

ikke Stikka'

VI TRENGER HVERANDRE

NR. 01 | 2015

Utgitt av Støttesenter mot Incest Oslo

www.sentermotincest.no

GRATIS

TEMA:

Menn



INNHold

Redaktør	s 4
Intervju med Hege Salomonsen	s 6
Dikt: Familiehygge	s 9
Gangen i en anmeldelse	s 10
Intervju med Jan Gunnar om å anmelde og stå frem i media	s 12
Mike Lew	s 16
Mannshelg	s 18
Utdrag fra boken Gjørme	s 20
Min historie	s 22
Intervju med Torbjørn Herlof Andersen	s 24
Gestaltterapeutisk Gruppe for incestutsatte menn	s 30
Mannegruppa på støttesenter mot incest Oslo i dag	s 34
Besøk hos manngruppen på Agder-senteret	s 35
Intervju med mannlig bruker av støttesenter mot incest	s 38
Får	s 41
Utsattmann	s 42
Adam	s 44
Førstereis	s 46
Dikt: Konsekvenser	s 49
Neste nummer: Barnet	s 51

ikke Stikka'

VI TRENGER HVERANDRE

Postboks 568 Sentrum,
0105 Oslo
Besøksadresse:
Akersgt. 1-5
Telefon: 23 31 46 50
Telefaks: 23 31 46 51

www.sentermotincest.no

Opplag: 2500

Abonnement: Gratis

Trykkeri: Network Broking

ISSN: 0804-3426

Layout: [Siste Skrik Kommunikasjon](#)



Redaktører for dette nummeret: Peder Berg Larsen og Helene Eriksen

Forsideillustrasjon: Camilla Cecilie Røren

Redaksjonen: Anine Aamaas, Anonym, Benedicte,
Bjarne Kristian, CCR, Kristine Davin Vik, Peder Berg Larsen,
Tonje Garder og Helene Eriksen.

LES OM...

ikke Stikka'



Side 6-8

HEGE SALAMON

Side 16-17

MIKE LEW



TORBJØRN HERLOF ANDERSEN

Side 24 - 28

REDAKTØR

Redaktører for dette nummeret:
Helene Eriksen og Peder Berg Larsen
Tekst: Peder Berg Larsen



ikke Stikka´ vi trenger hverandre er et tidsskrift som gis ut av Støttesenter mot Incest Oslo. Tidsskriftet lages av en redaksjon bestående av brukere av senteret, frivillige og ansatte ved senteret. *ikke Stikka´* kommer vanligvis ut en gang per år og har blitt gitt ut siden 1994.

Tema for denne utgaven av *ikke Stikka´* er menn. Vi har valgt å kalle det kun”menn” fordi vi opplever at mannens rolle som utsatt eller pårørende er underkommunisert. Hvordan er det egentlig å være far til et barn som er utsatt for overgrep? Hvilke tilbud har man for å få hjelp hvis man er mann og utsatt for seksuelle overgrep?

Vi vil i dette bladet belyse flere sider av mannsrollen gjennom tekster, egenhistorier og intervjuer. I intervjuet med Thorbjørn Herlof Andersen forteller han om sitt mangeårige arbeid med”manns-saken”. Han relaterer sine tanker til erfaringer han har gjort i gjennom arbeidslivet og hvilket syn han hadde på menn i oppveksten. Han forklarer hvordan menn, ved å vise sin sårbarhet, også viser stor styrke.

Jan Gunnar Sørbø forteller om hvordan det var for ham å anmelde sin overgriper og måten han ble møtt av politiet og rettsvesenet på. Jan Gunnar

valgte å stå fram i media med sin historie, han forteller hvorfor han gjorde det og om reaksjonene han har møtt fra venner og familie i ettertid.

For å vise noen av de hjelpetilbudene som er rettet mot menn utsatt for seksuelle overgrep, skriver vi om mannshelg og samtalegrupper for menn. Vi skriver også om noen sentere med tilbud til menn og vi har gjort et intervju med Jarle Holseter fra «*utsattmann.no*”. Jarle forteller om hvordan nettsiden *utsattmann.no* ble til og om deres arbeid i dag.

Mye er likt i ettervirkningene for kvinner og menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Ved å løfte mennene fram i lyset kan vi etter hvert snakke om overgrep som et kjønnsnøytralt samfunnsproblem. Vi håper at du som leser dette bladet får et bilde av hvilke holdninger og problemer utsatte menn møter. Vi håper at du tør å snakke med utsatte menn og kvinner om overgrep slik at det blir lettere å plassere skam og skyld der den skal være, hos overgriper.

Takk til alle som har bidratt i *ikke Stikka´* med bilder, tekster og/eller stilt opp til intervju. Uten dere hadde det ikke blitt noe *ikke Stikka´*.
God lesning!



Intervju med **HEGE SALOMON**

Intervju og tekst: Kristine Davin Vik

Hege Salomon er advokat og partner i advokatfirmaet Salomon-Johansen. Et firma som i samarbeid med Støttesenter mot incest Oslo gir gratis advokathjelp til senterets brukere annenhver torsdag.

Kan du fortelle litt om din utdanning?

Jeg har juridisk embetseksamen, også har jeg jobbet i femten år som advokat, særlig som bistandsadvokat.

Trives du med det?

Det trives jeg veldig godt med.

Hvilke saker jobber du mest med?

Jeg har mest saker som omhandler voldtekt, familievold og seksuelle overgrep. Generelt alle typer seksuelle overgrep, men de fleste er voldtektssaker.

Kan jeg spørre om det er noen grunn til at du velger slike saker?

Jeg var på en voldtektskonferanse for femten år siden. Der var det en kvinne som het Grete Kvalheim som startet DIXI Ressurssenter mot

voldtekt, hun hadde et innlegg som berørte meg veldig. Hun fortalte om sin egen voldtektshistorie, hvordan hun ikke hadde blitt tilstrekkelig møtt i prosessen og hvor vanskelig det var å stå frem med at hun hadde blitt utsatt for voldtekt eller å ha noen å prate med. Hun etterlyste gode bistandsadvokater som var engasjert i disse sakene. Det vekket noe i meg og jeg tenkte at dette er noe jeg har lyst til å jobbe med. Det ene førte til det andre så jeg startet et samarbeid med DIXI. For meg er disse sakene veldig viktige og meningsfylte å jobbe med.

Hva er din erfaring med mannlige utsatte?

Jeg har oppsummert litt etter at jeg fikk henvendelsen fra dere, og jeg har hatt ganske mange saker. I mange av sakene er det snakk om flere ofre av samme overgriper, der overgriper har forgrepet seg på flere unge. Jeg var bistandsadvokat i Lomme-mann-saken, jeg har en sak som gjelder en pastor

» som har forgrepet seg på en rekke gutter som var adoptert fra Brasil og jeg var bistandsadvokat for flere i Birkedal-saken. Jeg har også hatt flere andre saker, både større og mindre straffesaker der jeg har vært bistandsadvokat hvor det er snakk om utsatte gutter. Jeg har også hatt en sak med en fotballtrener der det var flere unge ofre; det var ikke direkte seksuelle overgrep, men de hadde vært utsatt for krenkende seksuell atferd.

Hva er ditt inntrykk av hvordan menn blir møtt i rettssystemet? Gjerne sett i forhold til kvinner og om det er noen forskjell?

Jeg har ikke opplevd at det er noen store forskjeller som jeg har reflektert over. I de sakene jeg har hatt blir man møtt med samme verdighet og den samme saksgangen. Det har ikke vært noe i forhold til rettssystemet som har fått meg til å tenke at det er diskriminerende. Det er nok heller noen holdninger man møter på ute i samfunnet. De gutter og menn som jeg har representert har hatt mannlig overgriper. Det er klart at om det hadde vært en kvinnelig overgriper, så hadde det kanskje vært andre typer holdninger som man møter. Jeg har tidligere vært medlem i voldtektsutvalget, og som de også påpekte der, så er det i de aller fleste tilfellene menn som er overgriper. Det er nok underkommunisert at det er menn som også blir seksuelt misbrukt, min erfaringen er likevel at det oftest er kvinner som er utsatt. Jeg har også erfart at der menn er ofre, er det nesten alltid mannlig overgriper.

Hvilke forventninger har klienter til det å anmelde?

Jeg pleier å fortelle de jeg møter at etterforskningskapasiteten i Oslo er sprengt og at det er lang ventetid på saker. Det er viktig å være klar over at det er en veldig lang prosess og at det også er en stor andel saker som blir henlagt. Det betyr ikke at man ikke skal anmelde. *Mange tenker kanskje at fordi man ikke har bevis i saken så er det umulig å få tatt ut tiltale, men det viktigste beviset i saken er jo forklaringen til den som anmelder.* Beviset kan være tilstrekkelig om man bygger opp saken med andre bevis, slik som vitner og legejournaler.

Hvilke andre typer forventninger kan de som anmelder ha? Da spesielt med tanke på emosjonelle forventninger.

Det er nok mange som anmelder bare for å kunne legge det bak seg, at man føler at prosessen ved å anmelde og eventuelt få en dom gjør det lettere. For mange er nok det viktigste å få en eller annen form for anerkjennelse og helst en dom. Det er kanskje viktigere enn en forventning om en lang fengselsstraff for overgriper.

Har du noen tanker om hva som kunne blitt gjort bedre i forhold til hvordan overgrepssatte blir møtt?

Politiet har kommet langt i Oslo. De har en sedelighetsseksjon med mange dyktige ansatte, men kapasiteten er sprengt så man trenger enda mer ressurser til å drive etterforskning i sedelighetsaker. Jeg skulle gjerne sett at man kan ha, slik som vi foreslo i voldtektsutvalget, et særskilt etterforskningsorgan som bare skal jobbe med sedelighetssaker og som skal være tilgjengelig 24 timer i døgnet. Slik kan man lettere ta kontakt for en anmeldelse, dette bør være et kompetansesenter som kan benyttes av hele landet.

Noen siste ord?

Menn får de samme reaksjonene som kvinner får og mange menn som jeg har bistått har i tillegg utviklet rusproblemer og fått selvmordstanker. Det som også har slått meg er at det for menn, spesielt heterofile, gjør noe med manndomsfølelsen å bli seksuelt misbrukt av en mann. Det har gjort inntrykk å sitte i retten når en mann forteller om at de har blitt så forbannet og hatt behov for å drikke seg fulle og gjøre litt sånn "manne-ting", som for eksempel å knuse noe. Den følelsesmessige reaksjonen er kanskje litt annerledes for menn enn for kvinner.



familiehygge

Hva betyr alle ansiktsuttrykkene

Alle de tunge pausene

Stillhetstyranniet

Rundt bordet

Som får

Fantasien i høygir

Livsutfoldelsen i lavgir

Venners venners pest

Med all sin smitteeffekt

Hva er blitt sagt om meg

Hvilke ufordelaktige ytringer

Er blitt opplest og vedtatt

Uten rettergang

Uten innsigelser

Dommen som for evig og alltid

Blir stående som hugget i stein

Den falske klemmen

Gjør ikke godt

Når skulderens kulde

I neste øyeblikk

Gjør nådestøtet

Og sender en hjem

Til tankespinnet

Skammekroken og

Undringsveven

M49



Illustrasjon: Camilla Cecilie Røren



GANGEN I EN ANMELDELSE

Tekst: Kristine Davin Vik

Det første man bør gjøre er å skaffe seg en bistandsadvokat som kan ta seg av det praktiske. Man har rett til å snakke med en bistandsadvokat bare man vurderer å anmelde, og dette kan være nyttig for å få informasjon og veiledning. Advokaten kan også avtale møte/avhør med politiet for den utsatte. Om man velger å beholde advokaten gjennom saken, søkes det til tingretten for å få vedkommende oppnevnt som klientens bistandsadvokat slik at staten betaler advokatutgiftene.

Etter kontakt med politiet blir man kalt inn til avhør. Dette blir kalt et anmeldelsesavhør og forgår muntlig, man skal da beskrive i egne ord for politiet det man har blitt utsatt for. Vanligvis blir avhøret tatt opp både på lyd og video for å sikre bevis. Avhørsrommet er som oftest behagelig med vinduer, gode stoler og man kan ta pause når man vil (red.anm.). Avhøret varer gjerne i noen timer avhengig av materialet.

Etter avhøret skriver politiet et resymé av forklaringen som er gitt og det avtales en tid der anmelderen kan komme tilbake for å lese gjennom resyméet. Etter gjennomlesning kan man eventuelt legge til eller rette på noe før man skriver under på det. Dette blir den formelle forklaringen.

Saken vil få en ansvarlig etterforsker, en politijurist som er påtaleansvarlig. Deretter blir saken etterforsket videre. Om det gjelder en sak som har skjedd nylig, blir det tatt avhør av den mistenkte med en gang. Det kan da være snakk om en pågrepelse eller å sikre data, beslag, og lignende. I eldre saker, som

ofte er gjeldende for brukerne av Støttesenter mot incest Oslo vil det gjerne bli etterforsket mer rundt saken før den mistenkte tas inn til slutt. Dette gjelder avhør av vitner, innhenting av legeerklæringer og lignende før det tas avhør av den mistenkte.

Når etterforskningen er ferdig blir alt materiale sendt inn til en politijurist som skal avgjøre om det skal sendes innstilling på tiltale eller om saken henlegges.

Så blir saken sendt videre til statsadvokaten som da vurderer om det skal tas ut tiltale i saken. Tiltalen er rammen for det straffbare forholdet som skal pådømmes. Deretter blir saken sendt til retten og det blir en rettssak.

Henlegges straffesaken kan bistandsadvokaten klage på dette innen klagefristen på tre uker og prøve å få saken åpnet igjen. Blir saken gjenopptatt vil det muligens bli avtalt nye avhør og ny gjennomgang av bevisbyrden.

Uavhengig av om saken blir henlagt eller ikke, kan man søke om voldsoffererstatning. Det er strenge beviskrav for å få det innvilget, men ikke like strengt som ved skyldspørsmålet i politisaken. Det kreves en klar overvekt av sannsynlighet for å få erstatning.

Det er viktig å nevne at etterforskningen kan ta lang tid, gjerne et helt år avhengig av hva som kommer frem i anmeldelsesavhøret.



Foto: Marius Viken

OM Å ANMELDE OG STÅ FRAM I MEDIA

Intervju og tekst: Peder Berg Larsen



Navn: **Jan Gunnar Sørbo**

Alder: **33 år**

Yrke: **Stipendiat og pianist**

Sivilstand: **Kjæreste**

Det er mange som ikke anmelder sin overgriper, hva fikk deg til å gjøre det?

Jeg anmeldte for fem år siden, da jeg var 28 år gammel, etter å ha hatt det dårlig gjennom en årrekke. Det er vanskelig å peke på en enkelt faktor som gjorde at jeg anmeldte, det var summen av flere forhold som gjorde utslaget. I årene før jeg anmeldte hadde jeg store problemer med å ha fortrolige relasjoner. Jeg hadde flere kjæresten, men det skar seg alltid. Videre slet jeg med angst, depresjoner, søvnproblemer, selvmordstanker og en dyptloddende ensomhetsfølelse som var nærmest umulig å få bukt med. Et års tid før anmeldelsen hadde det dessuten begynt å dukke opp et bilde av overgriperen i hodet mitt når jeg skulle ha sex: Han gjorde ikke noe spesielt med meg, men sto der og kikket på meg med et sleipt glis. Det gjorde at jeg så smått begynte å ane en forbindelse mellom angsten, intimitetsproblemene og overgriperen. Men husk at på det tidspunktet kalte jeg ham ikke overgriper, men min nærmeste støttespiller. En mer direkte foranledning til at jeg anmeldte var at jeg traff henne som nå er kjæresten

min. Vi ble kjæresten en måneds tid før anmeldelsen, men jeg klarte ikke sove i nærheten av henne og opplevde sterk angst i forbindelse med sex. Det var uhåndterbart for meg å være intim både i fysisk og sjelelig forstand, og jeg skjønnte at hun sannsynligvis kom til å føye seg inn i rekken av forliste kjærlighetsforhold hvis jeg ikke tok tak i vanskene mine. Heldigvis tok jeg mot til meg og fortalte henne hva den tidligere musikkskolelæreren hadde gjort med meg. Dette ble et skjellsettende øyeblikk der jeg for første gang forstod at det jeg hadde opplevd ikke var normalt. Derfra gikk det slag i slag og jeg leverte anmeldelse en drøy uke senere. Noe som gjorde meg fast bestemt på å anmelde var tanken om at ugjerningene fikk holde fram. Jeg antok at han med stor sannsynlighet fortsatt begikk overgrep og at han kom til å fortsette med det framover. Den tanken kunne jeg ikke leve med uten at jeg hadde gjort det som stod i min makt for å stoppe ham.

Følte du deg godt ivare tatt av politi og rettsvesen i prosessen?

Ja, samlet sett må jeg si det. Jeg følte meg for det første godt møtt og ivare tatt av bistandsadvokaten som leverte anmeldelsen på mine vegne. Kontakten med politiet synes jeg innledningsvis var belastende fordi det tok så lang tid før avhøret ble tatt. Jeg ringte og purret, likevel tok det nærmere to måneder før jeg endelig fikk forklare meg i avhør. Den gang syntes jeg det var veldig lang tid å vente, jeg som hadde forventet at politiet skulle gå til verks nærmest dagen etter at jeg leverte



» anmeldelsen. Likevel følte jeg meg godt ivaretatt og ser i ettertid at saken nok havnet langt nede i bunken fordi den tidlig ”viste konturene av foreldelse” som politiet selv formulerte det. Dermed kunne ikke saken uten videre prioriteres. Jeg hadde god dialog med etterforskerne etter avhøret og framover de neste årene og fikk følelsen av å bli tatt på alvor, hørt og trodd på. Det er likevel ikke til å komme utenom at jeg måtte stå på for å fremme saken og holde den varm, så jeg var nok en plage-ånd for politiet en stund. Så snart politiet hadde fått teften av de andre overgrepstilfellene, som i motsetning til min sak ikke var foreldet, kunne jeg heldigvis lene meg noe mer tilbake.

Hva satt du igjen med etterpåk?

Rettsprosessen var ferdig for vel to år siden, så det var en lang reise fra anmeldelse til siste anke var avvist og dommen ble rettskraftig. Både tingrett og lagmannsrett dømte overgriper til fengselsstraff, betaling av erstatning til de fornærmede og forbud mot å jobbe med barn på livstid. Før den siste anken ble endelig avvist av Høyesterett hadde prosessen tatt snaue tre år fra anmeldelsestidspunktet. Jeg satt igjen med en følelse av å bli trodd på og tatt på alvor. Det er kanskje det aller viktigste, men jeg syns også at jeg hadde fått plassert skyld på et vis som ville vært vanskelig å oppnå på andre måter. Denne skyldplasseringen tror jeg for eksempel ikke hadde latt seg gjøre utelukkende i en terapeutisk sammenheng, her var det imidlertid rettsstaten Norge som slo fast at skylden var hans og ikke min. Akkurat dette ble en viktig skillevei for meg. Dommene er skrevet svart på hvitt, langt på vei åpne for offentligheten, og slik kommer de til å bli stående for ettertiden.

Du har også blitt tilkjent voldsoffererstatning?

Ja, jeg søkte om oppreisning kort tid etter anmeldelsen. Likevel trakk det ut en god stund fordi jeg ville ha rettssakene unnagjort før søknaden min ble endelig behandlet. For cirka et halvt år siden ble jeg tilkjent kr 120.000,- i voldsoffererstatning på bakgrunn av en grundig og omfattende sivilrettslig vurdering som var klokkeklar i sin dom. For meg var det en anerkjennelse av at overgrepene han begikk var noe som har kostet meg dyrt, og dette fikk jeg godtgjort av staten i symbolsk forstand.

Hvorfor har du valgt å stå fram i media?

Det finnes det mange svar på, men på ulike nivå. Et nivå er uløselig knyttet til rettsprosessen: Mitt

forhold var jo strafferettslig foreldet og strengt tatt ble han aldri dømt for dette. Jeg fungerte imidlertid som vitne i rettssakene og det står tydelig i dommene at min vitneførsel var helt avgjørende. Trolig hadde det aldri blitt noen rettssak hvis jeg ikke hadde anmeldt ham. Medieoppslagene må sees i lys av at det etter anmeldelsen tok halvannet år før tiltalebeslutningen ble tatt. I den tiden kunne jeg ikke vite om det kom til å bli noen tiltale i det hele tatt, mest sannsynlig ville det ikke bli noe av. Det utfallet måtte jeg også kunne leve med og tåle. Helt i starten visste jeg heller ikke om det var andre som kom til å anmelde. Selv om jeg var temmelig sikker på at han hadde misbrukt flere, var jeg langt fra overbevist om at de var klare for å anmelde. En av strategiene mine i den fasen ble dermed å gå til media. Selv om jeg måtte belage meg på at saken min kom til å bli henlagt, ville jeg sørge for at folk på Rennesøy fikk et klart bilde av hva denne fyren drev med. I det minste slik at foreldre skulle kunne holde guttene sine unna. Da måtte jeg benytte dette tidspunktet, før tiltalebeslutningen. Hadde jeg ventet og saken hadde blitt henlagt, ville det trolig vært langt vanskeligere å få gjennomslag i media. Imidlertid dukket det etter hvert opp flere gutter som hadde blitt misbrukt av samme mann, og to av disse forholdene ble han dømt for. I forbindelse med medieoppslagene ble det også avdekket bekymringsmeldinger som hadde kommet til kommunen, som var hans arbeidsgiver. Dermed kan vi si at det å stå fram i media i starten hadde som funksjon å avsløre overgriper for omverdenen, selv om han eventuelt skulle gått fri rettslig sett. Senere har jeg fortsatt med å uttale meg og ser på det som et samfunnsoppdrag å fronte overgrepsutsatte menn som gruppe.

Hva slags reaksjoner har du fått i ettertid?

I det store og hele får jeg svært positiv respons på at jeg står fram i media, det har jeg opplevd helt fra første gang jeg stod fram i 2011. Senest i dag, før jeg kom hit, snakket jeg med to kolleger og fortalte at jeg skulle gi et intervju på SMI og fikk mye støtte av dem. De aller fleste respekterer meg for det jeg gjør og akter det høyt, noe som er verdifullt for meg og gir meg styrke til å fortsette. Når det er sagt, hører det også med til historien at to av mine aller nærmeste har vendt meg ryggen i den sammenheng. I praksis forholder de seg så å si ikke til det faktum at jeg er overgrepsutsatt og at jeg forteller åpent om det i media. Dermed har åpenheten min på et vis styrket tabuet rundt det å være



overgrepsutsatt i min aller nærmeste familie.

I tillegg til å være smertefullt, synes jeg dette er uhyre paradoksalt all den tid noe av baktanken med å stå fram nettopp er å bryte ned tabu og bidra til større åpenhet. I dette særtilfellet virker det altså motsatt, noe jeg er svært lei meg for.

Hvordan tror du det påvirker andre at du står fram så klart og tydelig som du har gjort?

For noen overgrepsutsatte vet jeg at det er positivt at noen taler deres sak. Jeg har fått flere gripende tilbakemeldinger. Etter en kronikk i Stavanger Aftenblad var det en mann som åpent kommenterte og takket meg i nettavisen. Han skrev at det at jeg sto fram gjorde overgrepsskammen litt mindre ensom å bære og at han nå, tretti år etter det skjedde, forstod at han måtte ta tak i det. Dette er noe av det mest rørende jeg har opplevd. Han skrev med fullt navn, men jeg har aldri truffet ham og aner ikke hvem han er. Å vite at det å snakke og skrive kan bidra til at andre tar tak i sin overgreps-historie gav meg en voldsom styrke. Dermed kan det at jeg står fram for noen være en hjelp til å bryte ut av en destruktiv taushet, en tilstand vi utsatte ofte befinner oss i. For utsatte som ennå ikke er klare for å forstå overgrepene, kan det at jeg står fram nok være angstfremkallende og på kort sikt bringe dem uro og ubehag ved at ubearbejdede traumer trigges i dypet.

Jeg har også et politisk budskap med å stå fram som retter seg mot samfunnets holdning til både overgrep og overgrepsutsatte, samt den politiske grunntonen i overgrepsdebatten. Dette kan i beste fall ha en innvirkning på agendaen, og jeg både tror og håper at mine bidrag teller med i viktige saker som for eksempel i endringen av foreldelsesfristen. Ved å stå fram i media formidler jeg også noe av mitt menneskesyn: Jeg ønsker at vi skal møte hverandre med åpenhet og med rom for de historiene hver enkelt bærer med seg. Om det

handler om seksuelle overgrep eller noe annet vi bærer skam for, så tenker jeg at vi får et bedre samfunn hvis vi klarer å gi plass til menneskene slik de er og med den bagasjen de engang måtte ha.

Har du noe du ønsker å si til våre lesere som du ikke har blitt spurt om?

Det kommer helt an på hvem leseren er, så vi får dele det opp.

Til de som er utsatt for seksuelle overgrep, som egentlig står hjertet mitt nærmest i denne anledningen, vil jeg oppfordre til å holde motet oppe og ikke gi opp. *Fortsett arbeidet og hold fast i det som gjør at man får det bedre.*

Til helsepersonell vil jeg si at de bør holde muligheten for overgrepstraumer åpen i møtet med pasienter. De må tørre å adressere problemet ved å spørre direkte. Hvis de ikke makter å snakke om det, bør de la det skinne gjennom slik at en eventuelt overgrepsutsatt slipper å føle at han eller hun har gjort noe galt. Dessuten burde seksuelle overgrep vært grundigere belyst i de helsefaglige utdannelsene som er klinisk rettet.

Politikerne vil jeg oppfordre til i enda større grad å sette overgrepsutsatte menn på dagsordenen. Jeg ønsker meg et bedre tilbud til menn på støtte-sentrene, og for å oppnå dette må det bevilges mer penger til de sentrene som jobber spesifikt med overgrepsutsatte menn.

Til alle andre vil jeg si at jeg håper dere vil møte oss med åpenhet og respekt. Jeg håper dere våger å snakke om seksuelle overgrep. Vær klar over at skam- og skyldfølelsen, i hvert fall for meg, er størst når dere vegrer dere for å berøre emnet. Da er det mye bedre å vise at overgrep er et tema som fortjener å bli snakket om.



Foto: Helene Eriksen



Intervju og tekst: Peder Berg Larsen



Mike Lew er en travel mann, og han er en mann som er veldig opptatt av å være fullt og helt tilstede i det han gjør. Vi fikk et kort intervju med han i forkant av mannshelga 2015.

Mike er 74 år gammel og har jobbet med menn i mange år. Han er i grunn utdannet sosialantropolog og har arbeidet med flere antropologiske retninger. Han tok etter hvert en mæster i counseling psychology og startet en privat praksis. Her arbeidet han med kvinner og menn, og var opptatt av å gjøre hurtig fremgang. Etterhvert merket han at traume-arbeid er en tidkrevende prosess, og at flere av hans mannlige klienter snakket om seksuelle overgrep. Arbeidet for kvinner som var utsatt for seksuelle overgrep var allerede startet, men menn var utelatt.

Mike bestemte seg for å starte en selvhjelpsgruppe for menn, og satt inn en annonse i avisen. Etter tre uker hadde han deltakere nok til å starte to grupper. Han sier selv at han ikke visste hva han drev med, men at utsatte menn er tilgivende. Hvis man hører etter vil de lære deg hva du trenger å vite for å hjelpe dem.

Dette arbeidet ble lagt merke til, og i 1987 ble han invitert til Oprah Winfrey sammen med tre utsatte menn for å snakke om overgrep. Dette intervjuet var det en journalist som så, og han kontaktet Mike for å få ham til å skrive en bok om temaet. Han skrev da boka "Victims no longer", som ble gitt ut i 1988.

Grunnpilaren i det arbeidet Mike gjør med menn er hjelp til selvhjelp. Han mener at isolasjon er rehabiliteringens verste fiende, derfor trenger man andre som kan støtte en i prosessen.

Mike veileder workshops, eller mannshelger, over hele verden. Dette har han gjort i omtrent 30 år. I Norge var det femte året i år, og det er allerede satt datoer for neste år.

MANNSHELG

24.-26. april 2015

Tekst: Peder Berg Larsen

Som eneste mannlig ansatt på SMI Oslo ble jeg i april invitert med på mannshelg på Thorbjørnrud hotell på Jevnaker. Dette var femte året mannshelga har blitt arrangert her i Norge. Det er Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM) og Kirkelig ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep sitt tilbud til menn, ADAM, som legger til rette for helga og denne jobben gjør de bra. Faktisk så bra at det kommer deltakere fra hele verden og de kommer tilbake år etter år.

Mike holder sine *Male Survivor weekends* mange steder i verden, konseptet er tilsynelatende veldig enkelt.

"Create a safe environment and get out of the way." På denne måten presenterer Mike sin filosofi om hvordan menn kan hjelpe hverandre i de prosessene de står i som følge av seksuelle overgrep. Mike gir en del råd til deltakerne den første kvelden; bryt deres vanlige mønstre, da får dere lettere kontakt med deres følelser. Eksempelvis halvere mengden sigaretter hvis man vanligvis røyker, og pass på å ikke overspise.

Det er vanskelig å ikke overspise på Torbjørnrud. Til middag ble det servert fire retter, alt kjøttet og mange av grønnsakene kommer fra egen bondegård. Maten smakte fantastisk, det virket som tipset til Mike ble utfordret allerede her. Det var ikke lettere til frokost og lunsj heller. Hjemmelaget spekeskinke, hjemmelaget salami og så videre. Endre som jobber på SSMM forklarer at maten skal være så bra fordi det handler om å være og føle seg verdsatt som deltaker.

Mike legger fram hva som er viktig denne helgen, nummer én er å ta vare på seg selv. Det innebærer at man skal være klar over at man er der på frivillig basis og deltar på det man orker. For de som velger å delta på det meste, som strengt tatt gjaldt de aller fleste, er det et langt program man kan følge. Det er mulig å delta på noe nær sagt fra soloppgang til

solnedgang. Det er samtalegrupper, grupper for å få ut aggresjon, filmvisning og annet infomateriell om tiltak for utsatte menn andre steder i verden. Mulighetene er mange og mulighetene er de samme i flere bolker gjennom oppholdet. Dette gjør at man fint kan være med på flere forskjellige ting, eller delta på samme ting hver gang.

Nede ved vannet står et lite skur, utenfor står en liten gruppe menn og ser inn gjennom en åpen garasjeport. *"Stay away", "leave me the fuck alone"*! Inne i skuret står en mann og roper mot en bokse-sekk. Han har hansker på seg og holder hardt fast i et sleggeskaft. Han slår sekken mens mennene utenfor heier på ham, de gjentar det han roper. Når han har slått fra seg legger han fra seg sleggeskaftet og går de andre i møte. Han sa på forhånd at han ville ha en klem når han var ferdig, det får han. Andre som har slått på sekken gir andre instruksjoner til gruppa. Noen sier hvem eller hva sekken representerer, noen sier ingen ting. Noen vil bare være i fred etter at de anser seg som ferdig, hvor lang tid de vil bruke må de føle på selv. Noen gir også sekken en klem.

Gjennom helgen er det mange gruppesamlinger, her sitter man i en stor ring slik at man kan se hverandre. Det er viktig å både se og bli sett, sånn kan man både gi og ta imot støtte. Flere ganger i løpet av helgen gir Mike beskjed om at vi som sitter i ringen skal se på de andre i ringen, og tenke på om man ser noen endring fra gang til gang. Noen ser ned i gulvet, andre studerer skoene til de andre i ringen, noen beveger blikket hurtig rundt, noen studerer hvert enkelt ansikt nøye. Variasjonene er store alt ettersom hva man føler at man trenger og er klar for.

Når søndagen kommer har flere begynt å søke blikkontakt, det er endringer i gruppa, det er skapt relasjoner, tilliten til at de andre i gruppa vil en vel har kanskje økt. Det er fint å se og jeg sitter siste dagen og reflekterer over hvor lite Mike egentlig har gjort, sett i forhold til det som har skjedd gjennom helga. Arbeidet ligger hos deltakerne, Mike har bare lagt rammene og bidratt med sitt eget trygge vesen. Kanskje er det rett og slett så enkelt, og han sa det jo også klart og tydelig første dagen; *"Create a safe environment and get out of the way."*

Neste års mannshelg 20. - 22. mai 2016



Illustrasjoner: Camilla Cecilie Røren

GJØRME

Gjørme - en kjærlighetshistorie er en roman skrevet av Øyvind Strand. Den ble utgitt i 2010, og handler om livet til en mann som har betydelig angst og andre psykiske problemer. Leseren får også høre om hans forhold til Ina, en barndomsvenninne, og etterhvert om deres datter Juni. Hovedpersonen bærer preg av en dårlig oppvekst, og det blir også klart at han ble utsatt for seksuelle overgrep som barn av en mann som bodde i nabolaget.

Til tross for et vondt innhold er boken godt skrevet, og mange av setningene er gjerne gjenkjennbare for de av oss som har blitt utsatt for lignende vonde opplevelser.

Kristine Davin Vik

Her er noen utdrag fra boken:

“Himmelen var helt blå, og jeg kunne aldri komme for sent hjem til søndagsmiddagen, ikke ellers heller, men aldri til søndagsmiddagen. Slik var det bare da jeg var barn, men mannen ville ikke slutte å rope og gaten lå stille og tom, bare lyden fra stemmen, om og om igjen, og jeg hadde gått inn i den gaten og forbi det huset fordi jeg måtte hjem til søndagsmiddagen, men mest av alt for å bevisse for meg selv at ingenting av det som hadde skjedd utenfor huset og inne i det noen sinne hadde skjedd.”

“Det kunne gjøre meg skikkelig forbannet å møte en slik unge, og jeg ser dem, jeg kan plukke slike unger ut på gaten, selv når de spiser is ser jeg dem klart, selv når de går stille og rolig bortover gaten med en hånd tilsynelatende trygt plassert i mors eller fars hånd, eller når de jager løv i vinden om høsten, så ser vi hverandre, og jeg vil bære dem bort fra alt det forferdelige som beveger seg nifst og skremmende hele tiden og si “nå kan du slappe helt av, gutt” eller “nå kan du puste stille og rolig, både inn og ut, jente, og ingenting annet, nå behøver du ikke ta deg sammen mer, bare hvile, bare bare fred og ingen fare”, men det hadde ikke blitt slik, for jeg kan bli redd og skikkelig forbannet over å se slike unger, over at slike unger fremdeles finnes.”

“Vet ikke engang om jeg får det jeg har krav på, vet bare at jeg bokstavelig talt har gått på kryss og tvers mellom leger, trygdekontoret og et par institusjoner for rusmisbrukere og nervesyke, og en eller annen gang i denne runddanser begynte det å komme et fast månedlig beløp inn på kontoen min. Det holder til salt i sårene og jeg skulle kanskje ønske å jobbe, men evnen til å arbeide sitter ikke

bare i armene og beina, hodet må også være med og det er det ikke, verken armene, beina eller hodet, men en eller annen gang i løpet av formiddagen i dag orket jeg bare ikke å sitte lenger i på en stol ved vinduet inne på soverommet, men jeg kunne ikke gå ut.”

“Jeg må ha brunost, brunost er en stabiliserende faktor i livet mitt. Brunost gir en følelse av å være litt som de fleste andre, for nesten alle setter pris på en brødskeiv med brunost av og til, og jeg har spist brunost helt siden jeg var liten gutt, og jeg liker tanken på å ha noe felles med de fleste andre, men jeg har enda til gode å finne disken tom for brunost, og det må heller aldri skje. Brunost er noe av det mest mellommenneskelige jeg vet om.”

“Bestefar kunne slappe av, finne roen, og jeg lå ofte og prøvde å slappe av sammen med han under greinene til den store bjørken som vokste rett ut fra steingarden. Det hendte jeg klarte å slappe av, men jeg fant aldri roen. Bestefar sa at ro i kroppen var den spede begynnelsen til fred i sjelen, og vi lå på rygg med hver vår skyggelue med skyggene trukket godt nedover ansiktet, og jeg hørte den jevne, trygge og litt svake pusten hans og fluene som surret.”



Foto: Line Ulvenes

MIN HISTORIE

Min overgriper var en svært hjelpsom, omsorgsfull og kreativ familiefar og leikboer. "Enestående" i følge min mor.

- Anonym

Seksuelt misbrukt fra jeg var 8 til 16 år gammel av flere overgripere. Den ene var en predikant i en kristen menighet.

Svenn Schjogren 58 år fra Sørlandet

Min overgriper var min bestefar. Han var en tøff, stadig og omgjengelig arbeidskar. Han var godt likt av alle.

Mann 23



MIN OVERGRIPER VAR MIN STEFAR. VELDIG HYGGELEG OG SNILL UTAD, MEN EN JÆVEL INNAD.

- MANN, 42

Min overgriper var en jeg alltid hadde sett opp til. En jeg selv ønsket å være. En storebror! Han var 10 år eldre, hul og hjerte uopod. Grove overgrep, makt og trusler. Fortsatt en storebror. Han ble en jeg ikke ønsket å bli.

Rune 42 år



Han doblet min alder og lærte meg nødtkontakt. Holdt meg fast og forsynte seg av frukt-føtet. Det har vært et sleps liv, uten mål og mening

Mann 51

DE FØRSTE OVERGREPENE BLE GJORT AV MIN MOR OG FAR. MOR MISBRUKTE MEG SOM BABY, FAR BLANDET VOLD OG SEKSUELLE OVERGREP. BEGGE VAR SAMFUNNETS STØTTE, FAR VAR FORMANN I MENIGHETS RÅDET, MOR VAR MED I KIRKERING OG MISJONSFORENINGEN.

DE HADDE FULL KONTROLL OVER MEG, OGSÅ PÅ JEG KUNNE GJØRE I FRITIDEN OG MED HVER.

BLE OGSÅ UTSATT FOR OVERGREP SOM VOKSEN AV EN KVINNE SOM BRUKTE SEKSUELL TILNÆRMING TIL Å PÅ MÅKT OVER MEG VED Å TRUE MEG MED AT JEG SKULLE BLI ANMELDT FOR OVERGREP HVIS JEG IKKE GJØRDE SOM HUN VILTE.

- MANN, 62 ÅR

Min overgriper er min far, en vellykket businessmann med "perfekt" fasade.

Mann 32



Overgriperen min var muskuløst og svært godt ansett i bygda. En som stakk seg langt for å hjelpe opp ungdommen. Det var ikke grenser for hvor mye han slakte opp

- Mann 33 år

Jeg ble utsatt som barn av en venn av min far og flere overgripere på Tøyenbadet i Oslo

Jarle Holseter 46 år fra Sørlandet

Overgriper var min far som var tilknyttet en menighet på Sørlandet. Jeg var veldig ung da overgrepene startet, og de sluttet da jeg var om lag 10 år.

Mann 29 år

Jeg ble seksuelt misbrukt av min arbeidsgiver da jeg var 17 år gammel

Han var en jævel til å manipulere

Jeg fikk en økonomisk kompensasjon og en unnskyldning 24 år etter

at overgrepene opphørte

- Mann 46 år

Jeg ble døpt ned og seksuelt misbrukt på Danskebåten. Jeg var 12 år gammel. Mor satt i baren. Overgriper var fra mitt nærmiljø og jobbet med ungdom

John Vinther Nissen 42 år

UTSATT FOR OVERGREP FRA JEG VAR 12 TIL JEG VAR 14 ÅR GAMMEL.

OVERGRIPER HADDE EN JOBB HVOR HAN LETT KOM I KONTAKT MED UNGDOM

KETIL KRISTOFFERSEN 42 ÅR FRA SØRLANDET

Jeg ble seksuelt misbrukt av min onkel, som er bror til min mor. Overgrepene varte i alt for mange år. Siste overgrep var da jeg var 17 år. Jeg anmeldte overgrepene da jeg var 27 år gammel. Det endte med rettsak og dom, hvor onkel ble dømt til fengsel og jeg ble fredd. Jeg har i flere år gått til behandling hos forskjellige terapeuter og psykologer. Det har hjulpet meg mye, videre i livet. Jeg er glad og lettet over at jeg anmeldte. Jeg ble ikke fredd av mine egne foreldre, så det hjalp å bli fredd av rettsvesenet.

Mann 37 år



JEG BLE UTSATT FOR SEKSUELLE OVERGREP

OG GROV VOLD AV MIN FAR

HAN VAR AKTIV FRILUFTSMANN OG GODT LIKT AV ALLE.

- MANN 24 ÅR

PIONÉREN

TORBJØRN HERLOF ANDERSEN

Intervju: Anine Aamas og Peder Berg Larsen
Tekst: Peder Berg Larsen



-Hva er din bakgrunn?

Jeg er sosionom og har arbeidet med familierådgivning i starten. I 1993 begynte jeg å undervise på Høgskolen i Gjøvik. Etter hvert begynte jeg på et hovedfag ved Høgskolen i Oslo og fortsatte med en doktorgrad som jeg var ferdig med i 2009. Nå bærer jeg den smukke tittelen førsteamanuensis.

-Hvorfor har du interesse for utsatte menn?

Som familierådgiver kom jeg i kontakt med flere overgripere, det vil si i den posisjonen menn tradisjonelt har vært forbundet med. Jeg kan imidlertid ikke huske at jeg hadde kontakt med mannlige overgrepsutsatte. "Mannssak" har jeg bestandig vært interessert i, i den forstand at jeg synes menn stort sett har vært offer for stereotypier opp gjennom tidene. I en del formuleringer av at menn kan ikke snakke om følelser og så videre, jeg var borti mye av dette i forbindelse med blant annet parterapi. Jeg hadde bestemt meg for at jeg skulle skrive om menn i en eller annen form når jeg skulle skrive hovedfagsavhandling. Etter en tid ble en gutt på 18-19 år henvist til meg. Dette var etter at jeg hadde sluttet som familierådgiver. Han hadde identitetsproblemer og han hadde vært utsatt for overgrep av en korleder. Han opplevde også at foreldrene sviktet og han fikk store

problemer. Da jeg skulle skrive hovedfagsoppgave kom jeg til å tenke på ham, jeg tok kontakt og vi fikk et godt samarbeid som var gjensidig nyttig. Han ble min konsulent på en måte.

I 1997 kom det en bok som het "Ulver i lamme-flokken" skrevet av Gro Skartveit. Hun har vært utsatt for overgrep av predikanter, og skrev om sine opplevelser. Da kom det en del ting om den katolske kirke og det ble et tema. Kanskje ikke så stort tema, men jeg fikk nå hvert fall øye på det. Jeg har bedehusbakgrunn selv, også opplevde jeg at det jeg leste nærmest var et svik mot min egen barndom. Etter dette annonserte jeg etter tause menn som ikke hadde snakket om sine overgrepshistorier. Jeg kom i kontakt med seks-syv stykker. Det ble forøvrig en bok av dette også i 2001 som heter "Tause menn". Den fikk veldig mye oppmerksomhet, mye sensasjonsprega fordi det alltid er litt pirrende med sex og religion. Det mangla bare et mord eller to, så hadde det vært en kjempegreie. Jeg måtte bare fortsette å skrive en doktorgrad. Jeg opplevde det veldig sterkt at det som overgrepsutsatte menn var utsatt for var på en måte et kroneksempel på stereotypifisering som menn blir utsatt for i sin alminnelighet. De viste tydelig hvordan mannsidealer er til hinder for at menn kan ta tak i sin egen fortelling, selv om ikke det nødvendigvis er en overgrepsfortelling. Så det også



som en måte å ta seg selv på alvor når man møter normer som kan være problematiske å forholde seg til.

Peder (intervjuer) og jeg var på en konferanse hvor vi møtte Thomas fra Danmark som forbereder seg på å skrive en doktorgrad om overgrepsutsatte menn. På konferansen sa han at det er på tide at overgrepsutsatte menn blir tatt inn i varmen som noen som ikke er noen særinger, men at de er menn blant menn. De har en historie, men de er ikke sin opplevelse. De er menn på likefot med andre menn. Jeg har forsøkt å jobbe for å heve disse mennene til samme nivå som andre menn i samfunnet. Jeg vil ikke kalle det å normalisere det for det høres dumt ut, men det er ikke en spesiell kaste. Jeg vil ha de overgrepsutsatte mennene inn i mannsflokken, sammen med en annen gruppe jeg har jobbet med som er menn som omsorgspersoner.

Som sosialarbeider har jeg bestandig vært opptatt av kontekst og samfunnsforhold. Jeg mener å se at kulturen samfunnet tilbyr menn å identifisere seg med er en stor hindring for at de kan ta tak i sine ting. Jeg ser noe av de samme fordommene der, det blir en type eksotifisering. Enten blir de helgenforklart, eller så blir de forklart som noen særinger. Veldig ofte handler det om at de avviker fra kjønnsnormen fordi kvinner har hatt monopol på omsorg,

og når menn kommer inn er det noe som ikke helt stemmer. På samme måte er det innenfor overgrepsfeltet ved at kvinner har hatt monopol på offerrollen. Da jeg arbeidet med min doktorgrads avhandling, skrev en leser i Oppland Arbeiderblad om at jeg prøvde å ta fra kvinner offerrollen. Det var rene ord for pengene.

-Hvorfor har du kalt din avhandling «Sårbar og sterk»?

I mine tidlige omgivelser var mange menn fiskere eller uteseilere. Jeg vokste opp i et bedehusmiljø der de som sto på talerstolen og gråt var de samme som sloss mot vær og vind på sjøen. Jeg vokste opp med menn som hadde begge sider, og jeg vokste opp med kvinner som var veldig sterke. Et halvt år, ofte mer, om gangen klarte de businessen aleine. Poenget med å si dette er å beskrive følelsen av tårer som for meg står for menns menneskelighet. Når du tillater deg selv å være sårbar får du tilgang til din egen styrke, samtidig er det slik at når du tillater deg å være sårbar blir du en trussel for andre. Ikke minst gjelder dette overgrepsutsatte menn som tør å si "hør her, dette skjedde meg". Slik blir de en trussel, fordi at det å si ifra er en sterk handling, men samtidig gjør du deg selv sårbar. Det er ikke "sårbar, men sterk", det er "sårbar og sterk". Noe av det disse mennene representerer minner meg om de mennene jeg husker fra barndommen,



» det er noe med manns-typen. Man møter menn som tør å si at de var et offer og ikke kunne gjort noe annet enn det de gjorde, de kan”*gråte over sin egen historie*” og ta tak i følelsene sine.

-Hva tenker du om tausheten rundt seksuelle overgrep?

Den er øredøvende. Det er en pussig greie, jeg husker godt når jeg begynte å jobbe med dette. Jeg skulle ønske det hadde forandret seg mye mer enn det det har gjort. Jeg har jobbet med dette i 17-18 år og noe av det mest slående har vært tausheten. Når jeg har sagt hva jeg jobber med blir det litt pinlig stille, folk veit ikke helt hva de skal si. Tro det eller ei, men når min datter sier hva faren hennes jobber med så opplever hun noe av det samme. Jeg tenker at folk opplever dette som et farlig tema. Hvis man skal akseptere det at menn kan være”*offer*”, så truer det det etablerte synet på hva menn og mannlighet er. Sex og seksualisering er et tabu i seg selv, men jeg opplever at det er en motstand mot å erkjenne at disse tingene faktisk kan skje og man vil ikke ta det inn. Et eksempel er at Cliff Richard hadde politiet på besøk i forbindelse med at noen hadde anmeldt han. I kommentarfeltet var det noen som hadde kommentert at det var på tide å la det ligge fordi det var så lenge siden. Det er en holdning om at man ikke vil snakke om dette temaet, blant annet fordi folk ikke vet hvordan de skal reagere på det. Med menn er det nok slik at folk ikke ønsker at det skal være sånn, og tenker at hvis man lukker øynene lenge nok så forsvinner det. Når det så kommer store sterke menn og forteller om disse tingene så forstyrrer det veldig det bildet.

-Nå har nylig den tidligere ordføreren i Oslo stått fram, hva tenker du om det?

Det er veldig interessant, og det er flere kulturpersonligheter som har gjort det samme de siste åra. Jeg tror det hjelper, samtidig er det en fare for at det blir tabloidisert. Det er flott at store Hollywood stjerner o.l. står frem, men jeg er redd det kan være en ny måte å skape avstand på. Det kan bli litt”*der*”, på samme måte som man eksotifiserer det fordi det bare skjer i den katolske kirke. Man så for seg altergutter og prester, også var det plutselig”*her*” og hva gjør man da? Når et annet sted blir her. Overgrepsutsatte menn vil profitte på at man jobber for mannssaken og prøver å endre hva mannssrollen oppfattes som i samfunnet.

-Mannlighetsoppfatninger og mannsidealet du snakker om, kan du utdype det litt?

For det første blir ikke menn voldtatt, de voldtar. Menn blir ikke forført, de forfører. Menn skal være sterke, de skal være selvhjulpne, menn skal ikke gi uttrykk for det hvis de kjenner seg hjelpeløse, de skal ordne opp i eget liv og så videre. Menn er virile, sterke, offensive og seksualitetsøkende vesen. Gud forby om man skulle bli betraktet som homoseksuell eller noe i den retning. Det er mange slike ting og homofobien er like under overflaten. Jeg husker når Karita Bekkemellem laget mannspanelet, da etterlyste man”*ordentlige menn*” i kommentarfeltene. Ordentlige menn var altså rørleggere, snekkere og så videre. Jeg tror faktisk de fikk tak i en rørlegger også. Jeg skal være med på at det var en overrepresentasjon av akademikere, men det var jo selve formuleringen og problematiseringen. Man merker at vi kan ha en progressiv politisk, akademisk debatt og like under ligger disse andre greiene som kommer frem i leser-innlegg og som du hører på pauserommene. Man skal ikke la seg forlede til å tro at de diskursene som føres i politiken og på akademisk nivå nødvendigvis er de som gir mest utslag. Det tror jeg simpelthen ikke.

-Skam

Skam er forbundet med at man bryter et tabu. Skam og skyld ligger ganske nær hverandre, veldig mange bærer på en skyld/skam fortelling som er helt utpå jordet fordi de kunne ikke noe for det som skjedde. Overgrepsutsatte tar et ansvar for det som har skjedd, og da skammer man seg. Menn kan skamme seg over at de ikke sloss;”*jeg skjønner ikke at jeg ikke dro til ham*”. Hvis man i det minste kunne si det at man sloss alt man kunne, men jeg gjorde jo ikke det, jeg lot det bare skje. En mann på 65 år sa til meg at han burde vært sterk nok til å komme seg ut av det, da snakket han om seg selv som 12-13 åring. Det er en skam som burde vært et helt annet sted, man har tatt den skammen som overgriperen skulle tatt. Den skammen har man tatt på seg selv med god hjelp fra overgriperen selvfølgelig;”*du ville det jo selv*”. Når det gjelder gutter kan de få ereksjon, utløsning og slike ting. En gutt fortalte meg at han hadde vært veldig full og sovnet, han våknet av at han ble masturbert og fikk utløsning. Han sa han fikk en skam som han aldri har klart å vaske av seg, han hadde vaska seg og vaska seg uten å bli kvitt den skammen. Det er noe med at du tar på deg ansvaret for det som skjedde, det var det du burde ha forhindret, du burde ha

sloss, du burde ha ropt, du burde ha sagt fra, men du gjorde det ikke. Skammen knyttes jo opp mot slike opplevelser, men kanskje først og fremst at man har vært med på noe som sosialt sett er forbudt. Jeg tror det er Martin Buber som sier at skam er knyttet opp mot å bryte et tabu. Hvordan det hadde vært hvis det hadde vært greit at slike ting skjer kan vi jo bare lure på. Det finnes kulturer der dette er en del av oppdragelsen, men vi vet lite om det. Tabuet forsterkes av mannsidealet fordi man bryter med det. Man burde jo sloss til man døde, eller gitt ham en på kjeften. Dette gir seg utslag i at man tenker at når dette har skjedd må man bare klare seg selv, man skal i hvert fall ikke be om hjelp. Arne Johan Vetlesen, snakker om at skammen følger offeret og det har jeg sett at er sant. Offeret skammer seg, ikke overgriperen som egentlig skulle skamme seg. De klarer stort sett å rasjonalisere det bort. Jeg husker tittelen på en hovedoppgave som jeg leste når jeg først kom inn i dette her, den het”Jeg var jo bare god mot dem”. Det er utrolig hvordan overgripere klarer å skyve skammen over på offeret. Det er helt utrolig og irrasjonelt, når man begynner å spørre folk ut om hvor gamle de var, hva forholdet mellom deg og overgriper var og så videre. Det er jo så åpenbart, men likevel.

-Tror du det er noen forskjell i ettervirkninger etter overgrep for kvinner og menn?

Når folk opplever overgrep er de ikke kvinner eller menn, da er de mennesker. Hvis noen står ovenfor deg med en pistol er du ikke redd som mann eller kvinne, da er du redd. Det er når du skal begynne å sette ting på plass at det med mann og kvinne kommer inn. Jeg tror at det med ettervirkningene og de psykologiske termene som depresjon og angst også videre ikke er så ulikt fordelt. Jeg tror at det folk går og grunner på og har problemer med er ulikt, og knyttet opp til kjønnsoppfatning. Jeg intervjuet en som hadde frontet en gruppe av barnehjemsbarn/institusjonsbarn, han skulle være en talsmann. Hans største frykt var å bli oppfatta som homoseksuell. Det går på oppfattingen av at menn ikke har sex mot sin vilje, ergo hvis du hadde sex med en mann var det fordi du da ville det. Iallfall hvis du hadde ereksjon og utløsning, iallfall hvis du synes at det var litt alright og at det var gode følelser og slike ting. Dette kan også kvinner oppleve, men ikke på samme måte som menn fordi menn føler at kroppen forråder dem. Tenk på en 13-14-15 åring, det skal ikke så mye til. Da opplever

de at de kanskje de ville det og kanskje har de blitt homoseksuelle, homospøkelset er der. Gutter ser tilbake på hendelser i lys av mannlighetsbildet og kravene som stilles til å være mann. Jeg burde ha gjort det ene og det andre.

Jeg har ikke jobbet noe særlig med kvinner, men ser for meg at kvinner kan ta på seg skyld på bakgrunn av feil bekledning eller flørtende oppførsel.

Jeg risikerer jo å få tunnelsyn jeg også, for jeg er jo veldig fokusert på mannlighetsidealer. Jeg synes jeg ser dette over alt, men det blir jo litt sånn når man er så opptatt av noe.

-Tror du det er noen forskjell i ettervirkninger etter overgrep fra kvinner og menn?

Jeg tror det er en forskjell på overgrep fra mann og kvinne, jeg tror nesten det sitter lenger inne å innrømme et overgrep fra en kvinne. Når Staff sitter på et direktesendt program og sier at han burde lene seg tilbake og nyte det, så sier det mye om hva Staff tenker. Han er en røst for noe av det jeg snakket om tidligere, disse diskursene som er der, men som ikke er akademiske eller politiske. Menn som er utsatt av kvinner har det ikke lettere enn menn som er utsatt av menn. Det ble gjort en undersøkelse i Danmark for noen år siden, hvor det ble snakket om at en stor del av guttene konstruerte det som en erobring, og at det er den måten de kan komme seg unna på. Det er en”*saying*” at unge gutter drømmer om å ha sex med eldre kvinner.

-Betydningen av relasjon til overgriper?

Det er litt komplisert det der, jeg har som prinsipp at jeg ikke skal fortelle mennesker hva slags fortelling de skal ha. Det er flere som har sagt til meg at han var jo ikke bare overgriper, han var også noe mer og det er ofte veldig vanskelig. Det kan være uttalelser om at overgriper er den eneste som ser deg og så videre. Så har du det motsatte hvor en mann godt oppi åra ser en bil som ligner på den som overgriper kjørte, så får han vondt i magen. Det var en som fortalte meg at overgriperen hans bor to hus bortenfor ham og han har tenkt at han skal konfrontere ham mange ganger, men nå er han så senil at det ikke er noen vits. Det er mange varianter av dette, og det er viktig å respektere den varjonen folk har til enhver tid. Jeg kan ikke fortelle folk hva de skal føle, det handler mer om å hjelpe folk til å finne en beskrivelse de kan leve

» med. Det er noe med dette ambivalente forholdet til at han gjorde veldig mye bra også, men så betalte man med kroppen sin. Jeg tror mange opplever ambivalens.

Ved å avdemonisere demonene sine styrker man seg selv. Ved å gi overgripere nærmest overmenneskelige krefter lager man en demon. For å kunne forholde seg til overgriper må man gjøre overgriperen menneskelig igjen. Først da kan man jobbe med forholdet.

-Mange menn som har vært utsatt for overgrep er redd for at de selv skal bli overgripere, kjenner du igjen det utsagnet?

Ja, og det er en irrasjonell frykt. En jeg snakket med ble livredd når han fikk sitt første barn fordi han hadde hørt at de som selv hadde blitt utsatt senere ble overgripere, så han begynte hos psykolog for sikkerhet skyld. Det synes jeg er ille, men det er en sånn greie som går med dette vampyrsyndromet. Er du bitt så biter du, og det er det vel og merke bare menn som gjør og ikke kvinner har jeg skjönt. Det som er sant er at mange overgripere har vært utsatt for overgrep, det som ikke er sant er at hvis du blir utsatt for overgrep så blir du overgriper selv. Det er to helt forskjellige ting. Vampyrmyten hindrer menn i å stå fram og snakke om at de har vært utsatt, for tenk om noen skulle tro at de er overgripere også. Det er et spørsmål som slike menn blir stilt, det har skjedd når de kommer til den som skal være hjelper.

Jeg skjønner ikke helt logikken i hvorfor det samme ikke skulle gjelde for kvinner. Jeg har møtt flere som har angst på grunn av den myten. Det er klart at folk tror på det fagfolk sier, og det er fagfolk som har lansert myten i sin tid. Jeg vet ikke hvor den kommer fra, men det var en amerikansk psykiater som tok tak i den og satte den litt på plass med forskjellige statistikker. Jeg tror ikke man kan ta inn over seg hvordan det egentlig er, for da vil de bli redd for hva som bor i dem selv. Se på hva som skjedde i Jugoslavia, der hadde folk levd side om side som venner og naboer i flere generasjoner før man plutselig en dag angrep naboen og voldtok nabokona. Så kan det være at man er engstelig for avgrunnen i seg selv hvis man åpner opp for dette? Jeg tror mennesket er i stand til det mest utrolige hvis man lar det slippe til.

Jeg tenker at denne eksotifiseringen handler om å skape avstand til overgrep slik at man kan tenke at dette ikke eksisterer i min verden, dette gjelder ikke meg, dette gjelder noen udyr. Da kan man beholde det "der", og det er lettere å tåle det hvis man har det på avstand. Folk synes det er greit å synes synd på flyktninger så lenge de holder seg der de er, men det er verre når de kommer nærmere.

-Hva tror du vil hjelpe?

Jeg tror det hjelper å snakke om seksuelle overgrep som tema også er aktivisme viktig. Stadig flere land begynner å jobbe med overgrepssproblematikken. Kambodsja, Afghanistan og flere afrikanske land jobber nå med dette. Gjennom aktivisme synliggjør man problematikken. Å delta på kjønnsforskningskonferanser vil være en måte, forskningsmiljøene trenger absolutt å feie for egen dør. Jeg er, så vidt meg bekjent, den eneste i Norge som har skrevet en bok om menn som er utsatt for overgrep. Hvorfor folk skygger unna feltet som forskningsfelt skjønner jeg ikke. Vi ser noe av det samme i forhold til kvinnelige overgripere. Det tror jeg har noe med mannlighet og kvinnelighet å gjøre. Det er helt på sin plass at kvinner skal være offer, men ikke det motsatte.

Statistikken jeg bruker er at fem av hundre menn er utsatt for berøringsovergrep, det er et veldig konservativt tall. Jeg bruker det for å ikke bli beskyldt for å overdrive. Antakelig er det langt flere, men fem av hundre er ille nok. Noen land opererer med at så mange som en av fire er utsatt for overgrep. Man kan bare spekulere i hvor høye tallene egentlig er. Det er også forskjellig hvordan man definerer overgrep. Det som har vært snakket om er at vi mangler internasjonale standarder, slik at vi spør de samme spørsmålene og bruker det samme kriteriene.

-Er det noe du har lyst til å si til våre lesere?

De som selv ikke har vært utsatt for overgrep må åpne øyne og ører. Seksuelle overgrep er ikke noe som skjer et annet sted, dette skjer her.



GESTALTTERAPEUTISK GRUPPE FOR INCESTUTSATTE MENN

Tekst: Marianne Lind



For rundt ti år siden ble jeg invitert av Senter for seksuelt misbrukte menn i Oslo til å lede grupper for menn. Det ble tre grupper for til sammen 21 menn, alle utsatt for overgrep av en nærstående person i familien. Alder var mellom 25 og 56 år. 25% av mennene var misbrukt av en kvinne. Flertallet av mennene var misbrukt av flere enn en person.

Senvirkninger: De langt fleste av mennene som hadde vært i terapi før de deltok i gruppa, hadde mottatt hjelp for andre grunner enn seksuelle overgrep i oppveksten. Vanligste grunn for å søke hjelp var rusmisbruk, depresjon eller samlivsproblemer. Majoriteten av mennene hadde hverken kommet frem med sin incesthistorie eller forstått sammenhengen mellom de seksuelle overgrepene og deres problemer i dag, før de kom i kontakt med senteret. Problemer som gikk igjen var gjentakende depresjoner, alvorlige søvnproblemer, seksuelle problemer, isolasjonsproblemer, dårlige familierelasjoner og vanskeligheter med nære relasjoner generelt.

Hva vil det si å være mann?

Kjønnsrolleforventningene setter ikke likhetstegn mellom det å være mann og det å være offer. Dette fører lett til forvirring rundt identitet. Maskulinitet er fremdeles i vårt samfunn legemliggjørelse av handlekraft, kontroll, uavhengighet, selvhevdelse, aggresjon, evne til konkurranse, makt og styrke. Maskulinitet er ikke sårbarhet, passivitet og avhengighet, dette defineres som feminint.

Rollekaos: På det utviklingstrinn gutten holder på å lære at det å være mann i vår kultur innebærer at han må være uavhengig, ha kontroll, være sterk, potent og suksessfull også videre, konfronterer overgrepene ham med stort sett alt det motsatte: han blir kastet ut i følelser av sårbarhet og avmakt.

Konklusjonen kan fort bli: hvis en mann ikke kan være et offer, så er et offer ikke en mann! Når mor eller en annen kvinne i familien er overgriper forkludres muligheten til et likeverdig forhold til en partner som voksen mann. Kvinnehat og/eller kvinneangst er fremtredende hos mange. Hva kan jeg forvente meg av en kvinnelig partner og hva forventer hun av meg? Der overgriper er far eller annen mann i familien, skapes blant andre problemer ofte en forvirring rundt seksuell identitet. Er jeg egentlig homofil? Hvorfor valgte han meg? Ble jeg ”smittet” av overgriper til å bli homo-seksuell? Hvordan opplever andre menn meg? Dette var viktige temaer som mennene kom frem med i gruppa.

I går et offer – i morgen en overgriper: Misbrukte menn blir dobbelt stigmatiserte gjennom myten om at alle overgripere har vært misbrukt selv som barn. I tillegg til å sloss med store senvirkninger fra det seksuelle overgrepet, må menn sloss med sin angst for selv å bli overgriper og andres oppfattelse av dem som potensielle overgripere.

Rammer for gruppa: Gruppene hadde en varighet på ett år. Et av hovedproblemene til incestutsatte er manglende tillit. Rammene som en lukket gruppe med ett års varighet gir, hjelper den enkelte til å føle trygghet. Oppveksten har bestått av utrygghet, manglende kontroll og ikke minst uforutsigbarhet. Av disse grunner er alle datoer for hele året bestemt på første gruppedag. Alle vet når de skal komme, hvem som kommer og når gruppa slutter. Den første gruppedagen bruker gruppa også til å fastsette regler for gruppa si. Dette representerer motsatsen av mennenes egen traumatiske oppvekst innrammet av uforutsigbarhet.

Temaer vi berørte: Selvbilde og identitet – hva er en riktig mann, kropp og seksualitet, vennskap og



Illustrasjon: Camilla Cecilie Røren

» kjæresten, oppvekstfamilien og min plass i den, hvem er min overgriper, hva besto overgrepene i, senskader og overlevelsesstrategier, nærhet og grenser: Hver mann jobber seg også frem til sitt personlige mål med gruppedeltagelsen.

Et av målene med gruppa var å skape en atmosfære der mennene kunne bruke hverandre som støtte i håndteringen av det som er vanskelig emosjonelt. Når gruppa starter opp er de fleste meget ukomfortable med hverandre. Det meste av kontakten går via gruppeleder. Etter hvert som relasjonen med meg er tryggere, inviterer jeg dem til å henvende seg til hverandre for støtte. Fra da av blir de oppmuntret til å komme frem med konkrete individuelle problemer. Dette kan for eksempel være å forberede seg til utfordrende familiesammenkomster, konfrontere en overgriper eller forelder, eller et jobbintervju. I tillegg til individualterapi med resten av gruppa som observatører brukte vi mye rollespill for å spille situasjonene ut.

Arbeidsmetoden i gruppene er gestaltorientert psykoterapi. Veldig kort kan det forklares med følgende setning: Hva skjer med meg i møte med deg/dere akkurat nå, og hva gjør jeg med det. Terapien hjelper mennene til å komme bak sitt forsvar og åpne opp for følelser som sinne, sorg, redsel, sårbarhet og selvforakt. Grovt sett kan redselen beskrives som en relasjonell angst. I nærkontakt med andre mennesker, må disse mennene forholde seg til sin egen redsel. Dette er en dyp redsel for å bli avslørt som verdiløse. Redselen for å bli sviktet eller avvist, bli misbrukt eller slått, bli gal eller miste kontroll, er det mennene selv setter ord på at det handler om.

Erfaringen til disse mennene har lært dem at relasjon er farlig. Jo mer intim relasjonen er, jo farligere er det å ha tillit. Mennene har fra barnsben av lært seg til å håndtere sin smertefulle virkelighet alene med en mengde forskjellige teknikker. Når han blir utfordret til å dele av seg selv med andre, blir han samtidig konfrontert med sitt selv bilde som kanskje verdiløs og sin redsel for å bli straffet for dette av mennesker han viser sin tillit. For å håndtere disse sterke følelsene forteller mennene om teknikker som dissosiasjon, numme seg, spille roller eller isolere seg. De trekker seg tilbake fra kontakt. Ikke bare kontakten med andre mennesker, men også kontakten med egne følelser og kroppsfornemmelse.

Ved å fokusere på de vanskelige temaene, sette ord på dem, dele dem med andre menn, gjenkjenne seg i andre og få støtte av gruppa, skapes en så trygg arena at disse mennene våger å komme frem med følelser som isolasjon, redsel, aggresjon og hjelpeløshet.

Gruppeterapien fokuserer på det å dele det som er vanskelig å være i kontakt med egne følelser på samme tid. Mye av tiden blir også brukt til å komme i kontakt med, bli kjent med og respektere egen kropp, som igjen gjør det mulig å oppdage og markere egne grenser.

Hver mann får utdelt en dagbok på første gruppe-møte. De blir bedt om å bruke den aktivt gjennom hele året. I sesjonene stopper jeg opp for å be dem skrive.

Etter halvgått løp, når de er mer trygge på hverandre, går mennene i par og deler livshistorie. Deretter presenterer de hverandres historie for gruppa. Å høre sin egen historie innrammet av en annen manns følelser som for eksempel sinne eller tristhet, og det å se hvordan de andre deltakerne blir rørt, gjør mannens egen historie litt mer virkelig og dermed også litt mer mulig å sørge over. I tillegg er det slik at ved å høre på sine kameraters historier, kommer den enkelte mann lettere i kontakt med sine egne reaksjoner og følelser som igjen kan knyttes til egen historie.

60 % av mennene var selv fedre. Følelsesmessig nærhet, fysisk kontakt og nakenhet er meget vanskelige temaer. Det samme er alle sosiale relasjoner en far må stille opp i som forelder. Å få mulighet til å bearbeide egen problematikk vil ha en stor forebyggende effekt og hjelpe disse mennene til å bli trygge fedre.

Når senvirkninger blir satt ord på og omdefinert til kreative overlevelsesstrategier, gjør det noe med mannens selvopplevelse. I stedet for å se på seg selv som et offer, kan han imponeres av sin egen evne til å finne kreative metoder for å overleve overgrepene.



Foto: Line Ulvnes

MANNEGRUPPA PÅ STØTTESENTER MOT INCEST OSLO I DAG

Er den så ulik gruppene som var for ti år siden?

Tekst: Peder Berg Larsen



Det er gruppe for menn på Støttesenter mot incest Oslo annenhver mandag. Den varer fra kl 18.00 til kl 20.00. Grappa er åpen og lederstyrt. Dette betyr at det alltid er en ansatt tilstede i grappa som kan bidra som ordstyrer eller svare på spørsmål fra grappa. Det kan også være fint å kunne hjelpe hverandre med å få definert tema ut fra hva som blir presentert i grappa. At grappa er åpen vil si at man ikke trenger å binde seg til oppmøte hver gang, mange opplever at det er lettere å benytte tilbudet når det ikke er så forpliktende. Likevel er det generelt de samme deltakerne i grappa hver gang, tidvis er det noen som kommer og går. Antallet deltakere varierer fra tre til ni menn i tillegg til en ansatt. Det vanligste er at det er fire-fem deltakere som bruker grappa fast. Denne utskiftningen av deltakere, eller muligheten for utskiftning, skaper en dynamikk i grappa som påvirker hvordan temaer blir tatt opp. Temaene er i stor grad de samme som det var for ti år siden, men på et mer dagsaktuelt plan. Vi forholder oss i større grad til hva som skjer her og nå. Grappa blir av mange brukt som et forum hvor man kan tømme seg litt for tanker man brenner inne med og få støtte hos andre. Mange har sagt at de ved å bruke grappa på den måten slipper å bruke så mye tid utenfor grappa på å tenke vanskelige tanker. Det er bare to timer, men det er to timer dedikert til å snakke om ting det kan være vanskelig å snakke om ellers. I mannegruppa møter man trygghet og forståelse.

En viktig forskjell på grappa da og nå, er at grappa i dag er åpen. I en lukket gruppe kan man fortsette et tema på en annen måte enn man gjør i en åpen. Dette gjør at man kan gå dypere inn i problemene, men det tar bort fleksibiliteten man har ved å ikke måtte være med hver gang. Vi benytter heller ikke dagbok som de gjorde tidligere, nå er grappa basert på samtaler om det deltakerne står i fra gang til gang.



Besøk hos MANNSGRUPPEN PÅ AGDER-SENTERET



*Intervju: Peder Berg Larsen og Helene Eriksen
Tekst og foto: Helene Eriksen*



Det hele startet med at Norske Kvinners Sanitetsforening ga Fredrikkeprisen til Herbjørg Wassmo i 2014. Wassmo mottok kr 100.000,-, og pengene valgte hun å gi til Stiftelsen Fellesskapet mot Seksuelle Overgrep (FMSO). Det ble videre bestemt at pengene skulle brukes til en konferanse for incestutsatt fra hele landet.

Under denne konferansen traff redaksjonen modige menn fra Agder-senteret i Kristiansand, som ønsket å fortelle om arbeidet blant menn. Vi i redaksjonen ble invitert av Raymond Lønberg fra Agder-senteret og Jarle Holseter fra utsattmann.no til å følge manne-gruppen sitt opplegg på Senter mot seksuelle overgrep (SMSO), Agder.

Åpenhet

Vi møtes en lørdag morgen i november hos SMSO Agder, i deres lokaler som ligger midt i gågaten i en gammel ærverdig bygård i Kristiansand sentrum. Flere var allerede ankommet, og vi ble ønsket varmt velkommen og budt på kaffe og te. Peder og jeg satte oss i sofagruppen med de andre.

Praten gikk rundt temaet anmeldelse, og hva man har lov til å skrive og å uttale seg om av egen overgrepshistorie til media, når det ikke er falt dom i saken. Det ble også stilt spørsmål om hva som skjer når saken er foreldet. Flere fortalt at de ønsket å stå tydeligere frem for å få historien ut i media. De ønsket å legge skylden der den hører hjemme – hos overgriperen. De ville gjerne åpne øynene til befolkningen og fortelle at overgrep også skjer mot menn.

Flere hadde overgripere som var så gamle at de var døde. For dem var det også viktig å få frem at det ikke var deres skyld. Samtalen gikk inn på at overgriperen kan ha familie som er gjenlevende, og de kan være uskyldige. Mennene viste omsorg, ikke bare for hverandre, men også for alle de involverte menneskene i en anmeldelse av en overgriper. Koner og kjærester var heller ikke uviktig. – Vi menn skal være sterke på alle fronter, og det er ikke så enkelt som mange tror, å bare anmelde saken. Alle de rundt dem kan gjøre det vanskeligere.





Trygghet

Raymond Lønberg har tatt imot disse mennene til enesamtaler og senere fått dem med i mannsgruppen. Mennene i gruppen var enige om at det å ha en å forholde seg til, har vært avgjørende for å klare å åpne opp for historien sin. Trygghet og forutsigbarhet har vært viktig i den usikre starten, når man åpner opp for overgrepshistorien.

På Agder-senteret har, hver enkelt ansatt i fagteamet, rundt tre til fire enesamtaler per dag. Mange av mennene har hatt mange samtaler med Raymond gjennom årene. De ansatte følger brukerne og deres nærmeste i flere år. Raymond og Jarle har ledet gruppen og det har gitt trygghet. Det å møte andre menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep gir et samhold i gruppen.

I løpet av kort tid var gruppa blitt fulltallig og vi flyttet oss til et større grupperom. De nye som var kommet til ble møtt med omfavnelse og skulderklapp fra alle. Stemningen i gruppen var god.

Peder startet med å fortelle om støttesenteret i Oslo og mannsgruppen der. Denne gruppen har møter på mandagskvelder annenhver uke. Senteret i Oslo er et støttesenter for incest og overgreps-utsatte, samt deres pårørende.

Overgrepene skal være begått av en tillitsperson eller en i nær relasjon. Vi samarbeider også med DIXI (som er støttesenter i Oslo for voldtekts ofre). De som har blitt utsatt for overgrep før de er fylt 18 år hører til under støttesenter mot incest i Oslo, men er overgrepet skjedd etter fylte 18 år henvises disse til DIXI. Støttesenteret i Agder har ikke denne todelingen, de tar imot alle uavhengig av alder og hvem som har gjort overgrepet.

I mannsgruppen i Kristiansand fortalte flere at de ikke var utsatt for incest, men et overgrep, og at de derfor aldri ville ha oppsøkt oss i Oslo på grunn av navnet til senteret (Støttesenter mot incest). Noen av dem var ungdommer på rundt 12 år da overgrepene startet av en tillitsperson. En tillitsperson kan være en nabo, en god venn til foreldrene, venn til et søsken, en trener eller fritidsleder, menighetsmedlem og lignende.

Jarle, fra utsattmann.no, har selv en overgreps-historie og delte sin egen erfaring, og fortalte om måter man kan komme seg videre på i livet. Det å

dele og snakke om hverdagens utfordringer, etter å ha levd med skam og skyldfølelse som barn og ungdom, er veien videre, mener Jarle.

Når mannsgruppen samles tar de en runde og snakker om hva som er vanskelig for tiden. Da kommer det ofte opp et tema. Denne gangen, midt i november, tenker flere på julen som nærmer seg. Praten kom også inn på hvordan det er å leve med overgrepene, om et liv med sterke senskader og suicidale tanker. Mange har familiemedlemmer som ikke takler at de har stått frem med deres historie. Flere hadde opplevd venner som ikke visste hvordan de skal snakke med dem. Noen må drikke seg til mot for å klare å prate om et så vanskelig tema. Det er også venner som snur ryggen til dem etter at de har gjort seg sårbare ved å stå fram og fortelle om alt det vonde. – Alle vil vel at vi skal vær riktige menn som klare alt - og som kan alt. Som eneste kvinne i gruppen lurte jeg på om jeg skulle si: ”Nei dette stemmer ikke.” For meg er disse mennene ekte og fullverdige menn.

Overlevelsesstrategi

Mennene har lært hverandre godt å kjenne. En ting som ble tydelig for meg er at mennene bruker mye humor i gruppesamtalene, kanskje for å greie å snakke om vanskelighetene de strever med. Dette er en god overlevelsesstrategi og isbryter. Men det meste som blir sagt er alvor og jeg ble rørt over alt mennene deler på noen få timers møte med oss til stede.

Disse mennene ønsker sterkt å være åpne for å hindre at andre barn og unge blir utsatt for de overgrepene og svikene som de har opplevd. Dette er kjernen og drivkraften deres. Det har vært en hard jobb å komme dit. Selv om det koster mye for dem å stå fram, så ønsker alle mennene at deres budskap skal nå ut.

Sosialt

Da klokken nærmet seg 12 ble dagens lunsj handlet inn. Maten ble gjort klar og det ble pratet om løst og fast. Alle hjalp til, og fra dypt alvor ble stemningen avslappet og munter. – Maten er viktig for oss menn, sier de og smiler. Det må være ekte manne-mat også, ble det lagt til. Ofte er det stekte karbonader med speilegg og litt grønt, og det var det denne dagen også.

Mens vi spiste spurte vi om hvilke tilbud de trodde menn ønsket seg på et støttesenter. – Det med seksualiteten kan vi menn bare snakke med menn om, sier noen i gruppen. Ja, og så vil vi gjerne slippe å strikke eller være kreative for å kunne prate om det vonde vi har gått gjennom. *Ja, hva ønsker dere da, spør jeg. – Jo, bowle var jo gøy, eller gjøre lignende ting. Øve seg på at være sosial.* Ja slik som vi gjør nå – fellesskapet med å skape et måltid sammen.

Agder-senteret er heldige å ha to menn blant sine seks ansatte i fagteamet sitt. I Oslo har vi én mann av 16 ansatte.

Ensomhet

Flere av mennene har ikke klart å leve i en familie, fordi følelsene rundt egen oppvekst har vært preget av uro i en dysfunksjonell familie. Det ikke lett å finne en å dele livet med når man ikke har lært hvordan man gjør det. Det er også vanskelig å fortelle om overgrepene til en partner av frykt for hvordan den vil ta dette. Denne vonde sirkelen gjør at flere menn er ensomme og er blitt alenefedre.

Tiden gikk så altfor fort, og det var tid for oss to ansatte fra støttesenteret i Oslo å takke for oss og dra med toget tilbake til Oslo. De siste timers møte med mannsgruppen er med oss i tankene på togturen hjem. Den raushet Peder og jeg ble møtt med var stor. Mange hadde mye å fortelle og de delte deres historie med hevet hode. Disse modige menn har jobbet i gruppen lenge og samholdet de har er unikt. De har gått en lang vei alene som barn, og senere som voksne, før de ble klare for å søke hjelp på Agder-senteret.

Fra de kr 100.000,- som Herbjørg Wassmo vant på Fredrikke prisen er det kommet vennskap, samarbeid og læring mellom Agder-senteret, utsattmann.no og Støttesenter mot incest Oslo.



Intervju med MANNLIG BRUKER AV STØTTESENTER MOT INCEST

Intervju: Wenche Waal Hansen.
Tekst: Peder Berg Larsen.



Hvordan fikk du vite om Støttesenter mot incest Oslo (SMI)?

Søsteren min og jeg er begge utsatt og jeg mener å huske at hun snakket om et støttesenter i en annen by. Vi søkte litt på nettet og i den forbindelse dukket SMI Oslo opp.

Hva gjorde at du valgte å kontakte oss?

Sønnen min skulle overnatte hos faren min, da ringte søsteren min meg og fortalte om overgrepene hun hadde vært utsatt for. Hun ringte i fylla et par uker før overnattingsavtalen og så meldte vi fram og tilbake etter det. Det ble klarere for meg hva jeg hadde opplevd og jeg valgte da å fortelle samboeren min om det. Valget jeg fikk av samboeren min var enten å ringe SMI eller å ringe SMI, så det var ikke mye til valg. Jeg ringte og snakket et kvarter med Tommy (tidligere ansatt). Jeg mener å huske at søsteren min hadde tipset meg om at det var en mannlig ansatt på SMI. I begynnelsen gikk samboeren min og jeg sammen til samtaler med en ansatt, men etter hvert hadde vi samtaler hver for oss med ansatte på senteret. Vi fikk samkjørt avtalene slik at vi kunne komme sammen.

Det er cirka seks år siden SMI Oslo åpnet dørene for menn. I begynnelsen var tilbudet kun enesamtaler, men vi har hatt en gruppe for menn det siste året. Hvordan var det for deg å gå fra enesamtaler til å dele med andre utsatte menn?

Det første som slo meg var at jeg hadde nok med mine egne problemer. De historiene andre i gruppa forteller har trekk som jeg kan kjenne meg igjen i. Jeg får mye igjen for å dele egne erfaringer og å høre på andres. Slik tenkte jeg ikke når jeg begynte i gruppa.

Hva skjedde når du kom til gruppa?

Jeg var livredd for om jeg måtte si noe først. Så fikk jeg være sist og synes det var kjempedeilig. Det gikk greit å prate. Det hadde nok å gjøre med den prosessen jeg hadde gått frem til da. Jeg var mer komfortabel med å prate. Jeg sa det til kamerater, og noen kollegaer.

Hvordan er det å være i gruppe?

Det er litt som en enesamtale, for man har mulighet til å styre ordet for seg selv. Det er ingen som er på akkurat samme sted samtidig. Jeg kan komme med det jeg har på hjertet der og da. Det har mye å si at dere fra senteret er med. Dere stiller spørsmål som gjør at jeg må tenke litt mer igjennom det jeg sier og utdype mer. Det setter jeg veldig pris på. Dere er lette å prate med og vi har felles tema. Jeg synes det er bra at det er en åpen gruppe hvor jeg kan komme når det passer.

Gjorde du noen forberedelser i overgangen fra enesamtaler til å delta i gruppe?

Det var en liten ildprøve å sitte foran kameratene å fortelle. For det er jo blodig seriøst. Det å dele historien å bli tatt seriøst er viktig og en god erfaring. Dette hadde mye å si for at jeg turte å sette meg ned i gruppa og prate mens andre hørte på.

Hvordan er det for deg når de andre forteller sine historier?

Det varierer. Noen ganger føler jeg mye sinne på deres vegne. Det er sikkert normalt. Det kan være ubehagelig at andre sier det du tenker. Mange lurer vel på hvor de skal begynne. Det kan være litt vanskelig. Noen snakker rett fra levra, det er kjempebra men kan også være litt ubehagelig og



» utfordrende. Når noen går foran og er åpne, direkte og ærlige er det lettere for meg å hive meg på.

Tenker du at det er noe du ikke vil snakke om i gruppe?

Kanskje det ville vært sånn tidligere, men nå føler jeg ikke at det er noe jeg brenner inne med. Jeg hadde ikke hatt noe i en gruppe å gjøre helt i begynnelsen når jeg kom til senteret, for da var det for mye som måtte ryddes i først. Jeg er trygg på at om det er noe jeg trenger å si under fire øyne så har jeg muligheten for det.

Merker samboeren din noen forskjell?

Før kunne jeg bli litt inneslutta uten å mene det og det kunne det bli dårlig stemning av. Nå har hun kanskje fått et lite svar på det. Nå kan hun si: kan du ikke bare gi meg et lite hint da, i stedet for å grynte, så kan vi ta det når barna har lagt seg. Det fungerer veldig bra.

Handler det om at du er blitt mer vant til å snakke om det som plager deg?

Ja, familien har aldri snakket om følelser tidligere. Så det jeg gjør med min samboer nå, det er jo helt vilt! At jeg nå kan snakke om mine følelser med andre menn i gruppe har åpnet meg en del. Det er lettere for meg å prate med folk rundt meg hvis det er noe som plager meg. Den gamle måten å forholde seg på ga ingen svar.

Har du noen råd du vil gi til menn som leser ikke Stikka'?

Terskelen er lav for å bruke SMI, du blir tatt imot uansett. Du må bare hoppe i det! Jeg hadde aldri tenkt tanken selv at det kunne føles riktig å snakke om overgrepene. Hopp i det. Da er du i gang! Skulle man overhode ikke trives her, har man i hvert fall prøvd. Jeg angrer ikke!

FAR

Datteren er utsatt for overgrep av en inngifta onkel. Datteren intervjuer sin far om hvordan det er å være pårørende.

Intervju og tekst: Anonym

Hvordan føler du at du har blitt møtt, som far til en utsatt?

Med to av mine tre søstre, følte jeg at de hadde stor sympati. Jeg kunne ikke bli møtt på en bedre måte av min familie i starten, før det kom ut til alle. Av søstera mi, som er kona til overgriper ble jeg møtt på en bagatelliserende måte. Men jeg unnskylder henne litt for jeg forstår at hun måtte velge side; enten mannen sin, eller meg, broren/familien. Senere når jeg først åpnet meg til venner ble jeg møtt veldig forståelsesfullt og med sympati. De tar stor avstand til sånt!

Føler du at dette er et tabu?

Dette er ikke tabu blant mine venner! De spør innimellom hvordan det går med meg og med dattera mi.

Er du åpen om det?

Ja jeg er åpen om det til mine venner. For det er ikke noe å holde hemmelig. Det er bare å snakke om. Jeg har ikke noe problem med å snakke om dette til de det er naturlig å snakke om det til. Jeg sier det bare til en håndfull venner.

Hvordan føler du at du har blitt møtt av andre, som hjelpeinstanser og lignende?

Støttesenter mot incest (SMI Oslo) som jeg i år for første gang besøkte har vært bra. Det var rart å bli møtt i Oslo. Måtte klype meg i armen;"*hvorfor sitter jeg her?*", men det var stille og rolig og greit å være der. Det ble ikke sagt så utrolig mye om problemene, men forståelsen lå liksom i veggene. Personalet var åpne og hadde god kunnskap. Måten de pratet på og var på, hele atmosfæren var

forståelsesfull. Mitt lokale SMI-senter som jeg nylig besøkte var også litt av det samme som i Oslo. Da var den andre dattera mi med som pårørende. Jeg følte da at jeg måtte tenke mer på henne og anstrenge meg mer. Ikke tenke bare på meg selv. Så snart jeg fikk personalet for meg selv igjen kom den samme romfølelsen som i Oslo.

Hvordan er det å være pårørende?

Det er beklagelig at man skal være pårørende til dette styret her. Når man først er det så venner man seg til det og er ydmyk til rollen. Denne rollen skal jeg ha resten av livet, så det er bare å godta det. Nå må jeg jo si at jeg er en trygg og rolig person. Det finnes sikkert mange måter å reagere på.

Blir det annerledes å være far om barnet ditt er utsatt?

Man får mer behov for å beskytte. Det forandrer seg selvfølgelig når barnet blir voksen. Når man tenker på det så tenker man med én gang på behovet for å beskytte. Jeg lever i nuet, i situasjonen jeg er i.

Har det blitt noen splittelse i familien?

Ja, til søstera mi. Splittelsen blir at han, mannen hennes, ikke lenger blir regna som en del av familien. Han er ikke lenger velkommen hit på besøk. For der går det ei grense! I slekta kan vi ikke alle være sammen lenger.

Hvordan er ditt forhold til overgriperen?

Det er et ganske kaldt forhold, men jeg må forholde meg til at han er der. Jeg tok et oppgjør med han en kveld for 7 år siden, verbalt. Da tok jeg et kraftig oppgjør med han! Jeg mister fullstendig respekt for sånne folk og sånne folk vil jeg ikke omgås.



Illustrasjon: Camilla Cecile Røren

Illustrasjon: Camilla Cecile Røren

UTSATTMANN

Intervju og tekst: Bjarne Kristian Kongsrud



Vi i **ikke Stikka** har fått tak i Jarle Holseter som er daglig leder i utsattmann.no. Siden han sto fram med sin overgrepshistorie i Fædrelandsvennen så tidlig som i 2007, har han vært opptatt av å bruke sin dyrekjøpte erfaring for å hjelpe andre. For som han sier: ”jeg vil at det skal komme noe godt ut av den faenskapen jeg har opplevd”.

Undertegnades første møte med utsattmann.no var gjennom Frokost-TV. Jeg skulle på jobb og kjente meg både glad og litt stolt over at noen turte å stå fram, og å gjøre det på en så verdig og flott måte. Det ga håp og en spire til tanken på å være mer åpen om min egen bakgrunn enn jeg hadde tort å være til da.

Dette må ha inspirert andre også, for når vi spør hvordan responsen på nettstedet var etter dette svarer Jarle:

Det sier vel det meste når nettsiden krasjet på grunn av stor pågang. Mange tok kontakt for første gang. Det var både menn, kvinner, samboere, partnere og ektefeller som tok kontakt.

Kan du si litt om bakgrunnen for at dere startet opp nettstedet?

Marit Sanner, leder av ”Forandringsfabrikken”, har vært en viktig person for oss. Hun tok kontakt med støttesentre rundt om i landet for å finne utsatte menn som var villige til å være med. Arbeidet der resulterte blant annet i brosjyren ”Gradert Info” hvor utsatte menn forteller om hvordan de ønsker å bli møtt av hjelpeapparatet og kommer med råd om hva som viser seg å hjelpe, basert på deres gode og dårlige erfaringer.

Vi var på den tiden i kontakt med Justisdepartementet, og da ideen om å opprette en nettside kom opp tente de på ideen. Vi fikk til og med høre at de hadde ventet på et slikt initiativ fra menn. Etter å ha fått prosjektmidler ble nettstedet

utsattmann.no lansert i 2010 i regi av Forandringsfabrikken.

Hvordan arbeider dere i dag?

Vi i utsattmann.no er medvandrere/erfaringskonsulenter/likemenn og som regel tar utsatte kvinner og menn kontakt med oss via nettsiden vår eller på facebook.

Tar kvinner også kontakt?

Ja, krenkede mennesker uavhengig av kjønn eller legning har ofte de samme senskadene og sliter med de samme utfordringene som kommer av å være utsatt for seksuelle overgrep. Mange får hjelp og råd via nettsiden vår post@utsattmann.no hvor det sitter utsatte menn i svar-panelet på forskjellige steder i landet. Vi gir våre råd som best vi kan og anbefaler ofte et støttesenter i nærheten av der de bor.

Da er vi inne på videre oppfølging, hvordan kan den foregå?

Der hvor vi kan nå utsatte mennesker får de tilbud om en samtale med en av oss, hvis de ønsker det. Ofte treffes vi på nøytral grunn, av og til hjemme hos vedkommende, hjemme hos oss selv eller på en kafe i nærheten. Noen må vi møte flere ganger før de tør ta det store skrittet å gå til et støttesenter, fastlegen, psykologen, Nav, Politiet etc. Noen ganger følger vi dem og sørger for at de kommer trygt hjem.



Illustrasjon: Camilla Cecilie Røren

Spesielt blant utsatte menn/gutter er terskelen for å ta kontakt med oss og hjelpeapparatet veldig høy, og det brukes mye tid på å skape trygghet før et møte blir til. Brutte avtaler, telefoner og unnskyldninger er en del av hverdagen for oss som møter utsatte. Vi har jo selv erfaring med hvor vanskelig det kan være i starten.

Er det andre og kanskje overraskende ting som har skjedd i kjølvannet av etableringen av utsattmann.no?

Vi har hatt felles prosjekt med Redd Barna der vi har vært med i ti norske byer og delt historier og bidratt til kampanjen: *Jeg er her*. Vi har arrangert fagdager for psykologistudenter, psykologer, og andre fagfolk på Litteraturhuset i Oslo. Det blir også en ny fagdag i Tromsø 23. november. Vi har også blitt bedt om å holde foredrag på ungdomsskoler og videregående skoler. På høgsolen i Buskerud og Vestfold skal vi forelese på sosionomstudiet som en del av pensum, noe vi synes er fantastisk, men også på høy tid.

Hva med økonomien?

Vi har fått noe prosjektmidler fra Bufdir for 2015, som betyr at vi kan oppgradere nettsiden utsattmann.no. Alt arbeidet utføres i dag på frivillig basis og det er ønskelig med driftsmidler, noe vi vil søke om til neste år. Sannheten er at mange av oss er uføre på grunn av det vi opplevde i oppveksten og driver denne virksomheten med midler fra egen lomme. Håpet er jo at samfunnet verdsetter jobben vi gjør sånn at vi kan fortsette dette viktige arbeidet som for veldig mange betyr forskjell på liv og død.

Den ”nye” nettsiden er snart klar for lansering med nytt stoff og nye fine bilder av utsatte menn.

www.utsattmann.no

www.smso-agder.no/gruppetilbud-til-menn

ADAM

Intervju: Peder Berg Larsen
Tekst: Bjarne Kristian Kongsrud



ADAM er en del av Kirkelig Ressurssenter og er et kontakt- og hjelpetilbud til menn som har blitt utsatt for seksuelle overgrep. Deres spesialkompetanse er overgrep i kristne sammenhenger, men det er åpent for alle.

ADAM drives i dag av Lennart Persson. Lennart kommer fra Sverige og selv om han har bodd i Norge i snart 20 år er det fortsatt ikke vanskelig å høre hvor han kommer fra.

Lennart er utdannet teolog og har en allsidig bakgrunn som både sykehusprest og fengselsprest. Han forteller at han har møtt en del mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep og forstått betydningen av at de blir møtt på en god måte. Etter videreutdanning om seksuelle overgrep, skrev han en oppgave om menn. Han ble ansatt

på Kirkelig Ressurssenter. Der har han vært opptatt av å legge til rette slik at menn føler at det er et sted for dem og at de ikke blir et unntak eller at det må tas spesielle hensyn. På ADAM fikk han mulighet til å arbeide med det han hadde lyst til, nemlig samtaletilbud til utsatte menn.

Tilbud

Ofte ønsker folk et trygt sted hvor de kan snakke med ett menneske. Noen ringer også anonymt for å stille spørsmål eller skriver e-post. Vi er et lavterskeltilbud og etter hvert er det mange som ønsker og

har nytte av å snakke med andre menn som har vært utsatt for overgrep. I perioder har vi grupper, eller vi samarbeider med andre sentere som har gruppetilbud til våre brukere. Vi motiverer også til å delta på mannshelgen, (se egen artikkel) og for de som ønsker det, har vi også felles tilbud til både menn og kvinner, slik at man kan velge.

Man trenger ikke å ha en nær relasjon til overgriper for å bruke senteret hos oss. Det som er spesielt hos oss er at mange kommer fra en familie hvor tro har vært viktig, eller at man har blitt misbrukt i en kirkelig sammenheng. Dette gjelder ikke alle, men veldig mange av de som tar kontakt med oss har den bakgrunnen, forteller Lennart.

Taushet, tabu og skam

Lennart har gjort seg mange tanker om disse temaene og mener at de henger sammen. Tausheten har han møtt i mange sammenhenger og mener det kan ha å gjøre med at folk er interesserte, men at mange tanker og følelser settes i sving som de ikke vet hvordan de skal håndtere, når temaet er seksuelle overgrep. I noen miljøer er seksualitet et tabu i seg selv, og man knytter feilaktig overgrep til seksualitet. Overgrep kan skape identitetsproblemer og den utsatte kan få høre at ”dette gjøres fordi du er homofil” og i noen miljøer er homofili tabubelagt. I tilfeller der overgriper er en kvinne kan det oppleves enda vanskeligere å fortelle. Dette kan være knyttet til rollen en kvinne har i vårt samfunn og forventninger om at hun er bare god, omsorgsfull, moderlig og følsom. I tillegg tror mange menn at det forventes at de skal oppfatte hendelsene som noe positivt.

Man ser ikke at seksuelle overgrep først og fremst handler om skjev maktbalanse. Den tausheten som oppstår enser overgrepsutsatte også, og den blir ofte tatt som avvisning. Skammen vokser som et resultat av taushet og tabu, og skammen kan være veldig destruktiv hos den enkelte. Mange prøver å skjule at de har vært utsatt, noe som krever voldsom energi slik at skammen smitter over på de fleste områder i livet deres. Lennart beskriver skammen som; en dynamikk som gjør at en isolerer seg i redsel for å bli avslørt.

Lennart forteller også om at samfunnet har konkrete forventninger til hvem mannen er og hvordan han håndterer visse situasjoner.

Dermed kan det å fortelle om å ha blitt utsatt bli ansett som svakt, som strider med mannsidealet og kan føre til at all samtale rundt temaet blir vanskelig å håndtere og dermed tabubelagt. En annen grunn til taushet om temaet, mener han, er at vi ikke har ansikt til historiene. Dette er i ferd med å endre seg, noe han ønsker velkommen.

Kvinner og menn

Lennart vektlegger likhetene. Begge kjønn har opplevd misbruk av tillit, et maktmisbruk, og de har begge opplevd noen som har tråkket over deres grenser og invadert. Forskjellene ligger først og fremst i hvordan man tenker om det i ettertid; hva man forestiller seg at folk rundt dem tenker om det.

Likevel opplever mange menn det annerledes å være mann og utsatt, og at det kan ha å gjøre med samfunnets ulike forventninger til menn og kvinner. Han har erfart at menn kan tolke det at flest kvinner uttaler seg i media om seksuelle overgrep, som en bekreftelse på at det ikke er så farlig med dem. At det de har opplevd ikke er like ille fordi de er menn. Han er glad for at både kvinner og menns historier kommer frem og mener det kan bryte stereotyper og gi mannen større handlingsrom i oppfattelsen av hva han selv har opplevd. At det er mer fokus også på kvinner som overgriper, håper han vil resultere i at tankesett og fordommer vil endre seg over tid.

Til leserne

Til mennesker som har vært utsatt for overgrep ønsker jeg å si- igjen og igjen- at overgrep ikke skal skje. Det er et samfunnsansvar at overgrep ikke skal skje, vi må få løftet bort den stigmatiseringen som i hvert fall den utsatte kan føle at finnes der. De som er utsatt for overgrep vet best selv hvor skoen trykker, og for meg som jobber med det vil jeg si at jeg synes det er et privilegium. Det er veldig flott å få være tett på mennesker som er i en prosess mot å kunne bruke livet sitt på en annen måte. Det er veldig fint å få bidra.

Og da er vi tilbake til utgangspunktet hvor Lennart på vegne av ADAM vektlegger at menn skal bli møtt på en god måte når de endelig tar mot til seg og dele sine historier.

ADAM har lokaler i Lovisenberggata 15A i Oslo. De har også en side på Facebook og en informativ nettside. Begge finner du under ”ADAM- Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep”.

FØRSTEREIS

Tekst: Bjarne Kristian Kongsrud



Jeg tenkte jeg skulle skrive en reiseskildring fra min første tur til USA, men er redd jeg vil ende opp med den type betraktninger jeg hørte mange av på 60-tallet, når de større gutta hadde vært til sjøs og kunne komme hjem å fortelle hvordan det var”*Over There*”. De hadde jo vært i både New York og New Orleans, med bokstavtro uttale av byene kunne de skråsikkert fortelle eksakt hvordan det var der, selv om de kanskje bare hadde besøkt nærmeste havnekneipe eller andre lugubre steder. Så vidt jeg vet hadde de kanskje ikke tort å gå i land en gang, men satt i stedet og gråt sine modige tårer på lugaren til overstyrmannen, men vi lot oss imponere uansett. De av oss som enda bare hadde vært på handledur til Sverige sto måpende og lyttet til de fantastiske beretningene og la kanskje grunnen for våre første fordommer om hva det innebar å være mann.

For ikke å havne i den samme fella, vil jeg skrive reiseskildringen på forhånd!

Jeg skal til et sted de færreste menn har besøkt, nemlig en work-shop med Mike Lew. Han som blant annet har skrevet boken”*Victim no longer*”. ”*Ja, men det har jeg vært på også*”, vil du kanskje si – og sier du det har du selvsagt rett, men da er du en av de enda få menn som har vært villig til å møte sine vonde og vanskelige erfaringer og erkjent at du har vært et hjelpeløst offer for en overmakt du ikke hadde en sjanse til å beskytte deg mot. Du trenger forresten ikke å ha vært på work-shop heller for å være en av dem. Det er nok at du har tatt mot til deg og oppsøkt et støttesenter mot incest. Eller at du enda ikke er sikker på om du skal ta sjansen, men sitter og leser”*ikke Stikka*” fordi du har tenkt tanken. Da tilhører du etter min oppfatning de modigste og tøffeste blant oss menn som risikerer å møte både egne og andres fordommer.

Det har også blitt meg fortalt at man heller ikke trenger å kjenne seg modig for å være det.

For mitt vedkommende startet det da jeg ramlet ned fra toppen av en karriere som var på vei til å vokse inn i jappehimmelen på slutten av åttitallet. Jeg var drevet av en enorm vilje til å satse alt for et perfekt og vellykket ytre og for å kompensere for et maltraktert selvbilde og en mindreverdighetsfølelse jeg aldri ble kvitt. Finanskrisa kom og det gikk hull på bobla. Det kjentes som om jeg var skyld i alt som gikk galt i landet på den tiden da jeg ble revet ned av pidestallen. Etter ytterligere krampe-trekninger orket jeg ikke lenger å holde fortiden skjult og den lekket ut på måter jeg ikke hadde kontroll over. Jeg fikk etter hvert hjelp på Incestsenteret i Vestfold. Så forvirret var jeg at jeg holdt tale ved åpningen av senteret hvor jeg fremholdt at jeg hadde sett lyset, og at det var håp for alle (jeg hadde sett midnattssola etter å ha forsøkt å flykte fra problemene og bosette meg i Finnmark). Selv skulle jeg bare innom senteret et kort besøk for å rette opp et par ting som hadde gått skeis.

Det tok litt lenger tid enn jeg hadde tenkt, og den første tiden syntes jeg rollefiguren til Otto Jespersen, Birger, hadde et bedre liv og var mer optimistisk enn meg. Jeg tenkte lenge at jeg måtte være overgriper selv ettersom jeg skammet meg så fælt, ikke bare over det som skjedde da jeg var barn, men også over det livet jeg hadde levd og at jeg hadde trodd jeg var noe. Fra å ha sammenliknet meg med alle som hadde nådd lenger og var mer vellykket enn meg, sammenliknet jeg meg nå med andre utsatte, og syntes alle hadde opplevd verre ting enn meg. Jeg brukte mye tid på å forsøke å huske om overgriperen hadde truet meg med kniv eller skytevåpen, men det hadde han jo ikke. Jeg var som mange andre utsatte, et sårbart barn med et stort udekket behov for nærhet og kjærlighet som

overgriperen utnyttet. Det var tilstrekkelig med overtalelseskunst, dårlig skjulte trusler og bestikkelser hvis jeg ikke gikk med på det han foreslo. Jeg visste selvfølgelig ingenting om at det er naturlig for gutter å reagere på fysisk berøring og at det er med på å øke følelsen av skyld og ansvar for det som skjedde. Heller ikke visste jeg noe om at fravær av vold kan bidra til å forsterke skamfølelsen.

Jeg var en av de mange som mot min vilje ble lokket, lurt og truet med på førstereis til en verden jeg som barn ikke hadde noen forutsetninger for å forstå.

Skammen har sittet lenge i og jeg kjenner at den fremdeles har en uønsket makt over meg når ting blir vanskelig. Jeg har ofte tenkt at det er for jævlig at jeg fortsatt skal skamme meg over at en voksen mann forsynte seg av den forsvarsløse kroppen min, utnyttet min barnlige tillit og forgiftet sjelen min slik at jeg enda, flere år etter, merker virkningen av det.

Etter sammenbruddet fikk jeg muligheten til å starte på nytt. En ansatt ved datidens NAV hadde tro på at jeg kunne komme meg på beina igjen og ga meg muligheten til å ta igjen tapt utdanning slik at jeg fikk studiekompetanse og deretter lærerutdanning. I begynnelsen var jeg glad og stolt over at jeg klarte å gjøre jobben som lærer tilfredsstillende, samtidig som jeg gikk i samtaleterapi og arbeidet med meg selv. Jeg var etter hvert åpen om min overgrepshistorie bakgrunn overfor ledere og kollegaer og jeg fikk i 2010 anledning til å ta studiet”*Overgrepsproblematikk mot barn*”. Jeg kjente at jeg ble tatt på alvor.

Jeg jobbet på en barneskole da jeg begynte å reagere på barn med bekymringsfull og seksualisert atferd og følte at jeg møtte en usynlig vegg. Dels var det ingen som ville snakke om det, og dels ble jeg fortalt at det var normalt eller hadde andre årsaker. Dessuten har vi en helsesøster som tar seg av den slags, ble det sagt. De eneste gangene overgrep var tema, var når det ble kjent at en og annen lokkemann hadde forsøkt å få med seg barn i nærheten av skolen. Da ble det til gjengjeld slått full alarm. Ingen alarmklokker ringte for de barna som hver dag bar på hemmeligheter som ingen snakket om. Belastningen og tankene om at det

var meg det var noe galt med overmannet meg i perioder og førte til at jeg måtte gå nye runder med meg selv.

Jeg arbeider sammen med varme og dyktige mennesker som er oppriktig opptatt av barns trivsel og velvære og jeg tror ikke det er hverken verre eller bedre enn på andre skoler. Allikevel har jeg følt meg alene om kunnskapen om at det ikke er lokkemenn og blottene som utgjør den største trusselen mot sårbare barn, men de som har barnas fortrolighet eller skaffer seg den for så å misbruke og bryte ned barns tillit, vilje, tro på seg selv og evnen til å leke, lære og trives sammen med andre. For ikke å snakke om hvordan liv skades og ødelegges for framtiden. Boka til Inga Marte Thorkildsen”*Du ser det ikke før du tror det*” har oppmuntret meg til å tro på at det jeg har sett, argumentert for og forsøkt å gjøre noe med har vært viktig.

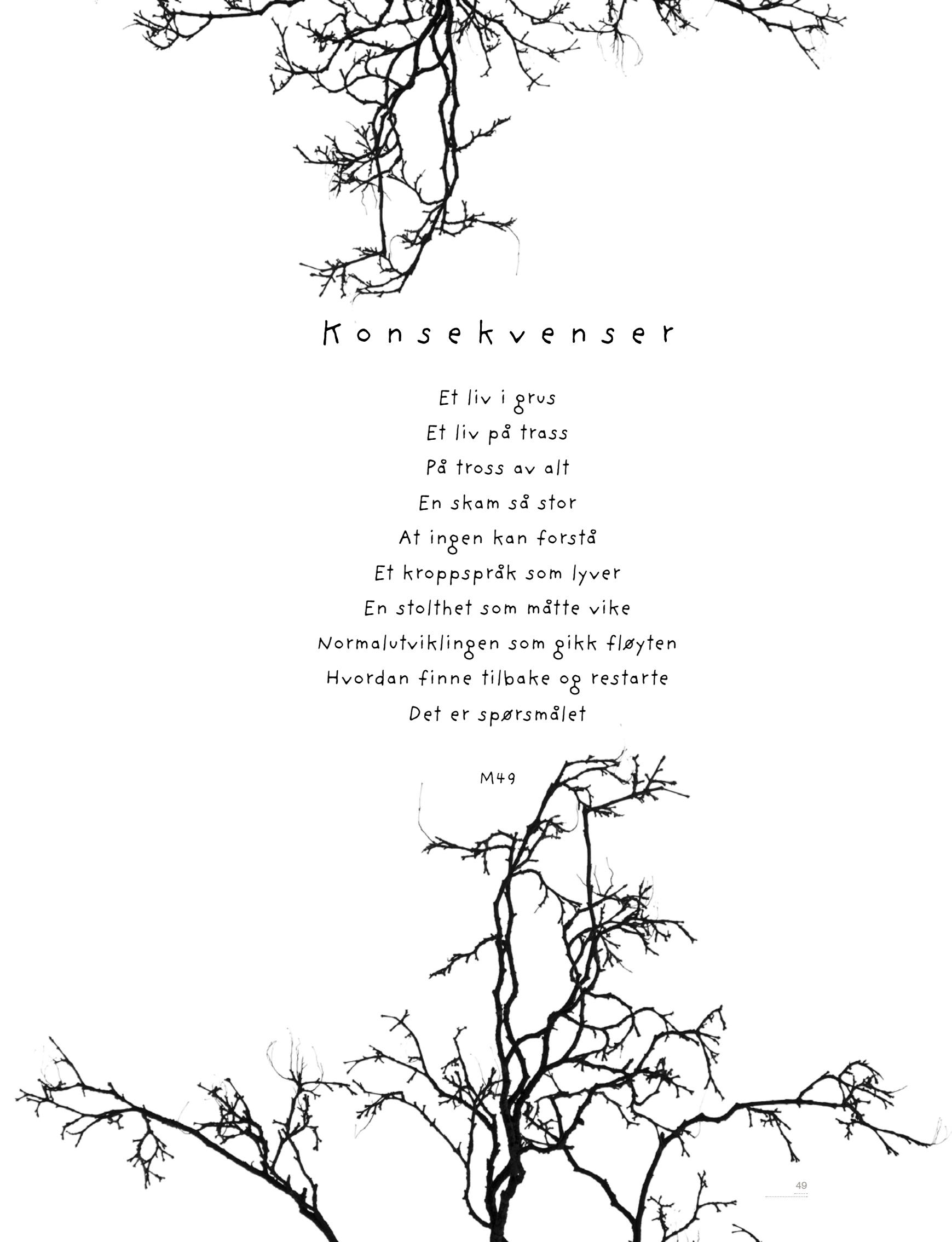
I tillegg har slike ting som plutselig en dag å se på frokost-tv at menn snakker åpent ut om overgrep, opprettelsen av *utsattmann.no* og Oprah Winfrey-programmet der tohundre utsatte menn står frem med sine overgrepserfaringer, gjort at skammen har veket plass for en stolthet. En stolthet over å være en del av en bevegelse for å gi større rom for menns sårbarhet, følelser og rett og slett få lov å være hele mennesker.

Mike Lew sin bok”*Victims no longer*” påpeker viktigheten av å bearbeide overgrep i åpenhet, da selve overgrepene skjedde under tvang og alene med overgriper. Etter jeg leste den har jeg deltatt i selvhjelpsgrupper, på sommerleir og flere andre felles aktiviteter. Det har gitt meg troen på meg selv og at vi utsatte menn kan skape en forskjell. Vi kan bygge på og fortsette den utviklingen jentene satte i gang på slutten av åttitallet, vi kan klare å bryte myter og mangel på kunnskap om seksuelle overgrep mot gutter og hvordan det forventes at vi som menn skal takle det.

Når jeg nå legger ut på min første reise til USA, hvor jeg skal møte andre menn som heller ikke ønsker å være ofre lenger, tror jeg at jeg kommer hjem med andre fortellinger enn de jeg hørte av førstereisguttene på 60-tallet.



Foto: Line Ulvnes



K o n s e k v e n s e r

Et liv i grus
Et liv på trass
På tross av alt
En skam så stor
At ingen kan forstå
Et kroppspråk som lyver
En stolthet som måtte vike
Normalutviklingen som gikk fløyten
Hvordan finne tilbake og restarte
Det er spørsmålet

M49

adam

samtaletilbud til menn

E-post: adam@kirkeligressurscenter.no

Sentralbord: 23 22 79 30

Lennart Persson, prest med ansvar for ADAM: 474 69 724

Besøksadresse: Lovisenberggata 15 A, 0456 Oslo

Vi har lokaler i samme hus som Gjestehuset Lovisenberg, mellom Lovisenberg sykehus og Lovisenberg Diakonale Høgskole. Vi holder til i 4. etasje. Ta heisen eller trappen opp fra resepsjonen.

ruk sex + vold? incest tillit overgrep sn
kt usikkerhet hjelp misbruk x + vold?
stid og ene om r f k usikkerhet h
meighet tring angst bearing alene
tro mistillit samtale hemmet mestri
Ble du utsatt for seksuelle overgrep som barn/ungdom,
og er i dag over 18 år og mann? Da kan vi hjelpe både
deg og dine pårørende. Tilbudet er gratis.
het skam håpløshet skepsis skyldfølelse

 **ssmm**
Senter for seksuelt misbrukte menn
www.ssmm.no - 22 42 42 02

**Ble du utsatt for seksuelle overgrep som barn
av en du hadde tillit til? Du er ikke alene!
Ta kontakt med oss!**

Telefon 23 31 46 50, epost: post@smioslo.no

TILBUDET ER GRATIS!

www.sentermotincest.no



Støttesenter
mot Incest • Oslo

ikke Stikka'

Neste nummer:

BARNET



I 2016 er SMI Oslo 30 år! I jubileumsåret ønsker vi at det neste nummeret av **ikke Stikka'** skal rette fokuset på barnet. Både det incestutsatte barnet, søsken og barn til incest utsatte og voksne incestutsatte. SMI Oslo har i de fleste av disse 30 årene hatt økende tilbud til barn og unge under 18 år, og vi ønsker med dette nummeret å få deres stemmer frem.

Vi ønsker og håper at dette kan bli et bidrag til mer kunnskap og informasjon om hvordan hverdagen og livet til det incestutsatte barnet og barna rundt kan være. Vi er spente og gleder oss til å jobbe med neste utgave, men vi trenger din hjelp! Vi oppfordrer spesielt barn og unge og foresatte til barn og unge denne gangen til å sende oss bidrag med for eksempel foto, tegninger, dikt, egenhistorier eller andre typer tekster.

Bidrag sendes inn til: post@smioslo.no

HVA SKJER PÅ SMI OSLO?

Følg med på nettsiden vår eller abonner på nyhetsbrevet vårt.

www.sentermotincest.no



post@smioslo.no



Lik oss på Facebook: [Støttesenter mot Incest Oslo](https://www.facebook.com/Stottesenter-mot-Incest-Oslo)



Følg oss på Twitter: [smioslo](https://twitter.com/smioslo)



ikke Stikka´

Støttesenter mot Incest Oslo har en videre definisjon av incest enn den som bare omfatter overgrep i nærmeste familie.

VÅR DEFINISJON ER:

Incest er seksuelle overgrep begått av noen barnet har et tillitsforhold til.

Incest skal tales i hjel, ikke ties i hjel.



Støttesenter
mot Incest • Oslo