



Psykisk helse og kjønnsbasert vold

Hjelp til overlevende etter seksualisert vold
i krig og konflikt
– en kurs-håndbok



Verktøykassen



Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Mental Health and Human Rights Info (MHHRI) er en database som gir gratis informasjon på engelsk og spansk om effekten menneskerettighetsbrudd kan ha på menneskers psykiske helse i forbindelse med krig, konflikt og katastrofer. Databasen inneholder informasjon om publikasjoner som beskriver og drøfter ulike aspekter ved tematikken samt psykososiale intervensjoner på individ- og samfunnsnivå. Det gis også informasjon om organisasjoner som jobber på dette feltet.

Håndboken som denne verktøykassen er basert på, er prøvd ut i fem forskjellige land og er skrevet av en gruppe bestående av: Nora Sveaas (ansvarlig for prosjektet), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson og Elisabeth Ng Langdal. Plain Sense har redigert og ferdigstilt manualen.

Utviklingen av håndboken ble finansiert av det norske Utenriksdepartementet og Prosjektet Mental Helse. Meningene som kommer til uttrykk her tilskrives MHHRI og representerer ikke nødvendigvis politikken til det norske Utenriksdepartementet eller Prosjektet Mental Helse.

MHHRI
Mariboegate 13
0183 Oslo, Norge
Post@hhri.org
www.mhhri.org

Håndboken om kjønnsbasert vold som denne verktøykassen er bygget over kan lastes ned på vår nettside <https://www.hhri.org/GBV-training-manual/>

Innhold

Arbeid med overlevende etter KBV (kjønnsbasert vold)	4
Verktøy - Introduksjon	5
Verktøy – KBV i en større sammenheng -og praktiske retningslinjer	6
Verktøy – Menneskerettslig tilnærming	7
Verktøy – Hva er traumer	8
Verktøy – Toleransevinduet	9
Verktøy – Grunningsøvelser	10
1. Grunning av kroppen (10-15 minutter)	11
2. Gi seg selv en klem (5-8 minutter).....	11
4. Etabler et trygt sted (10-12 minutter)	12
5. Reorientering til nåtiden (10 minutter)	13
6. Omfavnende klem/Squeeze hug (5 minutter)	13
7. Føle vekten av kroppen din (5 minutter)	13
8. Å rette opp ryggen (15 minutter)	14
9. Å puste i firkant (4 minutter)	14
10. Å telle pusten (4 minutter)	14
Verktøy – Å være en god hjelper	15
Verktøy –Ta vare på deg selv som hjelper	16
Verktøy – Håndtering av urolig søvn og mareritt	17
Verktøy –Å gi støtte i en rapporteringsprosess, fordeler og ulemper.....	18
Verktøy – Bruk av metaforer og symboler	19
Verktøy – Metaforen om Sommerfuglkvinnen	20
Å skape en god avslutning	31
Husk på	32

En håndbok til hjelpere som møter overlevende etter KBV (kjønnsbasert vold)

Denne **verktøykassen** er en samling av de verktøyene som er presentert i kurshåndboken "*Mental health and gender-based violence: helping survivors of sexual violence in conflict*" heretter kalt **håndboken**. I tillegg gir den en kort forklaring og introduksjon til håndboken. Intensjonen er å gi en kortere og mer håndterbar versjon som kan oversettes til ditt eget språk.

Håndboken er utviklet for hjelpere som gir hjelp og støtte til kvinner som har overlevd kjønnsbasert vold (KBV) og seksuelle traumer under katastrofer, konflikter og krisesituasjoner, der tilgang til helsepersonell med psykologisk eller psykiatrisk kompetanse er begrenset.

Håndboken kan brukes på forskjellige måter. Håndboken er ikke en terapihåndbok, men en kurshåndbok som foreslår tilnærminger og teknikker som imøtekommer de psykologiske behovene til overlevende etter KBV. Den kan også supplere og utdype forståelsen for de helsearbeidere som allerede har kunnskap og erfaring. Hovedformålet er imidlertid å benytte den i opplæring av hjelpere, til å styrke forståelsen av traumer og gi praktiske tilnærminger til det å hjelpe. Det kan være et verktøy for hjelpere som holder kurs for nye hjelpere, og for grupper av hjelpere som har behov for materiale til selvstudium. Håndboken kan leses, studeres og diskuteres, øvelsene kan testes og brukes i gruppearbeid om dette emnet, så vel som i det direkte arbeidet med overlevende.

Håndboken utforsker den psykologiske betydningen av traumer og hvordan traumatiske hendelser kan påvirke psykisk helse. Hva er tegn på alvorlig stress? Hvordan kan disse vurderes og forstås? Hvordan kan hjelpere nærme seg en kvinne kort tid etter at hun har vært utsatt for fryktelige og voldelige opplevelser? Hvordan komme henne i møte i det som er vondt og hvordan skape et trygt rom for støttende samtale? Hvilke former for kontakt kan hjelpe overleveren å komme seg og få det bedre? Hvordan kan en forberede og håndtere rapportering av menneskerettighetsbrudd, og hvordan kan overleverens sikkerhet og rettigheter ivaretas?

Menneskerettighetene og respekt er sentrale verdier i håndboken. Prinsippene i menneskerettighetene gir grunnlag for å forstå andres lidelse og finne måter å respondere på en respektfull og formålstjenlig måte. Vilje til å hjelpe og lytte, slik at den overlevende kan bestemme over sine egne historier, og det å respektere deres selvbestemmelsesrett, er viktige verdier som bør være førende for måten en møter overlevende på. I tillegg bør hjelpere ha kunnskap om hvordan man skal forholde seg til nærhet og avstand, og hvordan gi positiv støtte og være komfortabel med pauser og stillhet. Håndboken inneholder elementer av teori, men fokuserer på praktiske øvelser som er til direkte hjelp for den overlevende. Vi håper det kan gi hjelpere tilnæringsmåter og verktøy som de kan bruke for å styrke overlevende etter KBV til å gjenoppbygge sine liv og gjenvinne følelsen av verdighet.



Verktøy – Introduksjon

Formål. Gi en generell forståelse for hvordan man kan benytte seg av denne verktøykassen

Vi alle har en verktøykasse som vi bruker når vi jobber, som vi har opparbeidet oss gjennom erfaringer og kunnskap fra arbeidet vårt. Det er du som hjelper som er det viktigste verktøyet. Vi vil tilegne oss flere verktøy og ferdigheter, og holde disse ved like, slik at de er tilgjengelige i situasjoner der vi trenger dem. Intensjonen er å utvikle verktøy og tilnærminger som kan stabilisere overlevende etter at de har blitt utsatt for potensielt traumatiske hendelser, hjelpe dem å takle situasjoner som trigger traumatiske minner, og lære dem mulige måter å gjenvinne kontroll i sine liv. Håpet vårt er at hjelperen kan gi den overlevende noen verktøy som kan hjelpe henne, i form av øvelser som hun kan gjøre for å roe seg ned, selv når hun er stresset og opplever flashbacks. Når hun har lært seg øvelsene, kan de være effektive verktøy som kan brukes i situasjoner der det er få ressurser, eller der terapeutisk støtte ikke er tilgjengelig. Vi ønsker også at hjelperen får kunnskap til å lære den overlevende mer om sine egne reaksjoner. Vi vil understreke viktigheten av at den overlevende blir klar over og tar i bruk sine egne ressurser, og får en bedre oversikt over sine rettigheter.

Psykoedukasjon som verktøy referer til prosessen hvor man "lærer" den overlevede om egne/vanlige traumereaksjoner og hvordan de kan påvirke en i hverdagen. Vi tror at det er verdifullt å tilby flere måter å forstå problemene på. Informasjonen som presenteres handler om hva et traume er, hvorfor det oppleves så smertefullt, hva som er typiske og kjente reaksjoner på traumatiske hendelser, både psykisk og fysisk, og hvordan traumatisering ofte utvikler seg.

Denne informasjonen kan bidra til at overlevende får den kunnskapen og de evnene som gjør at hun lettere kan håndtere reaksjonene. Kunnskap betyr at den overlevende forstår hva traumatiske hendelser kan gjøre med en person, hva hun kan forvente og være klar over hvilke reaksjoner hun kan få. Vi tror at jo mer kunnskap og des større forståelse en person har om egne reaksjoner og hvordan de kan påvirke hennes liv, og livet til andre, jo mer kontroll kan hun ha over livet sitt. Des bedre rustet er hun for å takle og håndtere ulike utfordringer. Psykoedukasjon styrker den overlevende og de som er nær henne.

Vi vil også se på hvilke verktøy hjelperne føler at de selv innehar, hva de føler at de mangler og hva de vil oppleve som nyttig. Det som læres i denne håndboken kan betraktes som nyttige verktøy i dialog med den overlevende så vel som med samfunnet. Metaforen "verktøykasse" dekker forskjellige ferdigheter og måter å snakke, sitte, lytte, fortelle en historie, pusteøvelser etc. Dette heftet er ment som et supplement til den verktøykassen du allerede har.

Å styrke overlevende er en ferdighet, altså et verktøy. Historien om Sommerfuglkvinnen kan brukes til å styrke, og verktøyene som vi utforsker her kan bidra til å stabilisere den overlevende og hjelpe henne til å føle seg mer i kontroll og bli mindre redd. For å gjøre dette, må vi hjelpe den overlevende til å få kontakt med egne sanser; det vil si å bruke øynene, å lytte, osv. Å være bevisst på egne sanser kan hjelpe den overlevende til å håndtere fare og frykt. Å vite hvordan hjernen fungerer, og hvorfor vi reagerer slik vi gjør ved traumatiske hendelser kan være et nyttig verktøy. Tenk på andre verktøy du kan legge til i verktøykassen din.

Verktøy – KBV i en større sammenheng – praktiske retningslinjer

Formål: Å få en oversikt over andre håndbøker og retningslinjer på feltet

Flere håndbøker og retningslinjer er utviklet innen feltet kjønnsbasert vold (KBV) som tar for seg konsekvenser, forebygging og beskyttelse. Denne håndboken fokuserer på den psykiske helsen til overlevende etter grove menneskerettighets brudd, spesielt traumer assosiert med KBV. Målet er å gi et praktisk supplement til eksisterende litteratur. KBV forekommer ikke isolert. Intervensjoner som skal kunne beskytte den psykiske helsen til overlevende, må settes inn i et bredere humanitært perspektiv.

[Guidelines for Integrating Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Action](#)", publisert av Global Protection Cluster og Inter-Agency Standing Committee (IASC 2015), indikerer et nivå av minimums-støtte som bør være på plass for å forhindre og respondere på KBV. Overlevende av KBV trenger behandling av umiddelbare fysiske skader, så vel som psykologisk og sosial støtte, sikkerhet og juridisk oppreisning. De som administrerer beskyttelsesprogrammer eller tilbyr beskyttelsestjenester, bør være kjent med fenomenet kjønnsbasert vold; og inneha kunnskap om, ferdigheter for og den medfølelse som kreves for å hjelpe KBV-overlevende.

De som gjennom sitt arbeid yter psykisk og psykososial støtte kan forårsake skade dersom de ikke klarer å håndtere den sensitive problematikken profesjonelt. IASC ["Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings"](#) (2008) inneholder en liste over 'dos and don'ts i denne typen arbeid.

Overlevende etter KBV trenger forskjellige former for støtte i forskjellige stadier. Når vold inntreffer, og lokalsamfunn er midt i konflikt, eller når samfunnets krise- og beskyttelsesapparater ikke fungerer, kan det være vanskelig å kurse hjelpere til å håndtere eller føre tilsyn med KBV-saker eller skape gode betingelser for rehabilitering. For å planlegge kurs, se matrisen i kapittel 3 i ([IASC Guidelines 2005](#)). Denne viser til anbefalte tiltak for å forebygge og reagere på seksuell vold i krise og nødsituasjoner.

I tillegg til IASC-retningslinjene, skal hjelpere være kjent med de fire beskyttelsesprinsippene. [Sphere Handbook](#) (2011) slår fast at beskyttelse ikke skal være til skade, bør gi hjelp, det skal gi beskyttelse mot vold eller tvang, og skal hjelpe mennesker som er berørt av katastrofe eller væpnet konflikt å sikre rettighetene sine. Disse fire prinsippene viser de grunnleggende forpliktelsene knyttet til humanitær respons og bør implementeres.

Et verdifullt referanseverktøy er [GBV coordination handbook](#). Den gir praktisk veiledning om lederroller, inkludert fordeling av ansvar og konkrete handlinger som enhver KBV-koordineringsplan i en nødsituasjon bør omfatte. Mange samfunn, spesielt de som gjentatte ganger rammes av katastrofer eller konflikt, etablerer beredskapsplaner. Initiativ for å forhindre og respondere på KBV bør integreres i slike planer. Når du gjør dette, bruk alltid eksisterende kunnskap og ressurser; ikke finn opp hjulet på nytt.

[Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions](#) (WHO 2012) er en introduksjon til psykisk helse og KBV. For tilgang på et omfattende utvalg av lenker relatert til kjønnsbasert vold, ta en titt på [MHHRI sin temaside om KBV](#).

Verktøy – Menneskerettslig tilnærming

Formål: Å forstå hvordan menneskerettighetsprinsipper, særlig kvinners menneskerettigheter, og konsekvensene av å krenke dem kan være nyttig i arbeidet med overlevende

Håndboken **bygger på, og er inspirert av et menneskerettighets perspektiv**. Å identifisere rettigheter, og brudd på rettigheter, er også viktig i praktisk psykososialt arbeid. Å forstå opplevelsene til de overlevende i lys av menneskerettigheter og som brudd på rettigheter kan gi innsikt, og kan gi overlevende og deres hjelpere verdifulle verktøy. Menneskerettslige verdier kan hjelpe oss til å forstå lidelsene vi møter, og finner måter å respondere på en respektfull og hjelpsom måte.

En menneskerettslig tilnærming handler om å styrke mennesker slik at de har kunnskap om og kan kreve sine rettigheter, og heve kapasiteten og ansvarlig-gjøre personer og institusjoner som har ansvar for å respektere, beskytte og oppfylle rettigheter. Dette betyr å gi enkeltpersoner større mulighet til å medvirke i beslutningene som påvirker deres menneskerettigheter. Det betyr også å styrke kapasiteten og kunnskapsgrunnlaget til de som har ansvar for å oppfylle rettigheter til å anerkjenne og vite hvordan man respekterer disse rettighetene, samt å holde dem ansvarlig for brudd på disse. Det er noen grunnleggende underliggende prinsipper, disse er:

- **Deltakelse** - alle har rett til å delta i beslutninger som påvirker egne menneskerettigheter. Deltakelsen må være aktiv, gratis, meningsfull og ta hensyn til tilgjengelighet, inkludert tilgang til skriftlig informasjon på et språk som kan forstås.
- **Empowerment** - betyr at mennesker og samfunn skal kjenne sine rettigheter, og at de bør oppfordres til å delta i utviklingen av politikk og praksis som påvirker egne liv, i tillegg til å kreve rettigheter der det er nødvendig.
- **Ikke-diskriminering og likhet** - betyr at alle former for diskriminering i oppfyllelsen av rettighetene må forbys og forhindres. De mest sårbare og marginaliserte, som oftest møter flest hindringer for å realisere sine rettigheter, må prioriteres.
- **Ansvarliggjøring** – det krever effektiv overvåking av menneskerettighetsnormer, samt effektive virkemidler for å motvirke brudd på menneskerettighetene. For at ansvarliggjøringen skal være effektiv må lovene være tilrettelagt, retningslinjer på plass, samt institusjoner, administrative prosedyrer og muligheter for oppreisning for å sikre menneskerettighetene.
- **Lovgivning** - Regjeringer må lage mekanismer for ansvarliggjøring og håndhevelse av rettigheter. Det må være effektive nasjonale og internasjonale juridiske tiltak slik at myndighetene kan stilles til ansvar dersom menneskerettighetene ikke blir oppfylt.

Tenk på situasjoner i ditt arbeide med overlevende som ikke har en menneskerettsligtilnærming. Hvordan kan disse situasjonene håndteres annerledes med en menneskerettighets basert tilnærming?

Målet vårt er å presentere menneskerettigheter på en måte som er direkte relevant i hjelperens arbeid, og vise verdien av å bruke en menneskerettighets basert tilnærming i deres daglige arbeid med overlevende etter overgrep. Det handler om å skape en mulighet for kvinnene til å ta tilbake sin verdighet, føle at de igjen er verdifulle mennesker, at de kan takle følelser av skam og ydmykelse og gå videre etter de menneskerettighetsbruddene, urettferdighetene og traumene de har blitt påført.

Verktøy – Kunnskap om traume

Formål: For å tydeliggjøre 'traume' og 'traumatiske hendelser' og deres innvirkning på mennesker

'Traume' betyr sår. Innen både medisin og psykologi refererer det til større fysiske eller psykiske skader, inkludert trusler mot liv eller fysisk integritet. Judith Herman (1992, s. 33) har omtalt traume som "et personlig møte med vold og død» («a personal encounter with death and violence»). Potensielle traumatiske hendelser kan være når:

- Situasjonen er overveldende, uunngåelig og veldig skremmende
- Truer liv og integritet
- Tap av kontroll utover det vi er forberedt på å håndtere
- De fleste vil slite med alvorlige reaksjoner som påtrengende minner, gjenopplevelser, flashback og kan få problemer med søvn i etterkant.

En 'traumatisk hendelse' er en hendelse som potensielt kan forårsake psykiske eller fysiske traumer. Stilt overfor en slik hendelse, vil kroppen og sjelens umiddelbare respons være å kjempe for å overleve. Atferdsmessig kommer dette til uttrykk gjennom «kamp, flukt eller frys responser», underkastelse eller «å spille død». En alvorlig traumatisk hendelse endrer ofte måten den overlevende forstår verden rundt seg på. De kan kjenne på manglende trygghet og føle seg sårbare og hjelpeløse. Dersom hendelsen innebærer voldshandlinger og intensjonen er å skade, kan tilliten til andre mennesker gå tapt og den overlevedes opplevelse av relasjoner til andre mennesker kan bli alvorlig forstyrret. Personlige møter med menneskeskapt vold anses som de mest alvorlige formene for traumer, og vil ofte gi de mest varige ettervirkningene. **Det er viktig å understreke at de reaksjonene som den overlevende opplever er normale reaksjoner på en unormal hendelse. Den overlevende er ikke gal!**

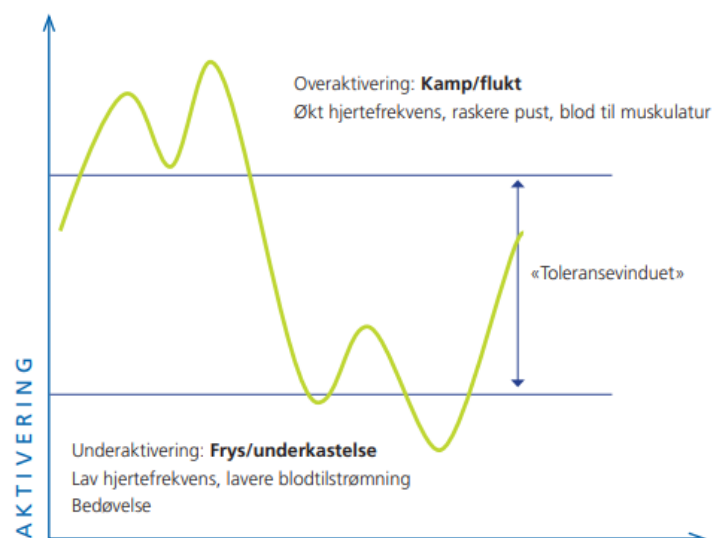
Tap av trygghet, kontroll og tillit fører ofte til depresjon (dyp tristhet, tap av viljen til å leve, osv.) eller angst. Et personlig møte med vold og død kan også forfølge den overlevende, med smertefulle gjenopplevelser av hendelsen i drømmer eller dagligliv (også kalt inntrenging/*intrusion*). I håndboken bruker vi ordet 'triggere', dette er påminnere om tidligere traumer og som kan utløse påtrengende og smertefulle minner eller gjenopplevelser av den traumatiske hendelsen. Slike påminnelser kan fremkalle traumereaksjoner om og om igjen. De kan være ekstremt plagsomme og gi så sterk angst at folk er redde for å gå ut, treffe andre mennesker, høre visse lyder eller gjøre ting de vanligvis ellers ville gjort. *Flashbacks* er plutselige, ofte sterke og ukontrollerbare gjenopplevelser av en traumatisk hendelse eller elementer av hendelsen. Overlevende kan føle seg koblet fra kroppslige følelser og føle seg følelsesløse eller ute av stand til å huske traumatiske minner (kalt *underaktivering/hypo-arousal*). En tilstand av økt aktivering er også ganske vanlig. Den overlevende kan være på vakt hele tiden, skvette lett, sove dårlig, være irritable eller synes det er vanskelig å huske og lett bli ukonsentrert (kalt *overaktivering/hyper-arousal*).

KBV er en særegen form for traume fordi krenkelsen er ekstremt invaderende og kan gi følelse av skam, selvbekredning og skyld. Når det kombineres med frykt for å bli skadet eller drept, er det traumatiserende i nesten alle tilfeller.

Verktøy – Toleransevinduet

Formål: Å introdusere en modell for å forstå våre reaksjoner på stress og traumer

Toleransevinduet er en terapeutisk metafor som vi kan bruke til å forklare traumereaksjoner. Det er basert på ideen om at hver person har et 'toleransevindu', et aktiveringsnivå der hun kjenner seg til stede og i stand til å lære nye ferdigheter, men ikke for høy slik at hun blir overveldet (Ogden & Minton, 2000). Håndboken gir informasjon som hjelperen kan bruke for å forklare den overlevende hvordan hun kan forstå og håndtere egne traumereaksjoner og hvordan de påvirker aktiveringen hennes. Håndboken viser til verktøy og grunningsteknikker som kan hjelpe den overlevende å holde seg innenfor toleransevinduet sitt, eller komme tilbake til vinduet sitt når hun mister kontrollen.



Metaforen er veldig enkel. Området mellom de to linjene viser det optimale aktiveringsnivået. Alle mennesker har et område eller et slags vindu hvor de er i balanse - der personen er i en sinnstilstand der hun er i stand til å være til stede i situasjonen, og er i stand til å konsentrere seg og lære nye ting.

Hvis du er over toleransevinduet, over den øverste linjen, sier vi at du er **overaktivert**. Dette betyr at aktiveringen din er for høy. Hvis du er under toleransevinduet ditt, under den nederste linje, sier vi at du er **underaktivert**. Dette betyr at aktiveringen og energien din er for lav. Traumatiske minner kan utløse en flukt-/kamp-respons. Dette er overaktiverings reaksjoner, hvor aktiveringen er ekstremt høy, og kroppen er klar til å flykte eller kjempe mot truslene. Hvis vi er skremt av noe, reagerer kroppen automatisk ved å slå av visse fysiske og psykiske funksjoner og forsterke andre.

Vi kan for eksempel merke at hjertet banker hardere og forttere, og at vi puster raskere. Kroppen fører mye blod til hjernen, armer og ben. Muskler forbereder seg på kamp eller flukt. Hjerneaktiviteten skifter fra de delene som gjør at vi kan mestre komplekse problemstillinger, til de delene som responderer på livstruende situasjoner. Hvis det ikke er mulig å kjempe eller flykte, for eksempel om du er et lite ubeskyttet barn, vil du reagere med den mest grunnleggende overlevelsesstrategien vi har – nemlig det å gå i frys. Dette er samme mekanisme som vi ser hos mange små dyr som blir helt inaktive når de blir angrepet. Dette er en underaktiverings reaksjon der aktiveringen og energien faller til et minimum; du stenger deg selv ned, og blir det vi kaller immobilisert. De fleste av oss er tidvis både høyt og lavt i toleransevinduet. Når dette skjer, har vi ofte noen strategier for å regulere oss tilbake til toleransevinduet før ubehag blir for utholdelig.¹

¹ (Dag Nordangers <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>)

Verktøy – Grunningsøvelser

Formål: Forstå viktigheten av stabiliserende teknikker og øve på disse i praksis

Stabilisering - hjelpe overlevende å returnere tilbake inn i sitt toleransevindu.

- En tilnærming som bidrar til å håndtere traume-relaterte reaksjoner
- Å lære den overlevende hvordan hun kan stabilisere seg selv
- Grunning er en stabiliseringsmetode for å håndtere sterke følelser som frykt eller gjenopplevelser (*flashbacks*), når minner "tar over" og som oppleves som om de skjer her og nå.

Grunningsøvelser er en viktig terapeutisk fremgangsmåte for å håndtere dissosiasjon og *flashbacks*, og redusere symptomer på angst og panikk, ved å aktivere sanseopplevelsene. Dette er noe som kontinuerlig trengs å øves på for å automatisere ferdigheten, slik at de kan benyttes av den overlevende selv i stressende situasjoner. Formålet er å hjelpe den overlevende ut av det traumatiske minnet hun gjenopplever, og returnere til sitt toleransevindu. Ved å bruke øvelsene kan hun reorientere bevisstheten sin, og fokusere oppmerksomheten sin på nåtiden, i stedet for på fortiden.

Grunningsøvelser kan hjelpe en overlevende til på nytt å koble seg til:

- Datoen, dagen og klokkeslettet som er akkurat nå.
- Øyeblikket her og nå.
- Kroppen sin, og gjenoppta fysisk kontroll over kroppen.
- Finne tryggheten i rommet hun befinner seg i akkurat nå.

Grunningsøvelser kan:

- Grunne den overlevende ved å forankre henne kroppen, slik at hun kan koble seg til virkeligheten.
- Fokus på å puste, og øke bevisstheten om her og nå.
- Virke avslappende og skape ro.
- Styrke kroppen og vekke den fra nummenhet og maktløshet.

Øvelsene fokuserer på de fem sansene som forankrer oss til kroppen og omgivelsene våre; syn, hørsel, smak, lukt og følelsessansen. Vi må undersøke om den overlevende føler seg annerledes og bedre etterpå. Dette innebærer at vi må gjøre en "skanning av kroppen" før vi starter øvelsen. Siden hver enkelt person er unik, må vi tilpasse verktøy og øvelsene slik at de dekker hver enkelts behov.

For å se på effekten av disse grunningsøvelsene, kan vi stille noen veiledende spørsmål:

- Hva skjer i kroppen din? • Hva skjer med følelsene dine? • Hva skjer med pusten din?
- Hva skjer med tankene dine? • Hva skjer i hjertet ditt?

La den overlevende bestemme hvor du (som hjelper) skal sitte, og hvor nær du kan være. Gjør en avtale om at dersom hun ønsker det er det mulig å fortsette en annen gang, slik at hun har en retrettmulighet.

Forklar den overlevende at når hun gjør grunningsøvelser, må hun sørge for å:

- Velge et øyeblikk som oppleves som så fredelig og trygt som mulig.
- Være rolig og klar til å lære noe nytt, øve seg om og om igjen over en lengre periode.

Husk å alltid invitere den overlevende til å delta i en grunningsøvelse. La det være en åpen invitasjon.

Hvis hun ikke føler seg klar til å delta i en øvelse, respekterer du hennes ønske.

1. Grunning av kroppen (10-15 minutter)

Denne øvelsen kan hjelpe den overlevende til å komme ned fra overaktivering og finne en mer balansert følelsesmessig tilstand. Det kan også brukes til å hjelpe en overlevende som er i 'frys-modus' til å komme opp i toleransevinduet.

Sitt på stolen. Føl at føttene dine berører bakken. Tramp venstre fot i bakken, deretter din høyre. Gjør det sakte: venstre, høyre, venstre. Gjør dette flere ganger. Kjenn at lårene og baken er i kontakt med setet på stolen (5 sekunder). Legg merke til om bena og baken nå føles mer til stede eller mindre tilstede enn da du begynte å fokusere på bena.

Flytt nå fokuset til ryggraden. Føl ryggraden som midtlinjen. Forleng langsomt ryggraden og legg merke til om det påvirker pusten din (10 sekunder). Flytt fokuset mot hendene og armene. Press hendene sammen. Gjør det på en måte som føles behagelig for deg. Press hendene sammen og kjenn på styrken og temperaturen på hendene. Slipp opp og ta en pause, og press deretter hendene sammen igjen. Slipp opp og hvil armene dine.

Fokuser nå på øynene. Se deg rundt i rommet. Finn noe som forteller deg at du er her i rommet. Minn deg selv på at du er her og nå, og at du er trygg. Legg merke til hvordan denne øvelsen påvirker pusten, nærværet, humøret og styrken.

*Kilde: Jacobson, E. (1974). *Progressiv avslapning*. Chicago: University of Chicago Press, Midway Reprint.*

2. Omfavnende klem (5-8 minutter)

Denne øvelsen utdyper og forankrer positive følelser og signaler. Den er hentet fra EMDR (*eye movement desensitisation reprocessing*), en traumebehandlingsmetode. Metoden bruker bilateral fysisk stimulering (i dette tilfellet *tapping*), som, i kombinasjon med å si positive ting, sies å utdype og forankre positive følelser. Om ønskelig kan den overlevende si ordene inni seg.

Legg høyre håndflate på venstre skulder. Legg venstre håndflate på høyre skulder. **Velg en setning som vil styrke deg. For eksempel: "Jeg er en god nok hjelper"**. Si setningen først høyt og klapp høyre hånd på venstre skulder, deretter venstre hånd på din høyre skulder.

Alternativt: Gjør ti klapp, fem på hver side, hver gang du gjentar setningene dine høyt.

3. Progressiv muskelavslapning (15 minutter)

Denne øvelsen beroliger en overlevende som er opprørt og aktivert.

Når du blir engstelig, spennes kroppen. Dette kan gi symptomer som smerter i skuldre, nakke eller rygg, eller spenning i kjeven, armene eller bena. For å trene deg opp til gradvis å slippe spenningene, start med å spenne spesifikke muskelgrupper, for så å slappe av. Fokuser på den opplevelsesmessige forskjellen mellom den anspente og avslappede tilstanden i musklene. Øv på forskjellige deler av kroppen: hode, ansikt, nakke, skuldre, rygg, mage, sete, armer, hender, bein eller føtter. Øk spenningen og hold den i 5 sekunder; slipp deretter løs i 10 sekunder. Finn et tempo som passer for deg. Øk spenningen og slipp spenningen ti ganger i hver muskelgruppe, med en kort pause imellom.

- Begynn med å fokusere på hendene. Knyt neven, hold den i 5 sekunder, slapp av i hånden i 10. Legg merke til forskjellen mellom anspente og avslappende tilstander. Gjør det en gang til.
- Flytt fokuset til armene. Trekk underarmene mot skulderen. Føl spenningen i overarmene. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen, og gjør det en gang til.

- Stekk ut armen og lås albuen. Føl spenningen i *triceps*. Hold i 5 sekunder, slapp av i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta. Når armene er avslappet, la dem hvile i fanget.
- Fokuser på ansiktet ditt. Øk spenningen i pannen, løft øyenbrynene. Legg merke til spenninger. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Øk spenningen i kjeven. Hold. Slapp av. Gjenta.
- Fokuser på musklene i nakken. Bøy nakken slik at haken din nesten berører brystet, vri hodet sakte og forsiktig til venstre, rull det tilbake til midten, bøy hodet bakover så du ser opp i taket, ta det tilbake til midten, vri hodet til høyre, rull det tilbake til midten. Gjenta sakte siden det ofte er mye spenning i dette området.
- Fokuser på skuldrene. Løft dem. Hold og legg merke til spenningen. Slipp. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Fokuser på skulderbladene. Trekk dem tilbake. Øk spenningen. Slapp av. Legg merke til forskjellen og gjenta.
- Strekk ryggen ved å sitte i en oppreist stilling. Hold spenningen og slapp av, legg merke til forskjellen og gjenta.
- Øk spenningen i baken. Hold i 5 sekunder og slapp av, merk forskjellen, gjenta.
- Hold pusten. Trekk magen inn, stram den og slapp av. Legg merke til forskjellen, gjenta.
- Fokuser på beina. Strekk dem ut, kjenn spenningen i lårene, hold og slapp av.
- Rett ut beina igjen; denne gangen få tærne til å peke mot deg. Legg merke til spenningen i baksiden av beina, og følelsen av avslapning når du slipper. Gjenta.
- Fokuser på tærne, få dem til å peke nedover så langt du kan. Føl spenningen og slipp.
- Skann hele kroppen. Føles en kroppsdel fortsatt anspent? Gjenta øvelsen for denne kroppsdel.
- Forestill deg at en avslappet følelse sprer seg gjennom hele kroppen. Kroppen din føles varm, og kanskje litt tyngre, avslappet.

4. Etabler et «trygt sted» (10-12 minutter)

Denne øvelsen hjelper overlevende som er i "frys-modus", som opplever seg følelsesløs og frossen. Sitt behagelig, med føttene på bakken. Merk kroppen din og slapp av; hodet, ansiktet, armene, ryggraden, magen, baken, lårene og beina. Velg om du vil lukke øynene eller holde dem åpne under øvelsen. Lytt nøye til instruktørens stemme.

- **Tenk på et sted hvor du tidligere var rolig og trygg.** Det kan være utendørs, hjemme, eller et annet sted. Det kan være et sted du har vært en eller mange ganger, som du så i en film eller bare har hørt om eller forestilt deg. Du kan være der alene eller sammen med noen du kjenner. Stedet kan være privat, hemmelig for andre, eller et sted som ingen kan finne uten din tillatelse. Eller du kan velge å dele det med andre. Dette stedet må passe deg og tilfredsstill dine behov. Du kan hele tiden gjenskape eller tilpasse det. Det er komfortabelt og rikt utstyrt for alle dine ønsker. Alt du trenger for å ha det behagelig er til stede. Det er et sted som passer deg. Det stenger ute alt som måtte være overveldende.
- **Se for deg dette stedet. Forestill deg at du er der.** Ta deg tid til å merke alle detaljene: farger, former, lukter og lyd. Se for deg solskinn, kjenn vinden og temperaturen. Legg merke til hvordan det føles å stå, sitte eller ligge der, hvordan huden din og kroppen din føles når du er der.
- **Hvordan føles kroppen din** når alle er trygge, og alt er i orden? På ditt trygge sted kan du se, høre, lukte og føle nøyaktig hva du trenger for å føle deg trygg. Kanskje tar du av deg skoene og kjenner hvordan det er å gå barbeint i gresset eller i sanden.

- **Du kan dra til** dette stedet når du vil og så ofte du vil. Bare det å tenke på det vil føre til at du føler deg roligere og mer selvsikker. Bli der så lenge det føles komfortabelt.
- **Bli der i fem sekunder til. Forbered deg** så på å vende tilbake til dette rommet, åpne øynene, strekk deg ut, gjør det du trenger for å komme tilbake til det øyeblikket som er her og nå.

5. Reorientering til nåtiden (10 minutter)

Denne øvelsen er til hjelp for overlevende i 'frys-modus', som opplever seg følelsesløs og frossen. Øvdere i par på to og to. Den ene skal spille hjelper og den andre en overlevende. Hjelperen skal hjelpe den overlevende til å bruke sansene sine for å re-orientere seg tilbake i nåtiden og føle seg trygg.

Bytt på rollene.

- Se deg rundt og navngi 3 ting du ser.
- Se på noe (en ting, en farge osv.)

Fortell deg selv hva du ser.

Nevn 3 ting du hører.

Lytt til en lyd (musikk, stemmer, andre lyder).

- Fortell deg selv hva du hører.

Nevn 3 ting du kan berøre.

- Berør noe (forskjellige teksturer, forskjellige objekter).
- Fortell deg selv hva du kjenner.

Legg merke til din sinnstilstand

- Føler du at du er mer til stede i rommet eller mindre til stede etter å ha gjort øvelsen?
- Føler du deg roligere eller mer energisk?

6. Omfavnende klem 'Squeeze-hug' (5 minutter)

Denne øvelsen beroliger overlevende som er opprørt. Det kan også hjelpe overlevende som er i 'frys' til å konsentrere seg om her og nå.

Kryss armene foran deg og trekk dem mot brystet. Hold din høyre hånd på venstre overarm. Hold venstre hånd på høyre overarm. Klem forsiktig, og trekk armene innover. Hold klemmen en liten stund. Finn riktig trykk på klemmen for deg akkurat nå. Hold spenningen og slipp. Klem deretter en liten stund igjen og slipp. Bli der et øyeblikk.

7. Føle vekten av kroppen din (5 minutter)

Denne øvelsen hjelper overlevende som er i «frys-tilstand» eller numne til å fokusere på nåtiden.

Øvelsen aktiverer muskler i overkropp og bein, noe som gir en følelse av fysisk styrke. Når vi er overveldet, går musklene våre ofte over fra ekstrem spenning til kollaps; de skifter fra en tilstand av aktivt forsvar (kamp og flukt) til underkastelse og unormalt avslappet (hypotonisk). Når vi er i kontakt med egen styrke og kan kontrollere kroppsholdningen vår, er det lettere å mestre egne følelser. Da kan vi bedre takle våre reaksjoner på tidligere erfaringer og følelsen av å bli overveldet.

- Plasser føttene dine på bakken og kjenn hvordan det føles. Pause i fem sekunder.
- Føl vekten på beina. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Prøv å trampe føttene forsiktig og sakte fra venstre til høyre, venstre, høyre, venstre, høyre. Føl baken og lårene som berører setet på stolen. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Føl ryggen mot stolens bakside, hold deg slik og legg merke til om du føler noen forskjell.

8. Rette opp ryggen (15 minutter)

Denne øvelsen øker den overlevendes bevissthet om at tilstanden i egen kropp er avhengig av hennes "sinnstilstand". Til vanlig holder vi oss oppreist med ryggraden. Vi kan reagere på fare ved å kollapse ryggraden, og dette vil påvirke kroppsholdningen vår. Ved å endre kroppsholdningen vår gir vi oss selv ny styrke og kan lettere holde kontroll på og koordinere opplevelsene våre. Vi gir oss selv en sterkere rygg og får dermed tilbake kontakten med ulike kroppsfunksjoner våre.

- **La brystet og ryggen kollapse. Legg merke til hvordan det føles. Ta en liten pause.** Hvordan påvirker det pusten din? Ta pause igjen. Vær oppmerksom på følelsene og humøret. Pause. Vær oppmerksom på kroppen din. Pause. Vær bevisst på dine tanker. Si : "Jeg er sterk!" Gjenta: "Jeg er sterk!" Føler du deg sterk? Føles det riktig å si at du er sterk?
- **Forleng nå ryggraden sakte til du er komfortabel.** Juster og eksperimenter til ryggraden føles justert og naturlig forlenget. Vær bevisst på hvordan du føler deg. Vær oppmerksom på pusten. Ta en pause i fem sekunder. Vær oppmerksom på følelsene og humøret. Pause. Vær oppmerksom på kroppen din. Pause. **Vær oppmerksom på tankene dine.** Pause. Si nå: "Jeg er trist!" Gjenta flere ganger. "Jeg er lei meg!" Føler du deg trist? Føles det riktig å si at du er trist?

8. Å puste i firkant (4 minutter)

Sitt komfortabelt. Senk skuldrene.

- Se på en firkantet form eller visualiser en med øynene lukket.
- Pust inn mens du teller til 4. La øynene vandre opp på venstre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4. La øynene vandre over toppen av firkanten.
- Pust ut mens du teller til 4. La øynene vandre ned på høyre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4. La øynene vandre langs den nedre siden av firkanten.

Gjenta 4 ganger.

10. Telle pusten (4 minutter)

Sett deg i en komfortabel stilling med ryggraden rett og hodet skrått fremover. Lukk øynene, dersom du er komfortabel med det og ta et par dype åndedrag.

- For å begynne øvelsen, må du si "en" til deg selv mens du puster ut.
- Neste gang du puster ut, teller du "to" og så videre opp til "fem".
- Begynn deretter en ny syklus, og tell "en" på neste ut-pust.

Gjenta 5 ganger. Tell aldri høyere enn til fem og tell bare når du puster ut. Du vet at du har mistet oppmerksomheten din når du tar deg selv i å telle opp til åtte, tolv osv.

Vi har her skissert flere forskjellige grunningsøvelser. Noen ganger må en øve på dem flere ganger før du kan mestre dem. Overlevende har forskjellige behov avhengig av deres egen situasjon og livssituasjon. Prøv valgfrie grunningsøvelser for å finne en som virker passende og mulig for den overlevende du øver med.

Verktøy – Å være en god hjelper

Formål: Å være klar over dine egenskaper som hjelper

Hva betyr det å være en god hjelper? Oppdag verktøyene du som hjelper allerede har.

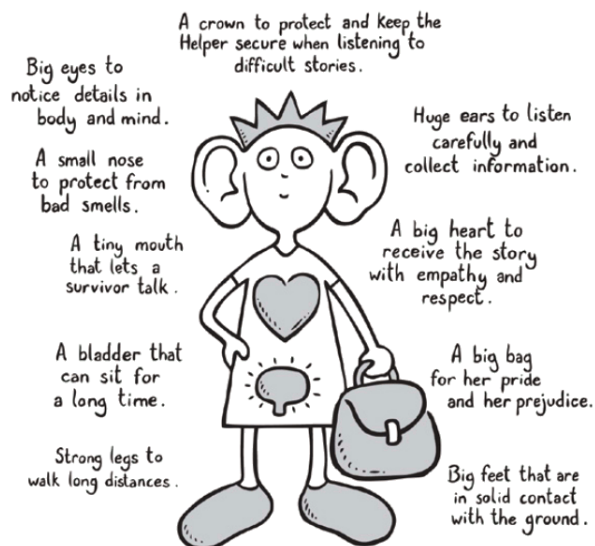
Vurder følgende spørsmål:

- Hva er egenskapene til en god hjelper i din kontekst?
- Er det situasjoner der det har noe å si om hjelperen er mann eller kvinne?
- Hva kan du si om deg selv som hjelper?
- Hva gjør du når du møter en overlevende som er overveldet av følelser - av tristhet, skam, sinne, angst eller nummenhet?
- Er det noen ganger vanskelig å hjelpe en overlevende? Hva gjør det vanskelig å hjelpe?

Når du jobber med overlevende:

- Lytt, respekter og anerkjenn smertefulle reaksjoner
- Kommuniser at du «ser» henne
- La den overlevende eie sin "egen" historie
- Skap et sted som oppleves så trygt som mulig for den overlevende
- Stabiliser henne ved å være fokusert på å være til stede her og nå
- Gjør og øv på grunningsøvelser (til avslapning og/eller til å få mer energi)
- Psykoedukasjon, fortell om hva et traume er og hvordan det kan påvirke et menneske

Den gode hjelper i DR Kongo



Verktøy – Ta vare på deg selv som hjelper

Formål: Å være klar over sekundær traumatisering og hvorfor/hvordan ta vare på deg selv

Ta vare på deg selv som hjelper

Det å snakke med overlevende etter traume påvirker også hjelperen. For alle hjelpere er empati en viktig del av det å gi god hjelp. Empati er også en kilde til omsorgstretthet, stedfortredende traumatisering eller sekundært traumatisk stress (STS). Hvordan kan hjelperen håndtere egne reaksjoner og eget stressnivå? Tidlig erkjennelse og å være bevisst potensielle symptomer på høyt stressnivå er viktig for å avverge eventuell omsorgstretthet, stedfortredende eller sekundær traumatisering. Bevissthet om dette er viktig for hjelpere som arbeider i konflikt- og katastrofeområder. I slike ekstreme miljøer kan hjelpere være mer utsatt for sekundær traumatisering. Vi vet at helsepersonell og andre hjelpere under denne typen stress kan være i fare for å prestere mindre effektivt og ikke slik de normalt ville fungere. Til og med store organisasjoner som har de nødvendige ressursene og kunnskap om denne spesielle typen stress kan ha redusert kapasitet til å håndtere eller ta vare på berørt personale. For lokale hjelpere kan det ofte være total mangel på slik støtte og ressurser. På MHHRI sin temaside om «hvordan hjelpe hjelperen» har vi samlet linker om dette temaet.

Varselsignaler som kan oppstå etter en lengre periode som hjelper

- Tap av idealer og kynisme
- Følelse av å ikke være verdsatt eller forrådt av egen organisasjon
- Manglende energi
- Overdreven tro på egen betydning
- Heroisk, men hensynsløs oppførsel
- Forsømmelse av ens egen sikkerhet og fysiske behov (ikke behov for pauser, søvn osv.)
- Mistenksomhet overfor kolleger og ledere
- Antisosial oppførsel
- Overdreven tretthet
- Manglende konsentrasjonsevne og ineffektivitet
- Søvnproblemer
- Overdreven bruk av alkohol, tobakk eller narkotika.

Det er viktig å **utvikle strategier for å takle situasjoner** som kan forårsake sekundære traumereaksjoner. Hva kan hjelpe deg til å legge vekk jobbtankene? Hvordan kan du hvile kroppen og hodet ditt? Har du aktiviteter som inspirere deg og som gir deg godt humør? Hvis du synes det er nyttig, kan du også bruke de samme grunningsteknikkene som du lærer den overlevende.

Hjelpere som selv har blitt utsatt for KBV er utsatt for stress på flere måter. Samtidig kan deres erfaring gi dem en spesiell forståelse av den overlevedes vanskeligheter og sårbarhet, og som bør anerkjennes og verdsettes.

På samme måte som overlevende, trenger hjelpere støttegrupper. Dersom mulig, bør de regelmessig møte andre hjelpere for å diskutere erfaringer og følelser, eller bare gjøre noe hyggelig sammen. Hvis det er for få hjelpere i ditt område til å opprette en støttegruppe, ta kontakt med venner og andre mennesker du stoler på, som du kan dele følelsene dine med uten å bryte konfidensialitet til de overlevende du hjelper.

Verktøy – Håndtering av urolig søvn og mareritt

Formål: Hjelp den overlevende å håndtere ubehagelige drømmer og mareritt, og få bedre søvn

Stress fra en traumatisk hendelse kan ofte føre til en rekke søvnproblemer. Når kroppen er overdrevent stimulert og hjernen er oversvømt, kan det holde deg våken. Noen mennesker er også redde for å sovne fordi de er redde for å få mareritt. Under **drømmesøvn** er en person ikke fysisk i stand til å bevege kroppen sin. Dette kalles **drømmeparalyse**. I **dyp søvn**, derimot, er vi i stand til å bevege oss. Når overlevende våkner av et mareritt, kan drømmeparalyse utløse traumereaksjoner, fordi marerittet erstatter traumatet og lammelsen deres minner dem om da de ble fanget i en hjelpeløs tilstand under den traumatiske hendelsen. Når dette skjer, kan en overlevende komme inn i en frys-tilstand, koblet til vårt passive forsvarssystem, som både er ekstremt skremmende og gjør det vanskeligere for henne å stoppe paralyser. Dårlig søvn påvirker også hvordan du håndterer hverdagen din og ofte medfører det større sjanse for flere symptomer med sterke følelser.

Vi har foreslått noen tiltak for overlevende som opplever mareritt og dårlig søvn som du som hjelper kan se på sammen med den overlevende. Legg gjerne til dine egne forslag til denne listen:

Lag noen rutiner eller ritualer som du gjør før du legger deg om kvelden

Tenk gjennom hvordan det du gjør i løpet av dagen kan påvirkesøvn din om natten. Det kan være til god hjelp å ha en fast rutine eller noen faste ritualer som du gjør hver kveld før du legger deg. Prøv å finne en rutine som føles bra for deg.

Øv på dagtid på ting du kan gjøre når du får mareritt om natten

Bli kjent med soverommet ditt om dagen, slik at du enkelt kan orientere deg og slik at du raskt oppdager at du er på soverommet ditt når du våkner om natten. Vær oppmerksom på lokale forskjeller. Noen steder vil det ikke være elektriske lys tilgjengelig. Hvor det er tilfelle, kan den overlevende orientere seg ved å berøre objekter og lytte etter kjente lyder.

Etabler rutiner for når du våkner fra mareritt

- Prøv å bevege kroppen din. Begynne med hodet, fingrene og armene.
- Berør noe som minner deg om trygghet (pute, myggnett, etc.)

Hver overlevende trenger å finne noe som er nyttig for henne.

Velg ting som får deg til å føle deg trygg i øyeblikket

Husk at vi kan skaffe oss nye gode erfaringer og forankre oss i nåtiden ved å bruke våre sanser.

- Berør puten din eller kjenn på myggnettet.
- Slå på lyset (hvis mulig) og se deg rundt i rommet.
Sett deg opp og kjenn føttene på bakken.

Verktøy –Å gi støtte ved rapportering, fordeler og ulemper ved rapportering

Formål: Hjelp den overlevende å håndtere psykiske problemer som kan oppstå i løpet av rapporteringsprosessen, og støtte henne i å vurdere fordeler og ulemper ved rapportering

Noen ganger vil det være viktig å rapportere voldelige hendelser til relevante instanser. Det er også viktig å sikre at hjelp og omsorg ytes, uavhengig av rapportering. Omsorg og rapportering er to separate aktiviteter og må ikke blandes. Når det er sagt, kan hjelperen ha en viktig rolle i diskusjonen om hvorvidt den overlevende bør anmelde overgrepet, og hjelpe henne med å forberede seg hvis hun bestemmer seg for å gjøre det. Start alltid denne prosessen med samtykke fra den overlevende, og i samarbeid med henne. Her er noen få «beste praksis»-regler når en overlevende bestemmer seg for å anmelde overgrepet til politiet eller andre relevante instanser. Vurder mulige risikofaktorer og forventet resultat av rapportering sammen med den overlevende.

Før rapportering:

- Finn ut hva rapportering betyr og innebærer, inkludert risiko.
- Utforsk forventet utfall, håp og hva du er engstelig for.
- Legg aldri press på den overlevende til å rapportere dersom hun ikke selv tar initiativ til det.
- Når hun har bestemt seg, sørg for at hun har forstått alt det innebærer.
- Identifiser deler av prosessen som kan virke triggende og forbered henne på dette.
- Øv på grunningsøvelsene så hun kan bruke dem dersom hun blir trigget under rapporteringen.
- Forsikre deg om at hun er klar over at utfallet kanskje ikke gir et ønsket resultat.
- Forbered henne på muligheten for at gjenfortelling av historien hennes kan re-traumatisere henne.

Under rapportering

- Forsikre deg om at den overlevende har en hun stoler på med seg.
- Oppmuntre henne til å bruke grunnings teknikker for å holde seg fokusert og i øyeblikket.
- Forsikre deg om at miljøet er så trygt som mulig, og at støtte og hjelp er tilgjengelig.
- Dersom en hjelper kan være til stede for å støtte den overlevende når hun rapporterer, bør hun: Avtale et stoppsignal med den overlevende, slik at hun føler hun har kontroll over situasjonen.
- La henne fortelle historien sin i generelle vendinger (overskrifter) om mulig, for å forminske risikoen for å bli trigget.

Etter rapportering

- Finn en god avslutningsprosess for den overlevende.
- Dersom det er mulig, sørg for at hun har noen å snakke med.
- Hjelp henne ved å få informasjon om hva som skjer videre i saken hennes.
- Planlegg og tilrettelegg for de påfølgende dagene, husly og sikkerhet osv.

Bruk en menneskerettslig tilnærming i samtalen om fordeler og risikoer ved rapportering, som nesten alltid krever at den overlevende skal beskrive traumene sine, noen ganger i detalj. Be den overlevende vurdere hva hjelperne kan gjøre:

- Å hjelpe en overlevende til å ta et klokt valg om hvorvidt hun skal rapportere.
- For å redusere risikoen for at en overlevende blir traumatisert.
- Gjør det beste ut av situasjonen slik at hun opplever å ha oppnådd noe.
- Sørg for å forhindre at den overlevende blir satt i fare eller i risiko fordi hun melder fra.

Verktøy – Bruk av metaforer og symboler

Formål: For å forstå hvordan og hvorfor vi kan bruke metaforer og symboler

Terapeutiske metaforer er historier eller bilder som formidler noe som kan forbløffe, inspirere eller åpne opp for nye tanker. Metaforer kan være enkle og effektive verktøy for undervisning og læring. De er mer enn en måte å snakke om en opplevelse på. De kan beskrive opplevelsene våre; og de kan være linser som vi kan forstå verden gjennom og gi den mening. Metaforer og historier kan hjelpe oss å skifte mellom innsikt og erfaring. En metafor har en ladet mening, og kan være et mentalt kart som kan vise oss hvordan ting er, henger sammen eller hvordan ting kan forstås. En metafor kan hjelpe oss å se det vi ennå ikke har sett.

I terapi kan det være nyttig å håndtere et problem metaforisk på flere nivåer. Fordi en metafor er distansert fra den ekte opplevelsen til den overlevne, vil den ikke virke så påtrengende at hun ikke klarer å slappe av. Ved å bruke en metafor i terapi, eksternaliserer vi. Med andre ord lager vi en oversikt over det vi diskuterer, og ser på det fra avstand. Vi kan undersøke det, håndtere det og gjøre innholdet mer synlig og forståelig. På en måte som kan oppleves som tryggere.

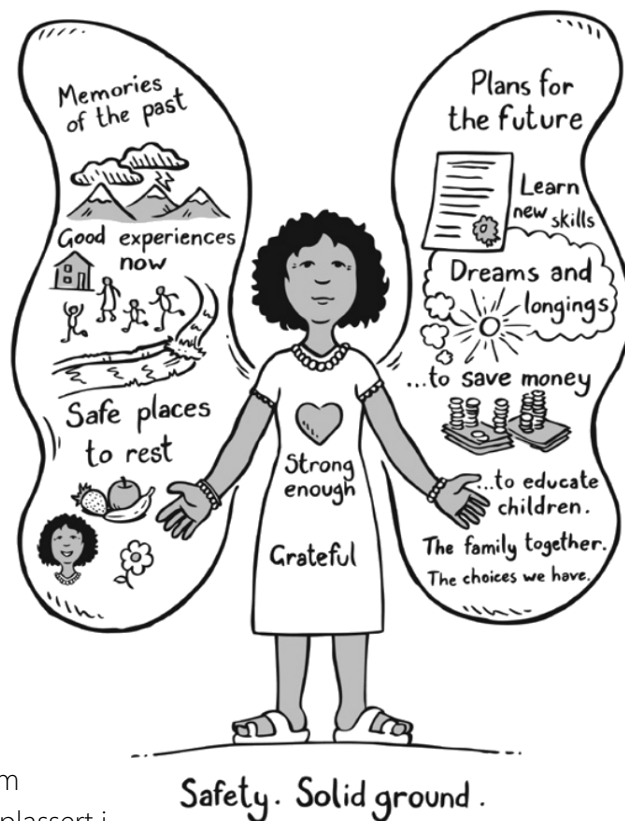
I denne kurshåndboken bruker vi en enkel metaforisk fortelling for å beskrive opplevelsen og konsekvensene av seksuelle overgrep og traumereaksjoner. Vi forklarer retningen traumer tar i generiske vendinger i historien om Sommerfuglkvinnen; det forblir en historie, men samtidig er det klinisk riktig.

Det er alltid mulig å bruke alternative metaforer. Det viktige er at historien brukes til å formidle opplevelser, tanker og følelser som ellers kan være vanskelige å forklare og at historien om en annen persons opplevelser og tanker kan være gjenkjennbar. Det kan gi bekreftelse at disse tingene skjer med andre også. Det er også en måte å si at det som skjedde er galt og uakseptabelt, at dette er forbudte handlinger og brudd på rettigheter. Og sist, men ikke minst, er det en måte å si at dette er «normale» reaksjoner på unormale hendelser. Disse reaksjonene er tegn på smerte og frykt, og at vi kan snakke om dette dersom han ønsker det. Den metaforiske historien er en måte å fortelle om hva som skjer i et traumeforløp, og at det finnes en vei ut, og at han vil kunne gjenfinne egen styrke og være i kontroll over eget livet igjen. Hjelperen kan bruke historien på forskjellige måter, og invitere den overlevne til å ta historien inn. Samtidig er det viktig å forsikre overleveren om at han ikke trenger å snakke med mindre han ønsker det selv.

Verktøy – Metaforen om Sommerfuglkvinnen

Formål: Lære å bruke historien som en måte å kommunisere om traumer på

Håndboken bruker metaforen som Sommerfuglkvinnen, som er en sammensatt historie om en kvinne som blir voldtatt av soldater. Hennes opplevelser, livet før voldtekten, hennes reaksjoner og tanker blir presentert. Videre inneholder historien beskrivelser av måten hun ser på seg selv etterpå, hvordan hun motstrebende ber om hjelp og beskriver trinnvis livet hennes gjennom den vanskelige tiden etterpå. Ved å bruke denne historien i arbeidet med kvinner, formidles en traumehistorie som inkluderer vanlige reaksjoner på denne formen for grov vold, og også hva som er betraktet som gode trinn i en hjelpeprosess. Måter hjelperen kan støtte den overlevende, og hva som er ble sagt og foreslått for henne, gjenspeiles også i historien. I denne metaforen ender det med at hun går tilbake til familien og felleskapet, men det er ikke alltid slik at dette er den beste løsningen. Det er derfor viktig at du som hjelper, i samarbeid med den overlevende lager en slutt som er optimal og realistisk for kvinnen du samarbeider med.



Det er viktig å legge merke til at vi viser til vingene hennes som representerer en fortid og en fremtid. Sommerfuglkvinnen er plassert i nåtiden.

Husk at kjennetegnene til Sommerfuglkvinnen som blir presentert i håndboken kanskje ikke nødvendigvis samsvarer med forventningene om utseende eller oppførsel i regionen der du arbeider som hjelper. Bruk lokalt passende beskrivelser. Det er viktig at de overlevende føler at historien handler om det virkelige livet, som de kjenner seg igjen i. For å motivere og inspirere, skal den gjenspeile kulturen, sosiale normer og atferd. Du som hjelper, kan endre og tilpasse historien sånn at den gir mening for de du møter.

Historien er et sentralt element for å forstå hvordan traumer kan påvirke den overlevende. Det vil være nyttig å ha historien på ditt eget språk når du snakker med den overlevende. Legg merke til hva som skjer i de fem fokusområdene **hjertet, kroppen, sjel/sinnet, pusten og følelsene**. Det fremheves med fet skrift gjennom hele historien. Dette er en metaforisk fortelling for å beskrive opplevelsen og konsekvensene av KBV. Vi forklarer utviklingen som traumer tar i generiske uttrykk gjennom historien om Sommerfuglkvinnen; det forblir en historie, men samtidig er den klinisk nøyaktig.

Sommerfuglkvinnens historie

Starter på side 43 i manualen

Det var en gang en Sommerfuglkvinne som bodde i en liten landsby omgitt av grønne åser. Hun elsket å sitte ved elven i nærheten. Hun bodde i et solid hus sammen med sine barn og sin mann. De hadde gode, og ikke så gode naboer. De sov fredelig om natten, og våknet om morgenen med takknemlighet i hjertet. Landet var fredfylt, og folk hadde nok å spise og drikke.

Kvinnen hadde et **godt hjerte** og hun hadde en **sterk kropp**. Bena kunne bære henne lange strekninger og hun hadde flittige, fingernemme hender. Ofte sang hun, og ofte kunne man se henne når hun skulle vaske klær i elven; ofte gikk hun med sving i hoftene eller hun kom leende sammen med barna sine. Mannen hennes var en god mann. Hun **var fornøyd** og stolt. Hun følte tillit til livet sitt og menneskene rundt seg, i alle fall for det meste av tiden. Om hun var lei seg kunne hun gråte en skvett for så å fortelle seg selv at ting ville bli bedre. Hun hadde et ønske om å være en klok kvinne, en som andre kunne støtte seg til for råd i vanskelige stunder.

Dagene gikk. I hennes venstre vinge var alle **livets gode minner**, som de grønne åsene, lyden av elven hun elsket og lukten av favorittblomstene. Det å tenke på trærne og dyrene gjorde henne rolig til sinns. Synet av huset hennes ga henne følelse av trygghet. Minnene om barna som vokste år for år gjorde henne stolt. Hun husket morens smil og den gangen hun fikk en nydelig kjole i gave fra venninnen. Det var triste minner også, som da hun sa farvel til vennen sin da hun flyttet til den andre siden av landet, og da moren ble syk og døde. Alle disse minnene oppbevarte hun på sin venstre vinge. De fikk henne til å føle seg sterk nok til å kunne tenke, føle og leve livet.

I hennes høyre vinge bar hun sine **drømmer for fremtiden**. Noen bekymringer også, men ikke u håndterbare. Noen ganger drømte hun om en ny kjole, eller noen gode sko som kunne holde føttene tørre når det var vått. Hennes største drøm var likevel barnas utdannelse. Hver eneste måned forsøkte hun å sette av litt penger til dette. Hun la alle sine drømmer, bekymringer, planer og lengsler i den høyre vingen. De fikk henne til å føle seg levende og at hun hadde nok kontroll over livet sitt. Hver morgen pustet hun dypt inn, og gjorde seg klar til å starte en ny dag. Hver kveld hvilte hun ansiktet i hendene, mens hun ba i takknemlighet for det gode i livet sitt.

Side 49

Så skjer det noe som snur livet opp ned. Det var ikke et jordskjelv, sterk vind eller en brann. Krig kom til landet, og kastet samfunnet ut i **frykt** og kaos. Folk ble drept og mange flyktet. Hun hørte om kvinner, unge og gamle, selv barn som ble voldtatt. Livet ble **uforutsigbart** og vanskelig å håndtere. Hun prøvde å **ikke tenke** så mye. Hun **smilte ikke** lenger like ofte og hun lo ikke som hun hadde gjort før. Mannen hennes ble oftere sint. Hun begynte å **sove dårligere** og ba for fred om kveldene.

En morgen da hun gikk ned til elven, fant noen soldater henne der. Hun fylte beholdere med vann. Etter den dagen ble alt forandret.

Først forsøkte hun å **rømme**, men hun kunne ikke unnsnippe. Soldatene flirte da de fanget henne og kastet henne ned i støvet ved elvebredden.

Hun forsøkte å kjempe og forsvare seg. Hjertet pumpet hardt i brystet, ansiktet ble varmt av anstrengelse. Hun fikk en styrke i armene hun aldri før hadde kjent; men de var fire store menn som møtte motstanden hennes med ytterlige brutalitet. Hun slo, hun beit, hun sparket, klorte og skrek om hjelp. Latteren deres ringte i ørene hennes. Lukten av kroppene deres skremte hjertet hennes til stillhet.

Det var som om bena hennes døde. Hendene og armene også. Ansiktet ble blekt og det var som om hun mistet all sin kraft. Hun hørte lyden av elven og pusten til soldatene. I et øyeblikk kjentes det som om hun mistet synet, som om hun forlot kroppen sin eller gjemte seg inni hjertet sitt. Det var som om hun kunne se på det som skjedde fra avstand, se på at soldatene gjorde fæle ting med henne. Som om det var en scene i en film, hun følte ingenting. Det var som om mennene skadet en fremmed, selv om hun visste at det var henne de skadet.

Side 51

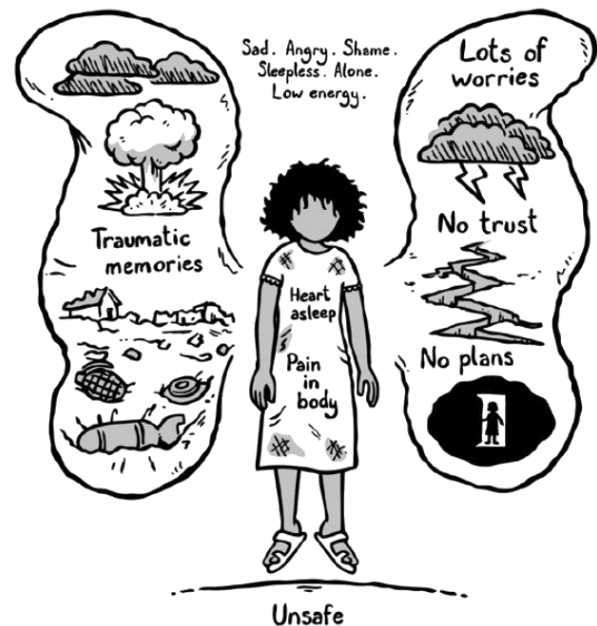
Det må ha gått noen timer før to menn fra landsbyen fant Sommerfuglkvinnen, der hun lå skadet ved elvebredden. Sanden var farget rød av blodet hennes. Kvinnen så på dem med glassaktige øyne, men hun greide ikke å snakke. I stedet for å hjelpe henne hjem, ble mennene så redde at de sprang fra henne og inn i skogen.

Kvinnen følte seg ekstremt svak. Hun spurte seg selv: Er jeg død? Hun la merke til blodet som nå dekket den gule kjolen hennes, som nå var revet i filler. Hun merket seg lyden av elven, og lurte på om hun var kommet til et ukjent sted. Lyden av elven kjentes fiendtlig. Hjertet banket raskt i brystet hennes. Ville soldatene komme tilbake? Kroppen hennes føltes nummen. Hun hadde ingen kraft til å røre på seg. Armene og bena hennes var som døde. I kroppen kjentes en intens smerte, men likevel hadde hun ingen følelser igjen.

Den natten ble kvinnen drevet bort. Mannen ba henne dra! De eldste i landsbyen sa at hun ikke skulle komme tilbake! Barna hennes gråt. Hun ble nødt til å dra sin vei.

Hun vandret inn i skogen, bort fra elven. Rundt henne ble trærne mørke og fiendtlige. Hun følte seg skjør og svak, som en levende død. Bena klarte bare så vidt å bære henne. Nummenhet. Hendene kjentes ikke som hennes egne. Det fantes ingen glede i hjertet mer, bare mørke. Kroppen føltes kald og stille, som om det ikke var liv i den mer eller som om sjelen hadde gjemt seg i et hjørne av det skjelvende hjertet hennes.

Hun kunne ikke hvile. Hun så for seg soldatenes øyne, hørte deres latter, pusten og ordene deres. Lukten deres fylte lungene hennes. Hun svettet, hun gråt av raseri og fortvilelse. Hun kunne ikke finne noe sted å gjemme seg, og saumfarte med øynene hele tiden de grønne åssidene for soldater. Alle hennes drømmer og ønsker var som fordampet. Hennes sinn ble invadert av bekymring og hun fikk vanskelige og rare tanker om seg selv. Var hun blitt gal? Hun følte skam, raseri og dyp sorg på samme tid.



Side 53

Tidligere hadde hun båret sine viktigste minner og lengsler i vingene sine. Nå virket de dypt skremmende på henne. Hun **forsøkte å distansere seg** fra dem. Hun brukte all sin energi til å **ikke tenke** og **ikke føle**. Ordene til mannen hennes strømmet gjennom ørene. Du kan ikke bli. Du er syk, gal, skitten, og du utgjør en fare for meg. Jeg vil ikke ha deg her. Gå vekk! Hun vandret langt bort fra elven, snublet og falt. Hun **gikk som i søvne**, og forlot barna sine. Hun hadde **ingen tårer** igjen. Smerten i magen var intens, men hun kjente den bare så vidt.

Side 55

Sommerfuglkvinnen gjemte seg bak noen busker. Etter å ha gått i dagevis innså hun at hun ikke hadde noe sted å dra. Hun var helt alene. Hun **kjente ensomheten spre** seg som is i alle lemmene. Hun lå **helt stille**, som om hun var død. Den gule kjolen var i filler.

Personalet ved helsesenteret ble informert om at en kvinne var blitt voldtatt, de bestemte seg for å lete etter henne. Etter å ha lett en stund fikk en av hjelperne øye på noe bak en busk. En kvinne ropte «Gå vekk!» Hun flyttet seg sakte, og stoppet opp så kvinnen kunne se henne på avstand. For ikke å skremme henne satt hun seg stille ned og ventet en liten stund.

Så fortalte hun Sommerfuglkvinnen at hun hjelper kvinner i hennes situasjon. Først ropte Sommerfuglkvinnen «Gå vekk!» igjen. Stemmen var fylt med **fortvilelse, sinne og frykt**. Hjelperen fortsatte å sitte, og gjentok at hun var der for å hjelpe.

Etter en stund begynte Sommerfuglkvinnen å lytte til hjelperen. Hun kunne **føle at noe av den indre isen begynte å smelte** og hun klarte å bevege armene og bena. Hun **kunne fortsatt ikke snakke**, men begynte gradvis å føle seg trygg på at kvinnen ønsket å hjelpe henne. Denne første følelsen av tillit la en demper på **følelsen av frykt og skam**.

Hun klarte å sette seg opp. Da våget hun å løfte blikket og møte hjelperens øyne. Hun kunne se at det ikke var avsky i blikket, men varme. Til slutt sa Sommerfuglkvinnen: «Kom». Hjelperen gikk sakte mot henne og satt seg ved siden av henne. De satt i stillhet en liten stund. Dagen gikk mot natt. I det øyeblikket kjente Sommerfuglkvinnen hvor sliten hun var. Hun lente seg mot hjelperen og hvilte hodet på skulderen hennes.

Side 59

Hjelperen begynte å fortelle om helsesenteret. Hun beskrev hva slags sted det var, og at mange voldtatte kvinner kom dit. Hjelperen inviterte Sommerfuglkvinnen til helsesenteret, og ga henne rene klær. Kvinnen vasket seg og tok på seg de rene klærne.

Sommerfuglkvinnen ble tatt imot av de andre kvinnene og hjelperne. Hun følte seg velkommen. Hun fikk en ren seng i en sovesal som hun skulle dele med de andre kvinnene. For første gang etter det grusomme som hadde skjedd, klarte hun å hvile.

Sommerfuglkvinnen isolerte seg på helsesenteret, og det var åpenbart at hun led. Hjelperen tilbød henne en samtale og spurte henne om hva som plagde hennes.

Sommerfuglkvinnen sa at hun var ødelagt og fordømt. Hjelperen spurte henne hvor lenge hun hadde følt det sånn, og fikk til svar at det begynte etter den forferdelige hendelsen. Hun fortalte også at hun hadde mistet familien sin på grunn av det. Hjelperen ba henne si **hvordan lidelsene påvirket tankene hennes, følelser, pusten, hjertet og kroppen**. Sommerfuglkvinnen svarte at hun hadde negative tanker. Hun tenkte at hun var en dårlig kvinne som hadde mistet sin verdighet, og snart ville hun nok bli gal. Hun innrømmet også at hun allerede følte seg ganske gal, og beskrev kaotiske følelser av skam, sinne og frykt. Hun sa at kroppen føltes anspent og svak på samme tid. Hun sa at hun hadde mistet all sin kraft og at hun var dømt til å ha denne forbannelsen for alltid. Hun trodde også at hun var blitt hjemsøkt av onde ånder.

Hjelperen forklarte at dette var en **naturlig reaksjon på den ekstreme og unormale opplevelsen hun hadde lidd seg igjennom**. Hun fortalte kvinnen at alle de andre kvinnene på sentret kunne bekrefte dette. Hun inviterte også kvinnen til en gruppe hvor andre kvinner diskuterte sine reaksjoner og prøvde å finne måter å håndtere smerten de følte.

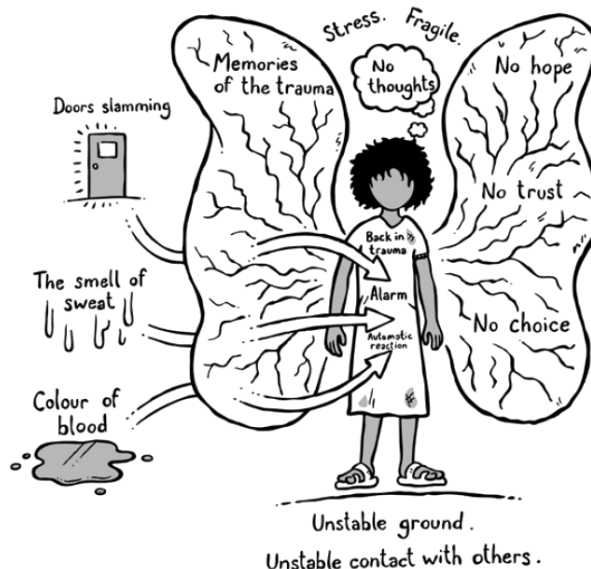
Etter denne samtalen følte Sommerfuglkvinnen seg straks litt bedre, mindre gal og mindre alene. Det trøstet henne å vite at andre kjente på de samme følelsene som hun gjorde.

Side 61

Kort tid etter at hun kom til helsesenteret måtte Sommerfuglkvinnen dra til sykehuset på grunn av skadene voldtekten hadde påført henne. Hun visste at sykepleierne og legene ville hjelpe henne, men så snart hun lå i sykehussengen med bena spredd for undersøkelse kom de **grusomme minnene fra voldtekten tilbake**. Plutselig trodde hun legen var soldaten som hadde voldtatt henne. Hun forsøkte å rømme. **Minnene overtok tankene og kroppen så hun ikke greide å skille dem fra det som skjedde nå på sykehuset**. En klok sykepleier gjentok navnet til Sommerfuglkvinnen om igjen og om igjen med rolig og fast stemme. Hun sa: Du er på sykehuset nå, du er trygg nå, det er (Onsdag, den 12 mars, 2020), vi er her for å hjelpe deg. Tonen i stemmen hennes og det hun sa hjalp Sommerfuglkvinnen **tilbake til nåtiden**. Hun innså at hun var på sykehuset og mottok hjelp, og da **greide hun å roe seg ned**.

Den kloke sykepleieren forsto at Sommerfuglkvinnen hadde **minner fra voldtekten like under overflaten**, som kunne **utløses** under behandlingen og undersøkelsen hun måtte igjennom. Sykepleieren bestemte seg for å forberede henne på det som skulle skje og forklare hvor lett minner fra voldtekten kan **utløses ved påminnelser eller triggere**. De snakket om reaksjonen hennes under undersøkelsen dagen før.

Sykepleieren foreslo øvelser kvinnen kunne gjøre for å **forebygge at minnene tok over**. Hun viste Sommerfuglkvinnen en metode hvor hun brukte **øyene** til å se på ting rundt seg, og så si høyt til seg selv det hun så. Når hun gjorde dette merket hun at hun **følte seg mer i nåtiden**, mer her og nå. Den kloke sykepleieren sa: **Når du fokuserer på nåtiden så forblir**



fortiden i fortiden. Sommerfuglkvinnen lærte også å **grunne seg selv** ved bruk av **berøring**. Hun holdt en sten som passet fint i hånden hennes. Hun følte dens vekt, kjølige temperatur og form. De to kvinnene øvde på disse øvelsene sammen og sykepleieren anbefalte Sommerfuglkvinnen å bruke dem når hun kjente minnene komme tilbake. Sykepleieren fortalte også at hun skulle bli der under operasjonen, for å trygge henne og minne Sommerfuglkvinnen om at sykehuset var trygt.

Side 63

På den medisinske undersøkelsen og under behandlingen følte Sommerfuglkvinnen seg mer forberedt. **Når minnene om voldtekten presset på, så hun rundt seg og satte ord på det hun så.** Hun hadde et godt tak rundt stenen som passet i hånden hennes. Sykepleieren snakket med mild stemme, og sa: Du er trygg på sykehuset. Du får hjelp. Du er en sterk kvinne. Du gjør det veldig bra. Du mestrer øvelsene vi øvde på. Jeg er stolt av deg. Du kan være stolt av deg selv også. Kvinnen følte at hun kunne være litt stolt.

Etter dette returnerte hun til rehabiliteringssenteret. Hun følte seg **rolig** etter å ha vært der enn stund. **Armene, beina og ryggen følte seg sterkere, og hjertet hennes lettere.** Hun smilte, og hun kunne **tenke klarere.** Dette fylte henne med lettelse.

En dag, da **hjerter følte seg rolig,** dro hun en tur på markedet. Men der så hun noen soldater og, som ved et lynnedslag, fikk hun **panikk og flyktet** tilbake til helsesenteret. Det **følte seg som om alt skjedde på nytt igjen,** som om en film ble spilt av i hodet hennes. Hver gang hun så en soldat følte hun det på samme måten, minner flommet tilbake, og hun mistet kontrollen. **Etter en stund ble hun redd for nesten alle menn.** Hun reagerte med flukt (hyperaktiverings-symptomer og angst). Noen dager senere **slo hun til en mann** som hadde kommet gående forbi henne bakfra. Hun hadde følt seg fanget fordi veien var så smal, og før hun visste ordet av det hadde hun slått til han hardt. **Lyden av stegene hans hadde minnet henne om voldtektsmenneskets skritt.** Hun tenkte ikke, bare reagerte.

Da hun kom tilbake til senteret var hun redd og panisk, og plutselig mistet hun all energi. Hun følte seg **som en zombie,** så hun gikk og la seg i sengen. **Styrken i armene og beina forsvant, og hun klarte ikke å tenke klart.** Hun klarte **ikke å smile.** Hun følte seg **trist og forvirret.** Hun var **redd for å bli gal.** Det tok noen dager før hun ble bra nok igjen til å kunne delta i aktiviteter.

Side 67

Mange ting og situasjoner kunne **vekke minnene** om voldtekten. Enkelte kroppslige tilstander kunne også frembringe minnene. Under menstruasjon, for eksempel, ville smertene i magen og synet av blodet minne henne om voldtekten. Et gult tøyestykke (hun hadde på seg en gul kjole den dagen hun ble voldtatt) ga et akutt minne om henne selv, liggende i den blodige, gule kjolen.

Et spesifikt lys på kvelden, like før solen gikk ned, eller **lyden av elven** minnet henne også om voldtekten som hadde skjedd ved elven like før solnedgang. Andre **sterke traumepåminnelser** var **sinte stemmer** og **tung pust.**

På helsesenteret følte Sommerfuglkvinnen seg rolig det meste av tiden. Etter å ha vært på senteret i to måneder følte hun seg mye bedre. Hun ble med i et kor hvor kvinner sang og danset. Koret **ga henne litt glede og vitalitet**. Å være sammen med kvinner som hadde gått igjennom det samme som henne gjorde at hun følte seg mindre fremmedgjort. De kunne støtte hverandre. Sommerfuglkvinnen var flink med hendene, og ble med på et sykurs hvor hun lærte å lage klær. Noen av kvinnene sa at man kunne leve av inntektene fra dette, til tross for at de var avvist av familiene og lokalsamfunnet fordi de var blitt voldtatt.

Side 85

Sommerfuglkvinnen var lettet over at hun hadde møtt gode hjelpere blant sykepleierne, ansatte og blant de andre kvinnene som også hadde opplevd traumatiske hendelser. Hun skjønnte nå at **reaksjonene hennes var normale, forsto hvordan traumeminnene trigget henne** og gjort at hun mistet taket på hvor hun var og glemte at hun var trygg.

Hjelperen forklarte Sommerfuglkvinnen at hun måtte finne måter å komme i kontakt med seg selv igjen på, og re-orientere seg selv til her og nå. Hjelperen sa: **Om du fokuserer på øyeblikket her og nå, vil minnene fra fortiden forbli i fortiden. Sommerfuglkvinnen** syntes det var vanskelig å forstå betydningen av dette. Hjelperen sa: Minner fra en voldtekt kan invadere nåtiden, og fjerner fornemmelsen av tid og sted. **Hemmeligheten er å oppleve nåtiden gjennom sansene: dette forankrer oss til her og nå.**

Hjelperen satt varm te og to kopper på bordet foran dem. Hun sa: **Lytt**, hva hører du? Så helte hun teen i koppene deres. Sommerfuglkvinnen lyttet, tok en pause, og sa at hun hørte lyden av vann som ble helt i koppen, fugler som kvitret, og stemmer fra kvinnene på utsiden. Hjelperen svarte: Du har nå **fokusert på hørselen din**. Disse lydene forteller deg om det som skjer akkurat nå. Dette er **hvordan du knytter deg selv til det nåværende øyeblikket gjennom å bruke ørene** dine. Hold rundt koppen din, bruk berøringssansen din. **Føl** på koppen.

Sommerfuglkvinnen kunne **kjenne varmen** av koppen. Så **brukte hun smakssansen** for å smake på teen. Sommerfuglkvinnen kunne **smake og lukte** teen. Hjelperen spurte: Hva skjer med minnene dine når vi konsentrerer oss om å høre lyder, berøre koppen, og smake på teen? Sommerfuglkvinnen svarte at akkurat nå var minnene var borte.

Hjelperen roste Sommerfuglkvinnens gode innsats. Hun sa at sansene våre **er inngangsportaler som knytter oss til nåtiden**. Når vi fokuserer på sansene våre, på det vi ser, hører, smaker og berører, blir det vi sanser eller føler vår virkelighet. Så det er viktig å **åpne sansene og fokusere oppmerksomheten vår på de tingene som minner oss på at vi er trygge her og nå**. Vi kaller dette for en grunnings-øvelse fordi det gir oss måter å grunne oss selv til det som skjer i øyeblikket.

Side 89

Hjelperen fortsatte å lære Sommerfuglkvinnen nye verktøy. Hun sa: Alle mennesker er forskjellige, så derfor trenger vi ulike øvelser. Og vi trenger å **gi sansene våre nye, gode erfaringer** som kan minne oss på at vi er her og nå, og at vi er trygge.

Hjelperen forklarte også at det er viktig å **øve på disse erfaringene hver dag** når du føler deg rolig. For da lærer du å bruke det selv når du føler deg stresset. På den måten, når traumatiske minner presser seg på, vil øvelsene kunne hjelpe å redusere innvirkningen de har og gi deg styrke.

Neste gang de møttes kunne likevel Sommerfuglkvinnen fortelle at hun var **overveldet av smertefulle følelser**. Hun prøvde å bruke navngivnings-øvelsen, noe som hjalp litt, men hun trengte noe mer for å **holde følelsene under kontroll**. Hjelperen svarte: **Når følelsene våre blir veldig sterke**, blir vi redde for å kollapse eller falle fra hverandre. Noen øvelser hjelper oss å holde oss grunnet og holde følelsene under kontroll. Det er nesten som å **gjøre kroppen sterkere ved å aktivere musklene våre**. Er du villig til å prøve en øvelse som kan hjelpe deg å kontrollere følelsene dine? Kvinnen sa hun var klar til å prøve en slik øvelse.

Hjelperen demonstrerte øvelsen for Sommerfuglkvinnen.

Side 91

Hjelperen spurte Sommerfuglkvinnen: **Føler du noen forskjell?** Ja, jeg gjør det, svarte kvinnen. Føler du deg mer eller mindre overveldet? Mindre, svarte kvinnen, men fortsatt ikke helt til stede. Da fortsetter vi, svarte hjelperen.

Hjelperen ventet litt og spurte: **føler du deg mer til stede, eller mindre til stede?** Nå føler jeg meg til stede, svarte Sommerfuglkvinnen. Hjelperen sa: Nå har du lært og øvd på noen metoder som kan stabilisere deg og som du kan bruke når du føler deg overveldet eller ikke føler deg til stede i nåtiden. Hjemmeleksen din nå er å **øve på disse ferdighetene hver dag** når du føler deg rolig og trygg. Da vil de automatiseres, og du kan bruke dem når du føler deg overveldet.

Side 93

Sommerfuglkvinnen sa hun **følte seg mindre overveldet**, men hun følte seg fortsatt svak og hjelperen kunne se at **brystet hennes og overkroppen hadde falt sammen**. Hjelperen inviterte Sommerfuglkvinnen til å **rette opp ryggraden**. Først demonstrerte hun, så spurte hun Sommerfuglkvinnen om hun var villig til å prøve øvelsen sammen med henne. Det var hun, og veldig forsiktig begynte hun å rette opp ryggraden. **Hun følte seg med en gang litt lettere og sterkere**.

Side 99

Sommerfuglkvinnen spurte hjelperen om råd. Hun spurte: Hva skal det bli av meg? Kommer jeg til å bli gal? Er livet mitt ødelagt for bestandig? Hun beskrev hvordan hun hadde det. Jeg føler meg så alene. Det er mørkt innvendig. **Hjertet mitt og sjelen min sover**. Jeg har **negative tanker, mareritt**, og jeg er redd for alt. Jeg blir sint og kjefter på folk. Jeg kjenner ikke igjen meg selv. Andre snur seg vekk fra meg. Jeg er fæl og skitten. Noen dager vil jeg ikke leve. Jeg ser ikke noe håp. Hvordan kan jeg komme vekk fra dette?

Hjelperen innså at Sommerfuglkvinnen kanskje var klar for å fortelle henne hele historien nå. Hjelperen hadde spurt tidligere om hun ønsker å prate om det, men Sommerfuglkvinnen hadde aldri villet det. Hjelperen forberedte seg på å lytte, men måtte ta noen forholdsregler.

Sommerfuglkvinnen hadde begynt å tenke på hva hun skulle gjøre med den forferdelige historien hun måtte leve med. Hun hadde hørt at det var mulig å rapportere slike overgrep, men ville først snakke med hjelperen. Hjelperen ville lytte uten å kritisere og forsikre henne om at hun ikke hadde gjort noe galt. Hun ville gå mer i detalj om det som hadde skjedd med henne, i håp om at det kunne hjelpe henne til å la være å tenke på det hele tiden. Hun visste ikke helt hvordan hun skulle gjøre det, men hadde besluttet at neste gang en hjelper spurte henne om hun ønsket å snakke skulle hun si at hun ønsket det. Tidligere hadde hun alltid avslått, og hjelperne hadde alltid akseptert svaret hennes på en vennlig måte.

Nå følte hun seg mer bestemt på å fortelle det som hadde skjedd med henne. Hvordan de hadde kastet henne rundt, krenket henne, tatt på henne, var voldelige, til og med det med at hun var blitt penetrert. Først av en, så av flere, og de hadde ledd av henne. Hun vet at det ikke blir lett å snakke om dette, men hun skjønner at det kanskje må gjøres, særlig om hun vil rapportere det som hadde skjedd.

Hjelperne spurte, og hun begynte nølende å snakke, ikke sammenhengende, noen ganger i **tårer**, andre ganger **skjelvende**. Hjelperen understreket at hun var der for henne, ville beholde taushetsplikten, og la henne avgjøre avstanden mellom dem, og at Sommerfuglkvinnen kunne stoppe når som helst. Hjelperen lot henne snakke, men bekreftet at hun lyttet, minnet henne på at hun var trygg. At hun var blitt overfalt og derfor var uten skyld, og at ingen kunne ta fra henne verdigheten.

Side 101

En dag bestemte Sommerfuglkvinnen seg for at hun ønsket å rapportere voldtekten, og få hjelp fra en advokat. Hun ville at mennene som voldtok henne skulle bli dømt for det de hadde gjort. Hjelperen fortalte henne at det kunne være **veldig triggende** å snakke om voldtekten. Hun ønsker å **forberede** Sommerfuglkvinnen slik at hun kunne gjøre det hun ønsket uten å dissosiere eller bli overveldet. Hjelperen sa: det er viktigst å fortelle historien i **overskrifter**. Unngå detaljer, for **detaljer er sterke triggerer og vil vekke traumeminnene** igjen.

Side 103

Hjelperen avtalte et stoppsignal med Sommerfuglkvinnen. Hun sa: **Du er den som bestemmer**. Du kan si stopp eller si at du trenger en pause om det kjennes for vanskelig å fortsette eller å svare på spørsmål. Gjør det som føles naturlig for deg. Du kan si nei ved å løfte hånden. Hun løftet en arm og holdt håndflaten fram for å demonstrere. Tror du at du kan klare det? La oss prøve sammen.

Sommerfuglkvinnen øvde seg på å signalisere stopp. Hun sa stopp, løftet armen og holdt håndflaten opp fremfor seg. Hun og hjelperen diskuterte hvilke **verktøy og ressurser hun kunne bruke** under møtet med advokaten. Nå som hun hadde lært seg å grunne seg selv, bestemte hun seg for å holde en liten sten i hånden som en påminnelse om at hun var til stede i nåtiden. Hun **øvde seg på å strekke ut ryggraden og kjenne at hun hadde føttene godt plantet i underlaget**. Hun spurte også hjelperen om hun

kunne være med når hun skulle snakke med advokaten, **for å hjelpe henne med å regulere seg selv** under møtet.

Hjelperen og Sommerfuglkvinnen snakket også en lang stund om hva hun kunne forvente at skjedde etter at hun hadde rapportert. Hun visste at gjerningsmennene, i mange tilfeller, ikke fikk straff, men hun ville prøve likevel. Kanskje kunne det hindre at andre måtte oppleve det samme som henne.

Side 105

Hjelperen lovet å være der mens Sommerfuglkvinnen snakket med advokaten og rapporten ble skrevet. Hun og Sommerfuglkvinnen planla også en slags avslutningsseremoni når alt var overstått.

Side 107

Sommerfuglkvinnen ble bedre dag for dag. Likevel hadde hun fortsatt mareritt og ba om hjelp. Hjelperen sa: **Drømmenes funksjon er å bearbeide det som skjer i livene våre når vi er våkne**. Mareritt er våre vanskeligste drømmer. Når du drømmer om voldtekten, **gjenopplever du traumet**. Ofte våkner man når marerittet er på sitt verste. Når dette skjer klarer ikke kroppen og hjernen å slutte å prøve å finne mening, derfor har ofte mareritt en tendens til å gjenta seg. Når vi drømmer, kan vi ikke røre oss. Lammelsen kan fortsette selv etter at man har våknet, noe som kan være veldig skremmende og triggende. Mørket om natten kan i seg selv være en trigger. Noen ganger kan traumet ha foregått på nattestid, det kan være vanskelig å orientere seg i mørket og gjør det vanskelig å vurdere hvorvidt en situasjon er farlig eller ikke.

På grunn av marerittene hennes var Sommerfuglkvinnen **redd for å legge seg** om kvelden. Hjelperen fortalte at det var ting hun kunne gjøre for å få bedre søvn. Hun sa det var viktig med **gode rutiner**. De snakket om hva som kunne gjøres og sammen lagde de en liste over viktige ting Sommerfuglkvinnen kunne gjøre for å gjøre det lettere å sove og håndtere marerittene.

Side 111

Sommerfuglkvinnen begynte sakte å **få tilbake styrken sin**. Hun fikk selvtillit av ferdighetene hun hadde tilegnet seg, og **var ikke så bekymret for triggere**. Hun klarte å grunne seg selv ganske raskt når triggerne kom.

Likevel **var det fortsatt en del av livet hennes som overvældet henne med sorg og fortvilelse**. Hun prøvde å ikke tenke på det, fordi det **gjorde for vondt**. En dag tok hjelperen det opp uten at hun hadde sagt noe. Hjelperen sa det var på tide å forsøke å snakke med mannen og familien hennes, og se om det var mulig å gjenforenes .

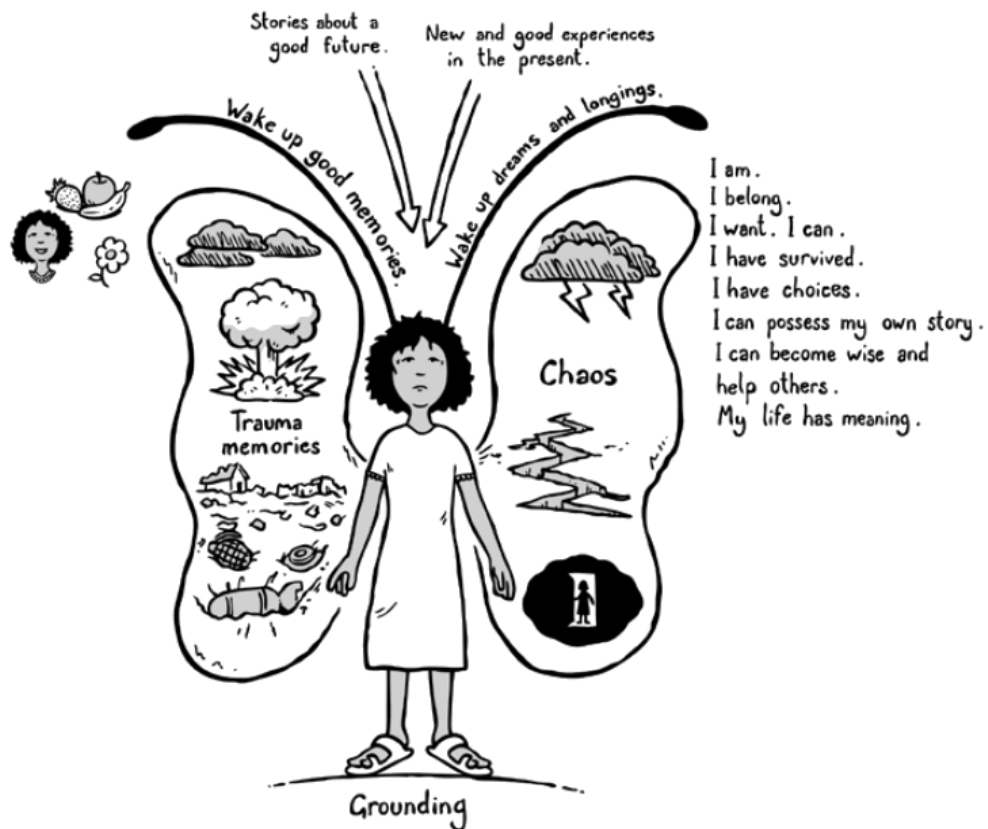
Da Sommerfuglkvinnen hørte hva hjelperen sa, så hun straks for seg mannen sin med sinte, redde øyne, åpen munn, mens han skrek til henne at hun måtte dra. Barna som gråt, det skar henne i hjertet. Hun **begynte å skjelve og gråte**, men hun **greide å grunne seg og vende tilbake til nåtiden**.

Hun og hjelperen fortsatte å snakke om en mulig gjenforening. Hjelperen **roet henne** med å si at de skulle gå frem skritt for skritt. Noen av hjelperne besøkte landsbyen for å snakke med familien hennes og andre i landsbyen. Sommerfuglkvinnen hadde fått mye støtte fra en annen kvinne fra landsbyen som

også var blitt voldtatt og avvist fra familien sin. De støttet hverandre og minte hverandre på å bruke mestringsstrategiene de hadde lært. De ble oppmuntret til å snakke sammen om de gode minnene fra livet i landsbyen, **sånn at de dårlige minnene kunne miste litt av styrken i grepet det hadde over kroppene og sjelen deres.**

Side 113

Da de besøkte landsbyen, ville hjelperne først og fremst finne ut om det var ressurspersoner i lokalsamfunnet som kunne støtte overlevne. De fikk møte høvdingen og presten. Hjelperne **forklarte hva traumer og traume-reaksjoner** var og sa at kvinner som var blitt utsatt for voldtekt ikke kunne klandres for det som hadde skjedd. Høvdingen og presten forsto at kvinnene led og hadde det vondt og at de var uten skyld. De ble enig om å beskytte de voldtatte kvinnene i samfunnet og ville støtte hjelperne med å snakke med kvinnenes familier.



Da de snakket med familien til

Sommerfuglkvinnen forklarte hjelperne at hun var blitt traumatisert, hadde lidd, og så blitt bedre igjen. De fortalte familien at hun hadde lært seg nye ferdigheter, som å sy, og at dette kunne bidra til husholdningen. Høvdingen sa at voldtatte kvinner var skadet på en måte som kunne sammenlignes med soldater såret i krig. Han sa samfunnet ville støtte Sommerfuglkvinnen og hjelpe henne slik at hun **ikke føler skam.**

Mens Sommerfuglkvinnen bodde på senteret, hadde hjelperne besøkt familien og landsbyen hennes flere ganger. Det hadde vært vanskelig. Barna hadde ofte spurt etter moren sin, men mannen nektet barna å nevne navnet hennes eller møte henne. Etter en stund skiftet han likevel mening og sa at han ønsket å se konen sin igjen og fikk støtte fra resten av familien i denne avgjørelsen.

Sommerfuglkvinnen hadde også kommet til et punkt hvor hun var klar til å møte mannen sin, og hun hadde lengtet etter å se barna sine i ukesvis.

Side 115

Så var tiden inne for at Sommerfuglkvinnen skulle besøke familien sin. Hun var **veldig nervøs, og det var vanskelig å konsentrere seg**. Hun og den andre kvinnen fra landsbyen jobbet hardt for å komme på de gode minnene de hadde fra landsbyen, så de dårlige ikke var så sterke lenger.

Hjelperen advarte henne om at landsbyen og omgivelsene der ville være triggende. Hun sa: Bruk alt det du har lært om å grunne deg selv. Når du har grunnet deg, finnes det en strategi til som kan være til stor nytte. Det er: **Å aktivt se hvordan det nåværende øyeblikket er forskjellig fra da traumet oppstod. Du vet at traume-påminnere utløser traume-reaksjoner**. Om elven begynner å trigge en traume-reaksjon, prøv aktivt å se hvor forskjellig elven er nå, ved å studere den nøye og å fortelle deg selv at elven nå er fredfull, soldatene er borte og så videre. Når du **aktivt orienterer deg selv** og ser at det er trygt, vil det hjelpe deg til å se hva som har endret seg i landsbyen. Da vil du klare å skille fortid fra nåtid. Du kommer til å gi deg selv gode nye erfaringer, som snart vil bli **gode nye minner**, og det vil **styrke** deg og forbindelsen din til nåtiden og **sende dårlige minner tilbake til fortiden**.

Sommerfuglkvinnen følte seg klar til å gå tilbake til landsbyen for å møte mannen og barna sine.

Sammen med en helper bestemte hun seg for å dra hjem.

Lag en god avslutning

- Utforsk forestillingen om «suksess» og lag en passende realistisk avslutning.
- Tydeliggjør de mange utfordringene som kan oppstå for en overlever når hun vender tilbake til samfunnet, og hva slags hjelp som kan bidra til at det blir lettere å vende hjem igjen.
- Vær oppmerksom på at noen kvinner kan bli marginalisert og avvist av familiene eller samfunnet rundt seg.
- Husk at noen kvinner ikke har ønske om å vende tilbake til sitt gamle liv, snakk med henne om alternative løsninger.

Husk på / Noen siste viktige ting å huske på

Hver sak og hver overlevende er unik

En hjelper må vurdere egne ressurser og alltid bruke sin egen forestillingsevne og skjønn når hun bestemmer hvilke historier/metaforer hun skal fortelle, hvilke råd hun skal gi, og hvilke grunningsøvelser som kan brukes.

Som hjelper er det viktig å stille seg selv følgende spørsmål:

- Hvilke ressurser kan den overlevende spille på, i seg selv og hos andre?
- Vil jeg (eller andre hjelpere) kunne møte henne regelmessig eller bare noen få ganger, eller bare ved tilfeldige anledninger?
- Hvor mye vet jeg om hennes situasjon? Vet jeg nok?
- Hvis jeg ber henne stole på meg, er jeg i stand til å leve opp til den tilliten?
- Er jeg i en slik stilling at jeg kan gi henne råd?
- Lover jeg for mye som hjelper?
- Kan jeg følge opp og gi henne den hjelpen jeg tilbyr?

Husk å be om råd dersom det er nødvendig, fra profesjonelle eller andre personer som er trent eller har erfaring i å arbeide med personer utsatt for traumatiske hendelser. Det er viktig å henvise overlevende til annen spesialisthelsetjeneste når dette synes nødvendig og er tilgjengelig.