger en av kuddarna ovanpå mitt ansikte, spänner fast handbojorna.... jag ser ingenting, nu känner jag bara och hör.... och jag hör....

”Jag blundar det hårdaste jag kan, fortsätter hon. Det gör ont, det är trycket som gör ont. Sen känns ingenting, sen jätteont. Jag vet inte hur lång tid det har gått, men efter ett tag tar han bort handbojorna men kudden ligger kvar... och sen går han ut därifrån.... jag går till toaletten och försöker tvätta bort blodet”. (Inferno En dokumentär berättelse s.42-43)

Hon är sex år när hon blir inlagd på sjukhuset. Hennes ben spretar rakt ut åt var sitt håll, fastlåsta, hon kan inte gå. En traumatisk upplevelse som grav fysisk och kroppslig störningar. Efter sex månader på sjukhus blir hon hemskickad ensam i taxi. Hon är sex år och hon blir våldtagen tio år till. (Inferno en dokumentär berättelse s.77-79)

Sedan dess kan hon inte gå utan hjälp. När någon kränks sexuellt får det en inverkan på mera än bara vissa delar av kroppen. Ensak är klar: hela personen påverkas. Skadan är inte bara fysisk, utan även känslomässigt och psykiskt. De här sårerna kan bestå för resten av livet, och visa sig på tusen olika sätt. Sex handlar inte bara om delar i vår biologi. När någon utsätts för sexuella övergrepp eller sviken på det sexuella området, är det inte bara deras kropp som attackeras- de som människa kränks. (Sam Allberry Varför bryr sig gud om ven jag ligger med s.65)

4 Förövaren.

Förövaren som begått övergrepp har svårt att identifiera sina egna känslor. De förminskar obehagliga tillstånd och strävar efter att upprätthålla positiva känslor. Vi skulle beskriva det som brister i acceptans-och hanteringsfärdigheter. Känslor är ju ett viktigt signalsystem. Under en pågående sexakt behöver man både kunna avläsa egna och andras känslomässiga reaktion. Vår erfarenhet är att vissa förövare aktivt undviker känslomässiga stimuli under ett övergrepp. Exempel genom att ha lampan släckt, lägga en kudde över offrets huvud eller penetrera offret bakifrån. (När samtycke saknas s. 47)

4.1. Varför söker sig vuxna till barn.

Att en vuxen söker sex med barn kan också handla om ett vilt sexuellt experimenterade där en risksituation uppstår på ett slumpartat sätt, exempelvis till följd av bristande impuls kontroll i kombination av en hög sexuell drift, eventuell hypersexualitet. (När samtycke saknas s. 58)

4.2. Vem är förövaren.

Förövaren kan vara vem som helst: En far, en pastor, den sjuttioåriga grannen, ibland träffar man individer som utnyttjas sexuellt av flera familjemedlemmar, grannar pojkvänner läkaren, terapeuter eller arbetsgivare. Förövaren kan vara en man eller kvinna. Vanligast är att en ung flicka utnyttjas av en ung eller vuxen man, men vi misstär oss om vi tror att man inte utnyttjar pojkar eller att kvinnor inte utnyttjar både pojkar och flickor. Förövaren kan vara betydligt äldre än offret eller mer jämgammal. Han eller hon kan ha en viktig roll i familjen eller bara helt okänd för familjen under alla förhållanden så har förövaren ett ansikte, en röst en viss lukt, även om offret inte kan minnas några detaljer av honom så är han som ett bleknet fotografi i plånboken. I vilket fall som helst så spelar han en betydande roll i offrets dagliga liv och troligen i en ännu större roll i drömmar och mardrömmar. (Kränkt som barn s.54)

4.5 Guds nåd till förövaren.

Guds nåd räcker åt alla syndare, till och med åt den som föregripit sig på kropp och själ hos ett barn eller en lättpåverkad tonåring. Men vägen tillbaka till Gud och en rätt relation till honom är inte enkel. Det räcker inte med ett simpelt, tårfyllt "förlåt" för att sedan återvända till det du själv upplevde som ett vanligt liv igen. Herrens stränga tillrättavisning måste ge resonans i ditt inre. (Kränkt som barn s. 240)

"Men den som förleder en av dessa små som tror på mig, för honom vore det bäst om han fick i en kvarnsten hängd om halsen och sänktes i havets djup". (Matt 18:6)

Återställandet till det "normala" helar inte såren. Att böja sitt huvud i självförakt ökar bara offrets börda. Den enda vägen mot återupprättelse går genom förkrosselse. Uppriktig ånger och sinnesändring kommer att visa sig i din villighet att underkasta dig själv den process som innehåller själavård, gruppterapi med andra gärningsmän, sökande efter vishet och kunskap samt att göra allt du kan för att underlätta offrets bearbetningsprocess. Det senare skulle innebära att du bekostar den terapi offret behöver, fundera över dina egna yrkessituationer och eventuella behov av medicinsk behandling. (Kränkt som barn s. 240)

5.Hur påverkas man som vuxen när man har ett oläkt övergrepp i ryggsäcken?

Det finns hos människan en naturlig ovilja mot att möta problemet sådant det är. Särskilt kristna tycks ha en förmåga att blunda för verkligheten. Vi känner obehag när vi ser syndens förödande konsekvenser. Att möta dessa i sitt eget och andras liv tycks förringa vår Frälsares fullbordande och fullkomligt verk. Därför låtsas man som om allt är som det ska samtidigt som man vet att något stör det inre. Då och då känner man en molande värk, groteska minnesbilder återkommer i drömmar eller i besynnerliga tankar under dagen. Många kristna har lärt sig att förtränga sådana tankar och sammanbitet går vidare. (Kränkt som barn s.16)

Många offer för sexuella övergrepp har förlorat både sin barndom och sin ungdom. De fick aldrig uppleva och känna vad det vill säga att vara speciella, älskade och uppskattade. Deras självbild stördes kraftigt av känslan att vara maktlös och att befinna sig i ett tillstånd av förtvivlan. Hur de än försöker ersätta den felaktige uppfattningen med bibliska sanningar, kan förlusten av barndom, oskuld och uppskattning från andra aldrig ersättas eller återfås med hjälp av fosterföräldrar eller surrogatterapi. Sorgen kan inte återskapa det förlorade, men den bryter benägenheten för självförakt som ett sätt att handskas med ilska över vad som hänt. (Kränkt som barn s.210)

De skador som övergrepp tillfogar är fruktansvärda och kränkande, men ändå små i jämförelse med den förluster och dynamik som förstör offrets relation till Gud och tar ifrån honom eller henne glädjen att älska och bli älskad. (Kränkt som barn s.16)

Att dölja det som varit innebär alltid förnekelse. Att förneka det som varit innebär alltid förnekelse av gud. Att glömma sitt eget livsöde är likvärdigt med att försöka glömma sig själv och den livsväg som gud har kallat en till. (Kränkt som barn s.17)

Den unga kvinnans vemodiga yttrande när hon medgav att hon utnyttjades av sin far, en respekterad pastor. ” Hellre dör jag än erkänner och att det här minnen är verkliga. Om jag erkänner dem kommer mina föräldrar min familj och mina vänner att vända mig ryggen. Men om jag fortsätter att leva på en lögn och låtsas att allt är väl kommer jag att sakta ätas upp inifrån och känner mig alltmer som en zombie”. Valet var solklart: leva på en lögn och dö långsamt eller tala och bli utstött. Så som hon upplevde det innebar liv (det vill säga att erkänna det som hänt) för henne tragiskt nog och att ge upp det som var hennes liv, nämligen familjens och vännernas stöd. Hennes trauma är inte ovanligt. (Kränkt som barn s.46)

5.1.Förakt.

Observera hur användbart självföraktet är för att hantera tidigare övergrepp. En kvinna berättade att hon vid 5 års ålder uppenbarligen var alltför sexig för att pappa skulle kunna motstå henne. Hon ursäktade hans vidriga synd genom att själv ta på sig skulden. Så länge felet var hennes behövde hon inte erkänna sin sorg. Förklaringen gav henne också chansen att organisera och kontrollera livet. Om hon blev utnyttjad för att hon var alltför sexig, behövde hon bara gömma de delar av kroppen eller personligheten som man skulle kunna attraheras av. Hennes klädsel var följaktligen överdrivet anständig och hennes uppträdande grått och trist. Föraktet försåg henne med en förklaring till skadan i det förflutna och ett mönster för att kunna leva tryggt i världen. (Kränkt som barn s.83)

5.2. Skam.

Sexuellt utnyttjade utkräver ett ohyggligt pris av offret i form av skam, förakt och förnekelse. Förövarens synd fortsätter att prägla offrets liv genom en oförmåga att glädjas över relationer, intimitet och hopp. Den som utsätts för övergrepp upplever sig fast kedjad vid förnekelsen, och hjärtat känns sårat och övergivet. Längtan efter mera såväl som åtnjutande av det som finns inom räckhåll, upprör och skrämmer. Därför resonerar individen, är det säkrast att leva

sitt liv utan att vara medveten om vare sig passion, hunger eller smärta. (Kränkt som barn s.87)

Jesus och skammen: Kan något vara mer skamfullt än att offentligt och inför hela världen blir avklädd naken, piskad sönder och samman och därefter, inför alla ögon, bli hjälplöst upphängd på ett kors för att avrättas och dö.

Det var så Jesus dog, som en förbrytare. Jesus vet hur det känns att lida. Det som du och jag kan uppleva har Jesus också känt. Jesus gjorde detta för oss.

Så vi har en Gud som vet hur det känns och kan identifiera sig med dig, och inte bara det- han kan och vill vara med en del av din läkningsprocess. Det som läker och botar skammen är kärlek. Jesus är kärleken, han älskar villkorslöst och alla människor behöver kärlek, det är ett av de djupaste grundbehoven. Jesus gav oss därför ett nytt bud innan han lämnade jorden.

Som jag har älskat er så skall ni också älska varandra. (joh 13:34)

Det betyder att allt som vi gör ska vi göra i kärlek. Tänk om alla hade levt så. (Karin Wennerlöf Lilja Skam bunden s.148-149)

5.3. Sårat hjärtat.

Hur når man in till det innersta skrymslen hos ett sårat hjärta, ett hjärta som kämpar bakom en förklädnad av kompetens och ett sympatisk yttre? Det är som en labyrint som förblir en gåta för den som inte förstår sig på den komplexitet och det fallgropar som döljer. Det sårade hjärtat måste få känna och att det blir förstått och bemött med kärlek om det ska våga avslöja något av den sorg som det samlat på sig under årets lopp. Insikten om den inre smärtan börjar med en förståelse av hur övergrepp sker och hur de påverkar offrets perspektiv på tillvaron. (Kränkt som barn s.87)

5.4. Maktlöshet.

Övergreppet berövar personen friheten att välja. Att bli sexuellt kränkt var inte något offret bad om eller önskade. Således var det inte ett val. Oavsett om övergreppet var i en engångsföreteelse eller följdes av flera, så gäller samma sak där ingen valmöjlighet finns upplevs maktlöshet och en kränkning av integriteten. Bakom känslan av maktlöshet ligger.

1. Oförmågan att förändra den befintliga situationen
2. Oförmågan att förhindra övergreppet
3. Oförmågan att lindra den inre smärtan (Kränkt som barn s.108) upplevelsen av maktlöshet behöver inte förstöra eller skada själen. Men i de flesta fall, och kanske i samtliga, fall leder maktlöshet till djupa sår som lämnar ärr.

Den inre skadan utvecklas från tvivel till förtvivlan och slutligen till livlöshet (ett liv utan verkligt liv). Svag självförlit är ett vanligt resultat när man inte uppnår det man önskat. Misslyckandet är som en sten i skon som irriterar tills den tas bort. (Kränk som barn s.111-112)

När en person känner sig maktlös, internaliseras en föreställning om den egna personen som otillräcklig. Personen ifrågasätter sin duglighet, kompetens och intelligens. Nedvärderingen av den egna förmågan och intelligensen tjänar också till att lindra smärta och avleda uppmärksamheten från det som en utnyttjad person känner sig mest maktlös inför, nämligen att få bukt med sitt hat och sin ilska. (Kränkt som barn s.118–119)

5.5. Svek och förräderi.

Något djupt inom oss reagerar mot falskhet och svek. Svek antänder inte bara tvivel och bryter relationen till medmänniskan; den förstärker dessutom oundvikligen självhatet. Den som blivit bedragen klagar ofta och säger: ”hur kunde jag vara så dum? Hur kunde jag lita på någon som var så svekfull? Skammen över att ha blivit utnyttjad ger nytt bränsle åt självanklagelsens raseri. Den som blivit sviken tar för givet att hon kunde ha förhindrat sveket om hon inte varit så maktlös och naiv. (Kränkt som barn s.122)

En annan form av svek är medveten underlåtenhet eller förnekelse. Jag har talat med många män och kvinnor vars föräldrar fann dem i säng med ett annat barn eller en vuxen och trots det inte sa något. I bästa fall röt man åt barnet och kommenderade det att sluta upp med sådana dumheter. I andra fall har föräldern kanske inte sett övergreppen men fått tillräckligt med signaler och om att något är på tok, men ändå valt att strunta i eller blunda för beviset. (Kränkt som barn s.126)

5.6. Sexuella störningar och tvångshandlingar.

Svårigheter i sexlivet är nästan ”förväntande” symtom på sexuella övergrepp. Sexuella avvikelser, normalt kallade parafilier (exempelvis pedofili, transvestism och fetischism) har ofta ett starkt samband med övergrepp. Närhelst en man brottas med sexuella avvikelser misstänker jag vanligtvis att han har varit utsatt för sexuellt övergrepp. Detta gäller i ännu högre grad för kvinnor, eftersom sexuell perversitet är ett manligt symtom i mer än ett av tio fall. Därför är det sannolikt att en kvinna som brottas med sexuell perversitet har någon slags sexuellt trauma i sin bakgrund. (Kränkt som barn s. 154–155)

Sexuellt tvångsbeteende är ett annat sannolikt tecken på övergrepp i det förflutna. Detta liknar i vissa avseenden andra typer av tvångsbeteenden. Alla tvångsbeteenden, oavsett hur bisarrt eller destruktivt det är, ger en person möjlighet att lätta på trycket och att hämnas. Hämnd är själens djupa hat mot andra (förakt mot andra) eller mot den egna personen (självförakt). Hämnd är ett straff mot den som en gång kränkte personen och mot offret själv för hennes påstådda medverkan och ambivalenta njutning. Utan tvekan har en del framgångsrikt återerövat privilegiet att njut och kropp och själ här integrerats till en helhet. Å andra sidan är det många som inte upplever sig ha några större problem på det här området, eftersom själen är helt fränkopplad i samband med den sexuella intimiteten. Den frånvarande själen klarar detta utan något större sinnesrörelse, och kroppen här förmåga att genomföra akten likt en robot även när det går som hetast till. Det är först när jag-känslan återvänder som de sexuella problemen börjar märkas. Par som i årtal njutit av ett tillfredsställande sexuellt umgänge

börjar ofta utveckla ”nya” problem så snart ena parten börjar bearbeta sin övergreppsbakgrund. De ”nya” bekymren är en följd av att sådant som varit bortträngt kommer upp till ytan i en trygg och hoppfull miljö (vanligtvis själavårdarens/terapeutens mottagningsrum) Bearbetningen av en gammal skada uppfattas ofta som den process som förstörde ett så kallat ”bra” sexliv. (Kränkt som barn s. 154–155)

6.Hur kan man läka ett övergrepp.

6.1 Den förunderliga vägen till glädje.

Förändringen innebär alltid en process. Det är något som inte kan påpekas nog ofta. Många offer för sexuella övergrepp upplever att förändringsprocessen är alltför långsam. Man tänker att om Gud har ett finger med i spelet borde det gå fort och inte göra ont. Om så vore sant kan man fråga sig varför Gud tog fyrtio år på sig för att lära Mose ödmjukhet och ledarskap bland Midjans betesmarker... Ett helande på djupet, en övernaturlig förändring och förvandling, kan kräva årtal av kamp och nya försök att människan ska lära sig nästa steg i en växande tro. Ingen har någonsin kritiserat en annan människas tillväxtmönster och den tid det tar (Kränkt som barn s.178)

Innan vi funderar vidare kring förändring och vägen mot glädje, måste vi stanna upp inför ett viktigt fråga - en fråga vars svar blir avgörande för om vi kommer att välkomna den bibliska vägen eller förkasta den.

Frågan lyder: Tror jag verkligen att Gud är en kärleksfull Fader som vill mig så pass väl, att jag tillåter honom att använda de medel han anser bäst, och att det genom att överlåta min vilja och mitt liv åt honom som jag bereds största möjliga glädje i detta jordeliv? Blir svaret ja kommer processen innebära att vi lägger ner vår själv tillräcklighet och vårt självförsvar. Det kommer att göra både ont och kännas förödmjukande men det leder till seger. (Kränkt som barn s.179)

Tre steg som förutsäger den förväntade utvecklingen och dess resultat. Steg ett hjälper offret att bli medveten om och känna de inneboende känslorna s.k. självkänedom. Det andra steget får honom eller henne att känna sig så fri att han/hon förmår uttrycka sina känslor. Målet och steg tre är att sätta gränser i relationer till andra så att något liknande aldrig upprepas. Detta kallar man inre försvar. (Kränkt som barn s,180-181).

6.2. Erkännande.

Ett problem kan inte redas ut så länge det inte erkänns. En betydande förskjutning sker när det man visste eller misstänkte vara sant verbaliseras: Jag har blivit sexuellt utnyttjad. Den kamp det innebär att klä sanningen i ord är svårt att föreställa sig. Ärlighet är att våga se verkligheten sådan den är utan att medvetet omskrivas, förringa eller förändliga den. Ärlighet börjar med att man erkänner att man är vilseledd och att man hellre konstruerar en falsk

världsbild än att ställa sig under sanningens starka och avslöjande strålkastarljus. En ärlig människa vågar erkänna sin tendens till dunkla halvsanningar som varken kräver förändring eller rycker undan tron på självtillräckligheten. (Kränkt som barn s.48)

Varför är det så viktigt att erkänna sanningen? Därför att ett liv i oärlighet och förnekelse faktiskt är ett försök att förringa Gud. Ärligheten undanröjer behovet av att leva ett förljuget liv. Till att börja med skapade insikter om livslögnerna skam eller ilska – känslor som hotar hoppet om närhet och får lögnaren att känna sig ensam, övergiven och rädd. Men snart kommer sanningen att befria själen, eftersom den befriar från falsk världsbildernas börda. (Kränkt som barn s.187)

Den som blivit utsatt för sexuella övergrepp måste vara beredd och villig att erkänna de åtta sanningarna.

- 1) Jag har blivit utsatt för övergrepp.
- 2) Jag är ett offer för brottsliga handlingar både mot kropp och själ.
- 3) Eftersom jag är ett offer är jag på intet sätt ansvarig för den brottsliga handlingen, oavsett vad jag upplevd för egen del som ett resultat av övergreppet.
- 4) Övergreppet har skadat min själ-min inre varelse.
- 5) Skadan har orsakats av den komplexa dynamiken av maktlöshet.
- 6) Min skada skiljer sig från andras beträffande omfattning, intensitet och konsekvenser, men den måste erkännas och bearbetas oavsett vad som hände.
- 7) Det kommer att ta tid att bearbeta de inre sårn, och processen får inte påskyndas.
- 8) Jag får inte dölja det som varit bakom en dimridå av hemlighetsmakeri och inte har mitt fulla förtroende. (Kränkt som barn s.188)

Hur mycket ska man anstränga sig för att återuppliva dunkla eller förträngda minnen?

Svaret: var **öppen** men inte krävande; var **nyfiken** men ha inte för bråttom; var **uppmärksam** men inte fixerad. Principen är densamma som när man försöker minnas namnet på en gammal skolkamrat. Ju mera man anstränger sig, desto mer viker minnesbilden undan. Det är först när man sysslar med något annat som namnet plötsligt dyker upp. (Kränkt som barn s.191)

Den attityd som bäst befrämjar öppenhet uttrycks av psalmisten:

”Utrannsaka mig, Gud, och känn mitt hjärta,

Pröva mig och känn mina tankar.

Se till om jag är på olycksväg och led mig

På den eviga vägen.” (Psaltaren 139: 23-24,1917 års övers.)

6.3. Bönen.

Bönen drar oss till honom och bjuder honom in i våra liv. Bön är ett aktivt, verbalt engagemang. Sett på det viset gläder vi Gud med all slags bön. Gud vill att vi längtar efter honom, upphöjer honom, tackar honom, behöver honom och älskar honom, överbevisa eller trösta ger honom tillträde till den situation som är för handen, för att utföra sitt verk. Bön innebär att vi öppnar upp dörren och erkänner vår ilska, sorg och inre hunger. Jag brukar rekommendera mina konfidenter, som utsatts för sexuella övergrepp, att gå ut någonstans där ingen hör dem och be högt. Bönen bör vara ärligt uttryckt för de verkliga känslor, tankar och önskningar som finns om hur relationen till Gud och andra skulle vara. Bönen bör vara en inbjudan till den helige Ande att ta fram allt det han vill ska upp till ytan på ett sätt som han själv väljer. Det är en inbjudan att återupprätta en relation som ofta åsidosatts eller undvikits. Bönen är ett erkännande av hunger och längtan efter en närmare relation till Gud. (Kränkt som barn s.197)

6.4 Skiva dagbok.

Forskning och erfarenhet har visat att skrivande är ett sätt att lägga ord på känslor och fakta. Det förstärker upplevelsen och får den att framstå som mer verklig. I boken Kränkt som barn skriver författaren: Jag minns hur jag själv satt framför datorn efter det jag insett att jag varit utsatt för sexuellt övergrepp, och skrev samma mening om och om igen: ”Jag har blivit sexuellt utnyttjad och jag mår dåligt” Jag känner mig både avtrubbad och levande på ett märkligt sätt. Orden jag skrev gick att radera, men budskapet de förmedla gick inte att förneka. Mycket har skrivits om hur man bör skriva, vilka frågor och områden som ska finnas med. (Kränkt som barn s.199)

Mitt enda förslag lyder: ”Börja!” Det är bättre att skriva lite osammanhängande på en papperslapp och låta tankarna löpa i planlös i förvirrande cirklar och att sedan bränna upp lappen. Min erfarenhet är att själva disciplinen i skrivandet till slut får mig att skriva ner det centrala i det jag brottas med. (Kränkt som barn s.199)

6.5 Lösningfokuserat.

Den tomma stolen - det som inte fick sägas färdig: är ett bra verktyg när man inte klarar av att möta förövaren eller om förövare är okänd. Där får du tala ut och berätta alla dina tankar och din ilska i lugn och ro och tänka att förövaren sitter framför dig. Om man får till stånd en försoning ber man och välsignar klienten och ber för förövaren i sin frånvaro att gud ska inverka på allt gott sätt framöver och att allt ska ändras och bli till välsignelse i framtiden. Själavårdaren avslutar bönen med syndernas förlåtelse. (Mikko Takala 30.5 2021 s.1-3)

Till tröst:

- Det är aldrig för sent att få en bra barndom.

- Genom att behandla saker blir vi du med vår egen livshistoria. Vi accepterar vår egen livsberättelse och finner dess innebörd. Hur har just jag blivit sådan här, och varför är det värdefullt.
- Ingenting är så ont, att det inte för något gott med sig. Genom att behandla saker, får det goda sakerna den roll de är värda och en plats i våra liv. (Mikko Takala 14.4 2023 s.5)

6.6. Öppna Frågor.

Öppna frågor är alltid bra att använda när man behandlar en person som blivit Sexuellt utnyttjad.

- Hur har du mått på senare tid?
- Vad är det för tillfället du kämpat med?
- Vad har du behövt göra, så att problemet inte har vuxit?
- När har du senast känt, att situationen inte skulle vara så oroande?
- Vilken skulle den önskade riktningen i ditt liv vara?
- Vilket mål sätter du nu före andra mål?
- Vilka färdigheter skulle du behöva utveckla för att reda ut situationen?
- Hur önskar du att sakerna skulle vara om ett år?
- Vilka positiva förändringar har du gjort i dit liv och hur kunde du förstärka dem?
- Vilka saker kunde hjälpa dig om du gjorde dem?
- Vad kunde du göra annorlunda redan i dag?
- Vad kunde vara ett första litet steg?
- På vilket sätt är du förberedd på motgångar?
- Hur önskar du ha det om ett år?
- Om ett under skulle ske, Hur skulle det se ut då eller vad skulle vara annorlunda?

(Mikko Takala 14.4 2023 s.6)

6.7. Förlåtelsens kraft.

Det är förlåtelsens sötma som är drivmedlet i villkorlös kärlek hos den sårade mannen eller kvinnan. Men vad är kärlek? Vad innebär det för en sårad kvinna eller man att älska dem som sårat eller skadar, i synnerhet den som tidigare förgripit sig på honom eller henne och alla andra som begått liknade brott? Är det ens möjligt? (Kränkt som barn s.219)

Svaret är gudsfruktan och kärleken till Gud. Guds kärlek uppenbaras i Kristi kors. Korset gör det möjligt för oss att återvända hem till Gud, Säger Petrus.

”Våra synder bar han i sin egen kropp upp på träpålen, för att vi skulle dö bort från synden och leva på rättfärdigheten. Genom hans sår har ni blivit botade. Ni var som vilsegångna får, men nu har ni vänt tillbaka till era själars herde och vårdare.” 1 Petr 2:24-25

Att Kristus var villig att bli en förbannelse för vår skull, för att vi skulle slippa det, är vår frihet och glädje. (Gal 3:10-14)

6.8. Förlåtelsens ABC

Förlåtelsen handlar både om att erkänna sin egen skuld och att frigöra en annan från hans/hennes skuld. Den berör två områden, dessa två är synd och sår. Att be om förlåtelse är att erkänna att man själv förorsakat andra sår och ber om förlåtelse för det. Att förlåta är att erkänna att man har fått en livsskada och väljer att förlåta den som sårat en. Att förlåta är en komplex process. Det betyder inte att vi måste ge upp rättvisan eller att göra upp med personen i fråga. Ibland går det bara inte. Vid en försoning behöver den lidandes smärta komma fram. Svårigheten att förlåta sig själv har sin grund i stolthet och högmod. Att inte förlåta är som att skada bron man själv ska gå över. (Tankvärt & tänkvärt s. 100-103)

6.9. En konfronterade session med både offer och förövare.

Verklig konfrontation måste innehålla tillrättavising.; (Jesus sade); Om din broder gör orätt, så tillrättavisa honom, och om han ångrar sig, så förlåt honom. Även om han gör orätt mot dig sju gånger om dagen och sju gånger kommer tillbaka och säger: ”Jag ångrar mig” så skall du förlåta honom. (Luk 17:3-4).

Tillrättavising öppnar ofta dörren till ånger och sinnesändring. En tillrättavising bör klarlägga och förtydliga övergreppet, dess konsekvenser och vad som krävs återupprättelse. Vanligtvis är det bäst att tala i klartext och tala om för förövaren varför man vill träffa honom. Mötet bör ske på en trygg plats. Konfrontationen måste alltid åtföljas av bön. En tillrättavisande konfrontation måste ha en logis uppläggning. Det går inte att hoppa över vissa saker. Det som förhindrar att nästa steg tas måste diskuteras mellan förövaren och offret. (Kränkt som barn s.234-235)

Förlikningen kan inte komma till stånd förrän alla områden bearbetas. För att en tillrättavising ska ha avsedd verkan måste förövaren genomgå och bearbeta följande.

- 1) När offret återger detaljerna i övergreppet måste förövaren instämma i att det var ett övergrepp.
- 2) Förövaren måste ta på sig hela ansvaret för övergreppet – utan ursäkter eller skuldöverföringar.
- 3) När offret beskriver tidigare och nuvarande lidande på grund av övergreppet, måste förövaren på något vis erkänna och visa sorg över skadan.
- 4) När offret pekar på förövarens nuvarande sätt att relatera och vad det är som hindrar en möjlig försoning, måste han vara så öppen att han är villig att arbeta vidare med det som hindrar en möjlig lösning.
- 5) När offret beskriver den process som möjliggör en ny och annorlunda relation dem emellan, måste förövaren uttrycka en villighet att försöka gå den vägen och även söka hjälp för att klara av det genom själavård, undervisning eller litteratur.

Om ånger och sinnesändring inte kommer till stånd, kan offret ändå förlåta genom att ge villkorslös kärlek, men relationen kan inte återupprättas! (Kränkt som barn s.234-235)

7. Sammanfattning av undersökningen

I det här kapitlet kommer jag att gå igenom mina interjuver. Jag valde att intervjua fyra personer som varit med om ett sexuellt övergrepp av något slag för att få reda på hur övergreppet har påverkat dem. Jag valde att göra intervjuer eftersom jag anser det var den mest passande metod för att få fram det jag ville undersöka. Genom intervjuer får jag en mer helhetsbild och pålitlig kunskap, och deras eget perspektiv på sexuella övergrepp och dess livsvärde. En del svarade på frågor genom att skriva ner själv svaren och en del blev intervjuade. Redan från början visste respondenterna att de genom hela undersökningen skulle få vara anonyma. För att beakta sekretessen har jag inte lämnat ut namn, boendeort eller annan information som gör att man kan känna igen respondenten.

7.1 Intervju med offren.

I intervjun med offren kunde jag dra kopplingar till min teoridel.

Alla intervjuade personer är nu vuxna människor som i dag lever ett fullt gott liv, men en av dem går fortfarande hos psykolog och en annan har ännu planer på att gå en sorgebearbetningskurs för att också förstå och hantera sorgen som finns kvar.

7.2 När skedde övergreppen.

Övergreppen har skett från sexårs ålder och upp till tonåren, med flera övergrepp och antastande under den tiden. Under tonåren blev flera av offren ganska grovt utnyttjad av nära anförtrödda personer. Man föreställer sig ofta att de som blir utnyttjad blir det av en okänd förövare, men så är det inte i de flesta fallen.

7.3 Hur länge pågick övergreppen.

En del säger att man har ingen tidsuppfattning i den situationen och det bestyrker det som står i stycke 3 att man vid sexuella övergrepp får en frysreaktion, man blir tyst orörlig och passiv ock saknar tidsuppfattning. En säger att det inte pågick så länge, och ibland var det kamouflerad med "lek".

7.4 Berättade ni får någon?

Har som vuxen berättat för nära personer. Först kändes det som att jag bara pratade om det utan att känna något, jag höll distans till det. Men jag kände att något var fel med mig, jag läste "Kränkt som barn, sårad för livet" och började förstå hur det inverkat på mig.

Jag berättade om det för en vän ca 2 år efteråt och som vuxen tog jag mod och bokade till en psykolog, men den sagan blev inte lång för psykologen tog sitt liv en tid efteråt, sen gick det några år och så skickade jag mail till en präst men därifrån kom inte heller något svar, så ca tio år efter gick jag med i en grupp med sexuellt utsatta och har nu gått i sorg bearbetnings terapi så nu är jag hel som människa.

Berättade först åt kamrater och åt skolhälsovården som i sin tur skickade mig vidare till en psykolog som hade finska som modersmål så dit blev det bara en gång och till nästa psykolog blev det bara en gång också, sen gick många år och så blev det en som utövar hypnosterapi, har nu igen en duktig psykolog som jag jobbar vidare med.

7.5 Hur har du påverkats som vuxen av övergreppen?

Det har nog haft mycket större inverkan på mig än jag kunde förstå tidigare. Jag kunde inte tidigare inse hur förödande det varit, det var lättare att bara låtsas att det aldrig hänt. Jag hade en väldigt dålig självbild som ung, dåligt självförtroende. Ytterligare hade jag en konstig känsla av att inte riktigt vara mig själv, en känsla att jag helt enkelt inte var inne i min egen kropp, utan lite utanför och iakttog mig och omgivningen därifrån. Jag var också väldigt otrygg och mörkrädd. Som vuxen har det förstås mest inverkat på samlivet. Det har varit fruktansvärt jobbigt att känna obehag. Att det som skall vara det finaste vi har tillsammans känns smutsigt och äckligt. Fastän allt har känts bra vid början så har kroppen kunnat reagera på en gång och sätta stopp för allt. Det har varit påfrestande för relationen.

Mycket negativt, haft hela livet svårt att lita på folk, reagerar onormalt kraftigt på händelser som relaterar till övergrepp, skämtar bort allt, blev en privat person, sex har ingen betydelse för mej. Jag kan idag ännu känna sorg över det som varit och som förstört mina bästa år. Jag sörjer den oskyldiga lilla flickan vars liv blev nedsmutsat p.g.a. annans egoistiska lustar.

7.6 Vad har varit den bästa hjälpen?

Förutom att jag läst och lärt mig förstå dess inverkan på offret så har jag bearbetat saken med terapeuter. Men den största hjälpen har jag fått i förbönen. Förbön där jag erkänt, kunnat förlåta, där negativa bindningar har kapats i bön och Herren fått fylla och hela det söndriga. Att neka det som varit är att förneka Gud. Och att inte leva det fullödiga liv som Gud avsett är ett lika allvarligt svek mot själen som det ursprungliga övergreppet en gång var. När jag läste detta första gången för länge sedan så tyckte jag att det lät krävande och svårt. Skall man ännu till bli skuldbelagd för att man lider av det man varit med om? Men idag förstår jag att precis så är det. Den utsatte behöver ta bort förnekelsen, återfå en sund jaguppfattning och börja processen mot förvandling. Överlämna sitt trasiga inre till Gud, han som kan läka.

Hypnosterapin var bra, och så har det hjälp att meditera.

Jag for med i en grupp med andra som blivit sexuellt utnyttjade. Jag kände en glädje över att jag inte var ensam, en samhörighet. Vi diskuterade mycket och jag fick sätta ord på det som hänt mig. När kursen var färdig kändes det bra men jag var ändå inte fri.

Efter några år hade jag en vän som gått en kurs i sorgbearbetning, hon sökte någon att ”öva” sig på, Jag erbjöd mig genast. Jag hade en sorg över alla år jag förlorat åt bitterheten, hatet och det enorma sveket jag känt mot Gud och de i min omgivning som jag lättat mitt hjärta för, men som ändå aldrig vågat ta mitt parti. De tog förövaren i försvar för att han var en i släktet. De ville inte tro att något sådant hade hänt.

Under kursens gång gick vi igenom allt jag mindes från ”övergreppsåren” Jag hade hemupp-gifter och engagerade mig. Det var psykiskt tungt och jag grät både hemma och på kursen. Men jag tänkte att jag måste bli kvitt alla negativa känslor som håller mig fången. Jag måste förlåta mig själv för allt jag tänkt och känt. När kursen var slut hade jag skrivit ett brev till förövaren och sa farväl. Brevet sändes inte till förövaren men för mig var det ett avsked.

Jag rekommenderar sorgbearbetningskursen åt alla som blivit utnyttjad den gav mig äntligen frihet och förlåtelse från hjärtat.

Bästa hjälpen har varit Gud med sin starka kärlek och sitt helande samt människorna han satt in i mitt liv som har varit till hjälp för mitt helande. Läkande förböner har varit enormt viktiga i min process. Jag kommer även ännu att gå en sorgebearbetningsprocess för att riktigt förstå och hantera det jag ännu bär på och som format mitt liv.

8. En berättelse ur livet- övergrepp och den helande processen.

8.1 Mannen- räddaren och svikaren i mitt liv.

Mina första barnaår var ganska smärtfria och utan några större problem. Så fick båda mina föräldrar olika sjukdomar och var tvungna att avsluta sina respektive arbetskarriärer och gå i sjukpension. Dessutom fick min äldre bror kring den här tiden en diagnostiserad personlighetsstörning. Mina föräldrar klarade inte av dessa kriser så bra och det blev många högljudda gräl i huset. Mamma flyttade från egnahemshuset när jag var 9 år. Före det hade hon i flera år bott i en avskild del av huset. På den tiden var skilsmässolagarna ännu ganska krångliga och skilsmässoprocessen inte lika enkel jämfört med hur det är idag.

8.2 Den nya vägen

Till årskurs fem började jag i en annan skola i en annan del av staden. Där började jag småningom umgås med en klasskompis, som visade sig vara troende. Jag började vara tillsammans med henne på fritiden och kom in i hennes kompisgäng. Jag blev aktiv i frikyrkan, som kompisarna var medlemmar i. Det förde mig in i något helt nytt där jag fick bli accepterad och omhändertagen på ett sätt som jag inte erfarit tidigare. Människor uppmuntrade mig och brydde sig om mig och gav mig något som jag inte fått på 10 år – kärlek. Mitt tomma hjärta fylldes av en värme, frid och glädje och det var underbart. Ändå var

det inte lätt för mina uppfattningar och upplevelser från barndomen var rotade i mig och påverkade mitt liv på många sätt.

Tonårstiden gick upp och ner. I en av kriserna tyckte mina kompisar att jag borde prata med någon. Det fanns inte människor med tillräcklig kunskap om mina svårigheter i frikyrkan, även om de vänliga och tröstande. Kompisarna förde mig till en person, som de ansåg skulle kunna hjälpa mig. En professionell, troende människa till yrket. Jag började samtala med honom om allt möjligt. Jag kunde anförtro mycket åt honom, han lyssnade, gav mig goda råd och fanns där för mig på ett konkret sätt. Jag var inte ensam med mina problem, det fanns någon vid min sida som förstod och gav mig trygghet. Jag fick hjälp och stöd i många frågor och omständigheter i livet. Han frågade mig en gång om han fick be för mig, och han kunde ibland också säga något om Gud. De gånger jag tvivlade, sade att han hade tro för att saker skulle lösa sig. När det mesta hade ordnats till det bättre slutade samtalen på hans mottagning.

8.3 Vid förändringens vägskaal.

Det gick en tid, så började problemen hopa sig igen. En stark känsla började gro i mig att jag behöver flytta bort från min födelseort. Helst till en annan stad. Det gick inte längre att bo hemma. Det skulle förstöra mitt liv. Så upplevde jag situationen. Nu var mitt största problem att få föräldrarnas tillåtelse att avsluta mina studier på andra stadiet och börja i en annan skola i en annan stad. Det var en kristen folkhögskola som en av mina kompisar hade gått på. Därför kände jag till den. Mina föräldrar var inte troende och det hade varit svårt för dem att acceptera att jag började gå till frikyrkan. Nu behövde jag som minderårig få dem att skriva under ansökan till en kristen folkhögskola. Jag var förtvivlad över situationen. Mannen, som tidigare hjälpte mig i högstadiet, hade flyttat till en annan stad, så jag kunde inte vända mig till honom. Vännerna i frikyrkan försökte ge goda råd och be, men ingen kunde riktigt prata med föräldrarna, eftersom de inte kände dem. De ansåg att de inte hade kunskap att hjälpa i familjekonflikter. Mitt hopp började ta slut och jag tänkte att min enda räddning var att söka upp mannen, ta reda på hans adress och telefonnummer och kontakta honom. Det här hände på 1990-talet, när man inte googlade fram uppgifter lika enkelt som man gör idag.

8.5 Kramen i centrum

En dag när vintern var i antågande strosade jag och min klasskompis i centrum under en lång matrast. Vi kom ut från en butik och plötsligt hörde jag någon ropa mitt namn. Jag vände mig om, kunde knappt tro mina ögon - det var mannen! Jag blev alldeles överrumplad, rusade mot honom och gav honom en stor kram. Han var här på besök i staden tillsammans med sin familj. Vi började prata om skolan och han frågade hur vi trivs och jag berättade om mina problem och att jag vill flytta bort och börja i en annan skola i en annan stad. Han uppmuntrade mig att inte ge upp, ville jag till folkhögskolan skulle jag få som jag ville. Han gav mig sitt telefonnummer så jag kunde ringa honom om jag behövde hjälp.

Jag funderade i flera veckor och till sist fattade jag mod att ringa honom. Jag fick tillåtelse att ringa från frikyrkans kontor, eftersom jag inte ville ringa hemifrån så någon kunde höra allt

jag sade. Det här hände på den tiden då mobiltelefonerna var tunga som tegelstenar och inte alls allmänna som nu. Han frågade om det inte fanns någon som kunde hjälpa mig. Jag sade nej. Han var den enda. Han sade att vi ska be mycket till Gud för det här och att det ska ordna sig att jag får komma till folkhögskolan. Ännu en gång fick jag uppmuntran att kämpa vidare.

Jag ringde mannen ungefär en gång i veckan, ibland mera sällan, för att få råd över hur jag skulle framlägga mina argument. Han hade tidigare träffat mina föräldrar, så han visste hur de fungerade. Han gav mig flera tips och förklarade också hur han trodde att föräldrarna resonerade så att jag lättare skulle förstå dem. Efter enträgen taktikerande och kämpande fick jag äntligen deras underskrift och ansökan kunde skickas i väg, omkring sista ansökningsdagen. Jag fick min vilja igenom.

Svaret kom i maj att jag fick plats på folkhögskolan! Jag var överlycklig! Nu skulle jag börja mitt nya liv och slippa allt besvärligt hemma! Kompisarna blev glada för att jag fick som jag ville, men jag skulle ju ändå flytta, så de var lite ledsna för det. Jag ringde naturligtvis mannen för att tacka honom för hans hjälp och tillsammans kunde vi glädjas över att mitt liv än en gång fått en vändning mot det jag trodde skulle vara bäst för mig. Han berättade att hans familj skulle komma på besök till staden senare på sommaren. Då sade jag att jag ville gärna träffa honom innan jag flyttade. Jag kontaktade honom närmare besöket och vi bestämde tid och plats för vår träff. En av mina kompisar, som också samtalat med honom några gånger, ville också följa med.

8.6 I mitt rum

Jag var på gått humör den dagen vi skulle träffas. Jag var ensam hemma dessa dagar, de andra var bortresta. Jag, min kompis och mannen träffades vid en park nära där han och familjen övernattade. Vi pratade en stund om allt möjligt och jag tackade honom för att han ställt upp och hjälpt mig så många gånger. Han skulle i väg på ett ärende och frågade om han fick komma hem till mig. Jag tvekade en stund, men tänkte att då fick han se hur jag hade det och kanske ännu bättre förstod varför jag ville bort. Jag och min kompis cyklade till mig och väntade på att han skulle komma med bilen

Jag var nervös över att ta någon hem till mig. Inte ens mina kompisar hade hälsat på mig på flera år och vi hade inte haft några gäster hemma. Det var så ostädat, stökigt och äckligt. I mitt rum också, fast där var det inte lika hemskt som i resten av lägenheten. Därför var det ett stort steg för mig att överhuvudtaget låta dem komma in. Jag skämdes så när jag öppnade dörren. Min kompis gick ut på balkongen och väntade där (det var det enda stället där hon kunde vara), medan mannen och jag gick in i mitt rum. Han satte sig på min säng, men jag stod kvar. Jag svepte min hand mot röran utanför mitt rum och sade med gråten i halsen hur jag bara längtade efter att få komma bort från all skit och allt elände.

8.7 Ögonblickets fall

Mannen reste sig för att trösta mig och kramade mig. Plötsligt kände jag hur hans penis rörde på sig och sekunden efter det hade han händerna på mig. Innan jag i halvt chocktillstånd insåg

vad som pågick hade han börjat knäppa upp de översta knapparna på mina kläder. Jag tog bort hans händer och frågade: ”Vad håller du på med?” Han slutade tvärt och sade: ”Det är bra du säger till ifall du inte vill” och satte sig ner igen. Jag satte mig i hans knä. Det var en pinsam tystnad. Han sade några uppmuntrande ord om hur duktig och bra jag var, pussade mig på kinden och kramade om mig. Jag ville därifrån. Jag gick ut till balkongen där min kompis väntade. Hon ville också prata en stund med honom så de gick tillbaka in i mitt rum. De var inte där någon lång stund. Jag följde med dem ut på gården och vi sade hej då. Mannen körde iväg med bilen och kompiserna cyklade hem till sig.

Jag var inte längre mig själv den dagen. Jag visste varken ut eller in. Jag sov inte heller så bra den natten. Följande morgon vaknade jag och hade ingen ro. Jag började dammsuga de synliga ytorna i lägenheten, något jag aldrig skulle göra om jag vaknade tidigt en morgon. Jag diskade så gott jag kunde och väntade på att de andra skulle komma hem. Inte nog med allt jag hade i mitt bagage av tunga tegelstenar sedan tidigare. Nu hade jag fått en alldeles ny traumatisk upplevelse att lägga i den fulla ryggpåsen. Det gick några dagar innan jag berättade det för min kompis, som hade varit med den dagen. Jag var orolig för hennes del, om han också hade antastat henne. Då skulle vi mer eller mindre vara tvungna att anmäla honom. Hon sade att han inte hade rört henne på ett felaktigt sätt, varken i rummet hos mig eller tidigare. Vi funderade om vi skulle göra något mera, men vi kom fram till att det antagligen inte skulle leda till något, eftersom det var flera år sedan han flyttade från staden. Dessutom gick inte händelsen så långt, han respekterade mitt ”nej” och slutade.

8.8 Tankar efter händelsen

Jag har många gånger funderat om jag gav några ledtrådar som skulle kunna tolkas som flirt. Vår relation var inte sådan. Han var professionell. Jag var en hjälpbehövande. Det fanns inte sexuella avsikter från min sida. Jag såg honom inte som en jag skulle hysa sådana känslor för. Den dagen vi träffades var jag bara glad. Jag såg det inte hos honom, inga som helst tecken på att det skulle finnas någon sexuell anspelning från honom. Jag skulle aldrig kunnat tro det. Om det var planerat eller kom som en plötslig handling för honom får jag aldrig svar på. Hela situationen när jag öppnade mitt hem för honom var väldigt känslös. Inte för något annat syfte än att visa åt honom vad det var jag ville bort från.

Jag var 17 år och minderårig. Jag litade fullständigt på den människa som hjälpt mig genom så många kriser i de samtal jag haft i hans mottagningsrum samt telefonsamtalen. Två veckor efter den tragiska händelsen skulle jag flytta till en annan stad och börja ett nytt liv. Jag ville tacka honom och på ett sätt ta avsked av honom. Jag hade inga planer på att regelbundet fortsätta kontakten med mannen. I så fall bara sporadiskt, för att berätta hur det gick för mig och hur jag hade det ”i mitt nya liv”. I stället för att min kontakt med honom skulle få ett bra avslut, sårade han mig på ett mycket vidrigt sätt och gjorde det största svek jag hittills upplevt. Även om själva förloppet varade ett kort ögonblick räckte det för att sätta djupa spår i min själ. Det var så fel gjort av honom. Jag blev ett oskyldigt offer.

8.9 Förlåta det svåra

Det tog inte många veckor på folkhögskolan så började jag samtala med en kvinnlig lärare som också var sjuksköterska. Jag fick berätta om olika saker från barndomen och mannens svek samtidigt som jag fick vara i en kärleksfull miljö där människor hade omsorg och accepterade mig för den jag var. En helandeprocess började och mot slutet av läsåret kunde jag förlåta mannen för det han hade gjort. Jag såg det som inträffade i mitt rum som en händelse som spårade ur. Jag hade inte uppfattat sexuella anspelningar tidigare i samtalen i hans mottagningsrum. Eftersom det hade gått några år då vi inte hade någon kontakt, hade jag ingen aning om vad som hänt i hans liv och vad han gick igenom. En person kan ändras genom livets gång, man kan själv komma i kriser som gör att man börjar bete sig på ett sätt som man inte gjort tidigare. Personer kan förändras, men det finns ändå inget som ursäktar det han gjorde. Jag kunde inte göra annat än ge uttryck för mina aggressioner och skuld känslor samtidigt som jag beskyllde honom för det hela. Det var blandade känslor av tacksamhet för att han hjälpt mig i livet och sårad av sveket det korta ögonblicket i mitt rum. Inom mig fanns det en del av mig som fortfarande tyckte om honom, som den vänliga person han hade varit mot mig i mina kriser. Inte ens den traumatiska händelsen kunde helt ta bort mitt goda omdöme om honom.

När det var Valborg och första maj hade vi ballonger i internats lägenheten. Jag slog på ballongerna som hängde i taket och sparkade på de som hade ramlat så de sprack, samtidigt som jag skrek vilken stor skithög han var. Det var en del av processen att kunna förlåta honom. När aggressionerna fick komma ut, började tanken om att förlåta mannen växa i mig. Något jag processade med den kvinnliga läraren. Det blev en tid av att förlåta, men samtidigt ge utlopp för min ilska. Jag var fortfarande arg. Helandet hände inte på en gång, utan det kom i en process av upprepade känslövågor över en längre tid. Något jag i efterhand har fått läsa, att det är naturligt att ha blandade känslor. Speciellt om övergreppet begås av en människa man har förtroende för och som man inte ska ingå en sexuell relation med, därför att syftet med relationen inte är sådan. Oberoende, är det viktigt att känslorna får komma ut. För mig blev själva övergreppet inte fysiskt långvarigt, men den lilla beröring som fanns satte sina spår i kroppen. Det var som att kroppen förstod att det som var på väg att hända var så fel att den efteråt behövde få utlopp för att ha blivit felaktigt behandlad. Fysiska övergrepp som upprepas gör att både den kroppsliga och själsliga upplevelsen av att bli kränkt upprepas och skadar gång på gång hela varelsen, dvs. ande, kropp och själ. Görs övergreppet dessutom av en kristen person, så påverkas precis allt. Det blir ett utnyttjande som tränger oerhört djupt hos den drabbade. Jag skrev åt mannen och berättade att jag förlåtit honom för det som hände. Jag var ärlig och skrev att han gjorde fel, men att jag förlät honom för att själv kunna gå vidare efter händelsen. Jag skrev flera brev åt honom, men jag fick aldrig något svar. Jag hade ändå svårt att bara lämna det bakom mig. Jag ville försöka reda ut det. Jag ville så gärna ha en förklaring av honom, och det plågade mig mycket att han inte hörde av sig. Jag hade sjuksköterskasamtal och fick förbön för det flera gånger, men jag var bunden av mina tankar att kunna försonas med honom och få en lösning.

8.10 Sista samtalet

Ett par år senare fattade jag till sist modet att ringa mannen. Jag tänkte att om han visste att jag förlåtit honom då kunde han lättare be mig om förlåtelse. Samtidigt ville jag också bli befriad från någon skuld i det hela, genom att få ett erkännande av honom, att det var hans fel. I telefonsamtalet ansåg mannen att han inte hade gjort något fel, det var ju jag som satte stopp för att förloppet skulle fortsätta. Han sade till sist förlåt, men det kom inte från hjärtat. Det var snarare ett sätt att avsluta samtalet. Jag märkte på tonen att han hade förändrats från vad jag mindes honom från tonårstiden. Jag sade åt honom att jag hoppas att han inte gör lika mot andra flickor och tafsar på dem. Jag fick en bestämd befallning av honom att jag inte skulle lägga mig i. Jag avslutade med att uppmana honom att söka hjälp om han har problem och sade adjö.

Jag ville så gärna göra upp med mannen. Dels konfrontera honom och visa att jag var arg på honom för vad han hade gjort, men också försonas med honom. Det skulle bli ett så härligt vittnesbörd om vad Gud kan göra och om förlåtelsens under. Ett lyckligt slut på berättelsen. Därför kunde jag inte lägga det åt sidan, för jag visste att det förlåt mannen hade sagt inte var ärligt. Det plågade mig i flera år att inte kunna göra upp med honom. Jag visste också att de här tankarna inte var sunda och att jag behövde bli befriad från dem. Mannen behövde bli ett avslutat kapitel i mitt liv. Trots många förbönssamtal, inträffade ingen tydlig förändring.

8.11 Bandet avklippt

När jag och ett team från frikyrkan besökte en församling flera hundra kilometer bort i Finland bad en pastor och en kvinna för mig om den här saken. Hon var pensionerad men hade varit missionär i Europa och bland annat jobbat med prostituerade. Jag minns de orden kvinnan bad ut och jag kommer aldrig att glömma det. Vid förbönstillfällen brukar man ofta blunda för att inte störas av annat omkring, men vid ett tillfälle öppnade jag ögonen. Jag såg framför mig hur kvinnans handrörelse bildligt kapade av bandet samtidigt som hon i bönen uttalade orden: ”I Jesu namn klipper jag av bandet mellan xxxx och den här mannen.” Nu vet jag att bandet är avklippt till honom. Han hade varit en betydelsefull person för mig men nu var jag fri från honom. Jag skrev en dikt som handlar om att jag från djupet av mitt hjärta säger adjö till mannen. Det blev ett avslut som jag håller fast vid än idag.

Ibland kan det komma tankar om att igen ta reda på var mannen bor och kontakta honom, men jag skjuter genast undan sådana tankar. I ett terapiesamtal har jag fått höra att kroppen aldrig glömmes, men när den minns har man ett val att göra. Antingen fortsätter man älta det, eller om man vet att man har gjort upp med det, lägger man det åt sidan. Det är lite som Martin Luther sade om att man inte kan hindra fågeln att flyga över huvudet men man kan hindra den från att bygga bo. Fienden vet att det här är något som kan få mig på fall och i svaga stunder kan han fresta mig med tankar att söka upp mannen. Nu skulle det inte finnas något hinder. En snabb Google sökning på hans namn och där skulle jag hitta honom. Hittills har jag kunnat säga ”Bort det”. Jag såg i förbönen hur bandet klipptes av och det skulle vara dumt av mig att ta upp repet och binda ihop det igen och googla fram honom. Det är ca 30 år sedan det hände, så det är upp till mig att hålla det på avstånd. Med Guds hjälp, står jag emot att igen bli

bunden av felaktiga tankar, för jag har bestämt att det är ett avslutat kapitel. Minnen finns kvar och jag kan berätta om det men i nuet är mannen borta.

8.12 Krama män

Att vara nära andra män var något jag länge hade obehag för. Jämnåriga män hade jag inga problem med, men äldre män ville jag helst inte röra vid. Skaka hand var okej, men kramar, det var hemskt. När man är aktiv i en frikyrka är det vanligt att vara i kontakt med olika människor. Vid ett tillfälle fick jag i all vänlighet en kram av en äldre man. Jag reagerade kraftigt och fick nästan panikångest. Hjärtat bultade hårt och efteråt var jag en lång stund på toaletten för att lugna ner mig. Det var inget fel med kramen, men jag reagerade häftigt på grund av alla känslor som väcktes inom mig. Jag förstod att det här var ännu en sak som måste bearbetas.

Det ordnades en helg med Anita Barker Andersén. Hon är en känd författare och föreläsare inom själens helande i Sverige. Där samtalade jag med en av hennes teammedlemmar om händelsen och min starka reaktion på kramen. Hon förklarade att det var en vanlig reaktion efter en traumatisk upplevelse. Vi bad tillsammans att Jesus skulle hela mig så att jag inte längre behövde uppleva kramar som obehagliga. Det dröjde ytterligare ett par år innan jag befann mig i en situation där min reaktion skulle prövas. Även om jag hade varit på möten och träffat människor, är det olika hur mycket fysisk kontakt man har med de man träffar. Ibland en handskakning, ibland en klapp på axeln, ibland en ”halv kram” eller som den här gången, en ordentlig kram. Jag samtalade allmänt med en manlig församlingsspastor. Under samtalet berättade jag om jobbiga saker som jag då gick igenom. Vi skildes åt med en vänskaplig kram. En sådan som tidigare gett mig panikkänslor. Jag testade min reaktion och inget obehagligt känsla uppstod. Jag var helad och befriad!

8.13 Hur händelsen påverkat mig som vuxen

Bröllopsnatten var inte första gången jag hade sex. Jag hade tidigare haft pojkvän, innan jag fick kristen undervisning om att man ska vänta, så jag hade erfarenhet av sexuella förhållanden. Jag tror att det var på ett sätt räddningen för att inte vara avhållsam när det gällde sex i äktenskapet. Jag kunde vara öppen och gå in i sexuella handlingar med så att säga jämnåriga, eftersom att ha sex med min partner var något jag själv ville. En aspekt jag kunde göra skillnad på, men som jag tror blir svårt ifall ett övergrepp är den första sexuella upplevelsen. Den traumatiska skadan blir så mycket större, speciellt också om man är ett barn. Även om ett barn inte kan förklara det, tror jag att det finns inbyggt i kroppen rent naturligt när sexuella handlingar är så att säga tillåtet och därför får ett barn skamkänslor efter övergrepp, även om det inte förstår varför.

Den känslomässiga effekten av upplevelsen var större. Rädsla för att bli utsatt igen eller att få obehagliga känslor medförde att ville hålla mig undan äldre män. Ett vanligt sätt att försvara sig, men inte sunt i längden. Jag berättade tidigare att jag hade svårt att bli kramad av män, även om det var vänskapliga kramar. Inte för att jag trodde att de skulle skada mig, utan för

den smärta som gjorde sig påmind i mitt inre. Det var en process att gå igenom och helas så att jag kunde krama en man utan att känna smärta. Ändå finns det än i dag något inom mig som först vill rygga tillbaka då jag ska krama en man, men jag har lärt mig att vifta bort det, eftersom inget farligt kommer att hända. Mina minnen kanske vill säga något annat. För att kunna leva kan jag ändå inte gå omkring och tro att alla jag möter ska skada mig. Det här är en barriär att ta sig över och den kan ta många år att övervinna.

Nyckeln till att jag tog mig igenom det här är att jag rätt tidigt bestämde mig för att förlåta mannen. Det ligger en oerhörd kraft i förlåtelsen, men det behöver inte betyda att bearbetningsprocessen är avslutad. Det kan snarare vara början på hela processen. Jag har inte förnekat mina känslor, utan sett dem som ett redskap att gå vidare. Genom samtal och bön har jag fått bearbeta mitt inre, ta itu med smärtan, samtala med människor som också har bätt till Gud för mig. När något dykt upp som beror på sveket av mannen har jag gått igenom det bit för bit. Så har jag gjort tills jag upplevt att det är färdigt behandlat.

Jag fick genomlida många smärtsamma år efter en felaktig beröring som varade i några sekunder. Min inre värld rasades samman när det sexuella kom in i bilden. Det märkliga är hur djupt det ögonblicket påverkade själen. En människa jag fullständigt litade på, tappade på ett sätt kontrollen i en känslös situation. Jag blev ytterligare sårad i den sårbarhet jag visade när jag tog dem hem till mig. Det är så mycket omkring själva händelsen som gjorde att sveket i upplevelsen blev stark.

När jag tänker på mannen väcker det främst tacksamhet i mig. Inte för händelsen i mitt rum, utan för det stöd jag fick av honom innan det. Utan hans hjälp hade jag antagligen inte kommit till folkhögskolan. Hur mitt liv hade sett ut då vet jag inte. Det jag vet är att det inte hade varit som det nu är. Han gav mig så mycket uppmuntran, stärkte mitt självförtroende och gav mig tro på att jag kommer att lyckas i det jag gör.

Paradoxalt: Sista gången jag såg mannen var dagen innan bröllopsdagen. Vi hade förlovningsringarna på putsning hos guldsmeden och var kanske en halv timme i centrum. Vi åt glass medan vi väntade och plötsligt kom mannen och frun gåendes förbi. Vi sade "Hej". Familjen var alltså på deras obligatoriska stads besök. Snacka om slumpmässiga träffar

9. Sammanfattning

Efter att jag haft mina interjuver har jag förstått att de har väldigt sårade hjärtan, de utsatta måste få känna att det blir förstådda och bemötta med kärlek om de ska våga avslöja något av den sorg som de samlat på sig under årets lopp. Sexuella övergrepp är ett svårt och känsligt ämne som behöver tid för läkning och processen kan ta lång tid.

Några av interjuklienter ansåg sig ha svårt att lita på andra människor eftersom förövaren hade varit en nära bekant. Detta stämmer överens med det jag har tagit upp i min teoridel i kapitel 5 om svek, förakt, skam, maktlöshet som kan följa med dem senare i livet. Men jag kunde också relatera till det jag skrivit om i kapitel 6 och 7 att med guds hjälp och helande och förlåtelsen

kraft får de sårade hjärtan åter kraft och livsglädje. En av mina interjuvklinter berättade att hon har börjat höra fåglar som kvittrar och se naturens skönhet på ett helt annat sätt nu när allt är förlåtet och bearbetat, men ärrn finns kvar och de får man lära sig att leva med.

10. Bilaga

10.1 Intervjufrågor

1. Kan du berätta lite om dig själv och din uppväxt?
2. Kan du berätta om när du blev sexuellt utnyttjad?
3. Var det en engångshändelse?
4. Hur länge pågick övergreppet?
5. Hur gammal var du då

6. Berättade du det för någon?
7. Och vad hände efter att du hade berättat om händelsen?
8. Hur påverkades du av övergreppet?
9. Hur har du påverkats som vuxen av övergreppet?
10. Hur ser du på händelsen i dag?
11. Fick du någon hjälp?
12. Vad har varit bästa hjälpen?

11. Källförteckning

Svedin, C.G. & Banck, L., 2002. Sexuella övergrepp mot flickor och pojkar. Lund: Studentlitteratur.

Dr Dan B. Allender Kränkt som barn Sårad för livet? Om sexuella övergrepp. 1993 KM förlaget.

Mikko Takala 30.5 2021 s.1-3

Mikko Takala 14.4 2023 s.5

Bibel 2000 ." 1 Petr 2:24-25

Bibel 1917 Psaltaren 139:23-24

Tankvärt&tänkvärt Boris Salo ViBoSa ABForsberg-Rahkola oy Jakobstad 2015

Kampanjen hittas på: INSTA gram: respect.jakobstad.pietarsaari.

<https://www.frida.help/>.

<https://polisen.se>. Österbottens tidning 2 november 2023

<https://www.suojellaanlapsia.fi/sv>

<https://poliisi.fi/sv/gor-en-brottsanmalan>

Statistikcentralen. https://www.stat.fi/index_sv.htm

Maja Hallqvist Mia Jörgensen. När samtycke saknas
-Barn och unga med sexuella beteendeproblem. Print Best Estland 2022

Alexandra pascalidou. Me too.

Så går vi vidare. Scandbook falun.2017

Österbottens tidning 19.9.2020

Karin Wennerlöf Lilja, Skam bunden

Bengt bok INFERNO En dokumentär berättelse. Tryckt i Falun 1017