

Tips for samtaler med overlevende etter seksuelle overgrep

Det er ikke alltid lett å vite hva man skal si når noen forteller at de har blitt utsatt for seksuelle overgrep, spesielt hvis det er en venn eller et familiemedlem. For overlevende kan det være svært vanskelig å betro seg til noen de er glad i, så vi ber deg om å være så støttende og lite dømmende som mulig. Noen ganger kan det å vise støtte bety å finne ressurser, som å snakke med en lokal hjelpetelefon, skaffe legehjelp eller anmelde forbrytelsen til politiet. Men ofte er det å lytte den beste måten man kan vise støtte på.

Her kommer noen spesifikke ting det anbefales at du sier for å være til hjelp i helbredelsesprosessen.

"Jeg tror deg. / Det var modig av deg å fortelle dette."

Det kan være ekstremt vanskelig for overlevende å fortelle om det de har opplevd. De kan føle skam, være redd for ikke å bli trodd eller for at noen skal gi dem skylden. Overlat "hvorfor"-spørsmål og undersøkelser til ekspertene – jobben din er å være en støtte. Pass på at du ikke tolker ro som et tegn på at hendelsen ikke har funnet sted – alle reagerer forskjellig på traumatiske hendelser. Det beste du kan gjøre, er å tro på dem.

"Det er ikke din feil. / Du har ikke gjort noe for å fortjene dette."

Overlevende klandrer ofte seg selv, spesielt hvis de personlig kjenner overgriperen. Minn den overlevende på, kanskje mange ganger, om at de ikke har skylden for det som har skjedd.

"Du er ikke alene. / Jeg bryr meg om deg, og jeg er her for å lytte og hjelpe deg på alle måter jeg kan."

La den overlevende vite at du er der for dem og at du vil lytte til det de har å fortelle hvis de føler for å fortelle om det. Vurder om de har mennesker i livet sitt som de ville være komfortable med å oppsøke, og minn dem på at det finnes tjenester som kan støtte dem i helbredelsesprosessen.

"Det var trist å høre at dette har skjedd. / Du skulle aldri ha opplevd dette."

Anerkjenn at opplevelsen har påvirket livet deres. Fraser som "Dette må ha vært utrolig tøft for deg" og "Jeg er glad for at du fortalte meg om dette" viser at du føler med dem.

Videre støtte

Det finnes ikke noe tidsskjema for helbredelsesprosessen etter seksuelle overgrep. Hvis noen hadde nok tillit til å betro seg til deg, kan du vurdere følgende måter å fortsette å vise støtte på.

- **Ikke vær dømmende.** Det kan være vanskelig å se at en overlevende sliter med **ettervirkningene av seksuelle overgrep** i en lang periode. La være å si noe som kan antyde at de snakker for mye om det som har skjedd, eller bruker for lang tid på å bearbeide det som har skjedd, som, "Nå har du oppført deg sånn som dette ganske lenge." Eller "Hvor lenge skal du føle deg sånn?"
- **Ta regelmessig kontakt.** Selve hendelsen kan ha skjedd for lenge siden, men det betyr ikke at de vonde følelsene er borte. Ta kontakt og vis at du er der for dem, at du fortsatt bryr deg om dem og at du tror på alt de har fortalt.
- **Bli kjent med ressursene som finnes.** Du er en sterk støttespiller, men det betyr ikke at du har alt som kreves for å ta vare på noen andres helse. Bli kjent med ressurser som du kan anbefale til en overlevende, for eksempel en nasjonal hjelpetelefon eller et lokalt senter for seksuelle overgrep.

Hvis du eller noen du kjenner, har blitt utsatt for seksuelle overgrep, er det ikke din skyld. Du er ikke alene.