



Landsforeningen mot
seksuelle overgrep

LENGE FØR TILSYN OG RETTSVESEN

Ingrid Johanne Vaalund

ijvaalund@lmsno.no

Pensjonert oversetter og TV-tekster

Frivillig i Landsforeningen mot seksuelle overgrep

lmsno.no

Erfaringsformidler i Ressursbanken

<https://lmsno.no/ressursbank/>

Jeg ble et monster i helsevesenet



Alle jeg kom i kontakt med visste at jeg ...

- var et incestoffer som hadde hatt et seksuelt forhold til en prest i oppveksten
- utviste omnipotent kontroll
- satte likhetstegn mellom mine fantasier og virkeligheten
- avviste hjelp til å se om det var samsvar mellom mine følelser, fantasier og realitetene
- var grensepsykotiker

Fra hindringer til løsninger

Fra ydmykelse til anstendighet

Fra avmakt til ansvar

Fra isolasjon til gode relasjoner

Det snakkes mye om samhandling

Og jeg tenker:

- Samhandling er som samleie.
- Fint når likeverdige parter handler sammen med respekt for hverandre.
- Uten likeverd kan det være ydmykende for en av partene.
- Og det kan være skadelig.
- Noen ganger uten at partene er klar over det.

Et forebyggende tiltak:

- En skriftlig avtale med informasjon om hjelperens synspunkter og virkemidler ...
- ... og om hva partene er enige om.
- Der de noterer sine grunner til å innlede og avslutte kontakten.
- Undertegnet av begge parter før hjelpen innledes ...
- ... og når den avsluttes.

«VIL DU VÆRE SÅ SNILL Å GJENTA DET JEG SA?»

For å sjekke om det man sier blir misforstått eller feiltolket.

Hvis misforståelser synes å være et mønster, kan dette utvides ved å avslutte møtet slik:

«HVA HAR VI SNAKKET OM I DETTE MØTET?»

Og neste møte kan begynne slik:

«HVA SNAKKET VI OM I FORRIGE MØTE?»

SKILLE MELLOM TANKER OG FØLELSER

“Jeg føler at” er en tanke

Realitetstesting

Det går an å si «Jeg føler meg krenket i denne situasjonen. Vil du være med på å se etter kjernen av sannhet i den følelsen?»

Et slikt spørsmål kan være vanskelig å motta for en som hjelper.

Og spørsmålet kan være like vanskelig for mennesker som trenger hjelp, men det er bra for begge om den som blir spurt greier å bli med på å lete etter kjernen av sannhet.

VINN - VINN

Det skaper an vinn/vinn situasjon:

I stedet for å diskutere om følelsen av å være krenket er en overreaksjon eller ikke, kan man se etter den utløsende faktoren for reaksjonen, som kan være svært liten.

Det bekrefter intuisjonen til den som ber om kjernen av sannhet, samtidig som man tenker at dette kan være en dobbeltreaksjon:

Noe er utløst her og nå, og noe hører fortiden til.

TA ÅPNE OPPTAK AV DET SOM BLIR SAGT

Gjennomgå det sammen og se etter hersketeknikker som ...

- Usynliggjøring
- Latterliggjøring
- Tilbakeholdelse av informasjon
- Påføring av skyld og skam

HUSK: Også de som trenger hjelp kan bruke hersketeknikker

SJEKK OM DET HAR OPPSTÅTT EN ALLTIDFEIL-SITUASJON:

Et kommunikasjonsdilemma der andre vet at vi alltid reagerer feil, og det er umulig å drøfte konflikten eller løse den.

Under slike omstendigheter er forvirring en naturlig respons, og vi kan bare bli kvitt forvirringen ved å fjerne oss helt fra situasjonen.

AVMAKT - ANSVAR

Frihet er anledning til å ta ansvar for sitt eget liv

- David Gerrold

YDMYKELSE - ANSTENDIGHET



**Gjentatte negative
kommentarer er
også vold**

Les mer om psykisk vold på dinutvei.no


NKVTS.NO

<https://dinutvei.no/psykisk-vold/>

Som et alternativ til å vurdere om hjelp er lovlig, korrekt og velment, går det an å stikke innom denne siden og sjekke om hjelpen kan defineres som psykisk vold,

Eksempler på psykisk vold kan være:

- både direkte og indirekte trusler.
- å ignorere og avvise den andres følelser.

Et anstendig samfunn

Det absolutte kravet om respekt for menneskets verdighet kan begrunnes med at mennesket er kjennetegnet ved at det kan ydmykes. Å bli ydmyket betyr nemlig å bli påført smerte.

- Et samfunn bør være sivilisert, det vil si at samfunnets medlemmer ikke ydmyker hverandre.
- Samfunnet bør være rettferdig, det vil si at samfunnets institusjoner behandler dets medlemmer likt.
- Et samfunn skal være anstendig. Og det betyr at samfunnets institusjoner ikke skal ydmyke medlemmene

Anna Luise Kirkengens bokessay om "The Decent Society" av Avishai Margalit: <https://tidsskriftet.no/2001/03/har-du-lest/om-bli-truffet>