

Å fortelle dem du er glad i om seksuelle overgrep

Det kan være vanskelig å snakke om seksuelle overgrep, og noen ganger kan det mest skremmende være å snakke med dem som står deg nærmest, som familie, venner eller partnere. Om du velger å fortelle om det til andre med en gang, mange år senere eller ikke i det hele tatt, er helt opp til deg. Hvis du vurderer å fortelle noen om det som har skjedd, kan du finne noen spørsmål nedenfor som du kanskje bør stille deg selv først, tips som kan hjelpe deg til å være forberedt på samtalen, og måter å håndtere lite hjelpsomme reaksjoner på hvis du skulle oppleve det.

Vurderer du å fortelle det til noen?

Å fortelle noen at du har vært utsatt for seksuell vold er 100 % opp til deg. Det finnes ikke én måte som passer for alle overlevende – hver persons historie og helbredelsesprosess er unike for dem det gjelder. Det finnes mange forskjellige grunner til at noen velger å fortelle eller velger å la være. Husk **at hvis du bestemmer deg for å fortelle det til noen, betyr det ikke at du må fortelle hver eneste detalj om det som har skjedd** – du bestemmer selv hvor lite eller hvor mye du vil fortelle.

Hvordan kan jeg fortelle om det?

Det er aldri enkelt å snakke om seksuelle overgrep, men hvis du velger å fortelle noen om det du har opplevd, kan det være nyttig å ha en plan for hvordan du vil gjøre det. Nedenfor finner du noen forslag om hva du kanskje bør tenke på før du forteller det til noen av dem du er glad i.

Hva. Hva du velger å fortelle om det du har opplevd, er det du som bestemmer. Hvis personen du forteller det til, ikke vet hvordan de skal reagere, eller prøver å finne ut hva de skal si, kan det være at de begynner å spørre om detaljer. Det at noen spør, betyr ikke at du må svare. Du kan for eksempel si "Jeg ville fortelle deg at jeg har vært utsatt for dette, men jeg føler meg ikke komfortabel med å fortelle mer om det akkurat nå."

Hvem. Hva, basert på det du vet om personen du vil fortelle det til, får deg til å føle at de kommer til å reagere på en støttende måte? Har du noen gang hørt dem komme med lite støttende eller dømmende kommentarer om seksuelle overgrep når det har vært et tema i nyhetene? Har de fortalt at de har erfaring med seksuelle overgrep? Kjenner de den som har gjort det, og i så fall, kan det påvirke hvordan de reagerer på det du har å fortelle?

Når. Det beste er å ha personens fulle oppmerksomhet når du skal fortelle om det som har skjedd, og å gi dem tid til å prosessere det du har fortalt dem. Hvis noen er i ferd med å legge seg, forlate huset eller er ruspåvirket, bør du vurdere om det finnes et bedre tidspunkt å fortelle det på.

Hvor. Hvis du føler deg trygg på personen du vil fortelle det til, er det antageligvis best å velge et privat sted hvor du kan fortelle om det som har skjedd. Hvis du er redd for at de kan bli sinte eller voldelige, kan et offentlig sted være tryggere, og du kan også be noen du stoler på, om å være med deg.

Hvordan. Måten du velger å fortelle noen om dette på, handler om hva som er best for deg. Det kan være ansikt-til-ansikt, på telefonen eller via brev. Det er både positive og negative sider ved alle disse måtene, men det handler til syvende og sist om hva som er rett for deg. Hvis du for eksempel er redd for å bli avbrutt eller bli stilt for mange spørsmål, kan det beste være å skrive et brev. Uansett hvilken måte du velger å gjøre det på, er det lurt å starte med å gjøre oppmerksom på noen regler for samtalen. Du kan for eksempel si: "Jeg har lyst til å fortelle deg noe jeg synes det er vanskelig å snakke om, og det betyr mye for meg hvis du bare lytter uten å stille spørsmål."

Å snakke med en partner om seksuelle overgrep

Det kan være vanskelig å snakke med en partner om seksuelle overgrep – uansett om overgrepet skjedde nylig eller for flere tiår siden, og enten dere nettopp har begynt å date eller har vært sammen i mange år.

Selv om du aldri trenger å snakke med en partner om seksuelle overgrep, dersom dere har et seksuelt forhold kan det være nyttig for begge for å kunne forstå hva du er komfortabel med og hva du kanskje vil unngå på grunn av tidligere opplevelser. Hvis du får sterke følelser eller flashbacks når dere har sex, kan det være nyttig å fortelle partneren din om hvordan de kan støtte deg når dette skjer.

Å kommunisere med partneren din om bestemte seksuelle aktiviteter eller situasjoner som gjør deg ukomfortabel, betyr ikke at du må fortelle i detalj om hva som skjedde. Hvis du er usikker på hvordan du skal ta det opp, kan du prøve noe som dette: "Jeg er ikke klar for å gå i detaljer, men jeg vil at du skal vite at jeg ikke liker ____, jeg foretrekker heller ____ på grunn av noe jeg har opplevd før."

Følelsene til den du forteller det til

Du fortjener å bli lyttet til og støttet når du velger å fortelle det som har skjedd med deg. Virkeligheten er imidlertid slik at samtalen kan utvikle seg på en annen måte enn den du håpet på. Selv om de har de beste intensjoner, kan det være at noen ikke vet hvordan de skal reagere. Det er vanlig at de som står en overlevende nær, går gjennom en rekke følelser når de får høre at noen de er glade i, har vært utsatt for seksuell vold. Noen overlevende føler at de må yte mye emosjonell støtte til personen de velger å fortelle det til, og det kan være vanskelig i helbredelsesprosessen. Her kommer noen få følelser som personen du forteller det til, kan oppleve:

- **Sinne.** Mange kommer til å fortelle at de føler sinne mot overgriperen og kan gi uttrykk for at de vil hevne seg på dine vegne. Det er naturlig å føle det slik, men det er ikke akkurat særlig hjelpsomt.
- **Forvirring.** Noen ganger kan personen du forteller det til, være så redd for å si noe galt, at de prøver å kjøpe tid ved å stille mange spørsmål om overgrepet og hva foranledningen var. Ofte kan slike spørsmål få det til å høres ut som om de gir deg skylden for det som skjedde, eller at de gir deg følelsen av at du kunne ha unngått angrepet hvis du hadde gjort noe annerledes. Hvis det er slik du opplever det, bør du fortelle det – og minne dem om at det beste de kan gjøre, er bare å støtte deg.

- **Frykt.** De du er glad i, kan frykte for sikkerheten din og føle et ekstremt beskyttelsesbehov for deg. Selv om det er OK at de vil hjelpe, kan det å være overbeskyttende mot en overlevende etter seksuell vold, ta fra dem følelsen av kontroll over sine egne beslutninger.
- **Frustrasjon.** De som bryr seg om deg, kan føle seg maktesløse. Men helbredelsesprosessen er forskjellig fra overlevende til overlevende, og den kan ta lang tid. Det er viktig at de som støtter deg, er tålmodige.
- **Skyld.** De som står deg nær, kan føle skyld eller ansvar for det som skjedde med deg, selv når de ikke har det. De kan begynne å tenke på hvordan de kunne ha hindret dette i å skje, men faktum er at den eneste som er ansvarlig for det seksuelle overgrepet, er overgriperen.
- **Sjokk.** Det er naturlig å bli sjokkert og opprørt over at noen de bryr seg om, har vært utsatt for seksuell vold. Dette kan noen ganger oppfattes som at de ikke tror på det den overlevende har fortalt.

Støttende reaksjoner og reaksjoner som ikke er støttende

Hvis noen reagerer på en støttende måte, kan det være et viktig steg mot å bli bedre, og det kan gjøre deg mer komfortabel med å fortelle om det som har skjedd, til andre. Men selv om samtalen går bra, kan det likevel være en følelsesladet opplevelse – og det er helt OK. Noen ganger kan det å fortelle om det som har skjedd vekke vonde minner. Det er helt naturlig. Husk, alle overlevende har en helbredelsesprosess som er helt unik for dem.

Eksempler på støttende reaksjoner når noen åpner seg:

- De lytter til deg på en måte som viser at de ikke dømmer.
- De viser støtte ved å si:
 - "Jeg tror deg."
 - "Det er ikke din feil."
 - "Du er ikke alene."
 - "Jeg er lei for at dette skjedde."
 - "Jeg bryr meg om deg, og jeg er her for å lytte og hjelpe deg på alle måter jeg kan."

Det kan være veldig sårende hvis noen du stoler på ikke reagerer på en støttende måte. Hvis du ikke får en støttende reaksjon, er det viktig å huske at dette sier noe om dem, ikke om deg.

Eksempler på reaksjoner som ikke er støttende når noen åpner seg:

- De tviler på eller setter spørsmålstegn ved historien din.
- De spør om hva du hadde på deg, eller gjorde før angrepet skjedde, noe som får deg til å føle deg ansvarlig eller skamfull.
- De sier at du burde ha kommet over det nå.

Det kan være spesielt vanskelig å fortelle det til et familiemedlem hvis overgriperen var noen andre i familien.

Tips for å takle reaksjoner som ikke er støttende

Hvis noen i livet ditt ikke er støttende, betyr det ikke at andre kommer til å reagere på samme måte. Mens du bestemmer deg for hvem du vil snakke med, eller om du i det hele tatt vil fortelle noen om det igjen, anbefaler vi at du er god med deg selv og tar vare på deg selv så godt du kan. Spør deg selv om hva du føler, og prøv å komme på aktiviteter som gjør deg sterkere og får deg til å føle deg bedre.