

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 13.02.16

Av Beate Alstad

SKADER ETTER SEKSUELLE OVERGREP.

Etter artikkelen "Seksuelle overgrep mot kvinner" i TA 30. januar i år har jeg fått flere henvendelser fra dere lesere om hva det innebærer å få seinvansker etter seksuelle overgrep. Det å bli utsatt for seksuelle overgrep handler om å bli utsatt for makt fra et annet menneske, og begrepet seksuelle overgrep favner incest, voldtekter og andre seksuelle krenkelser.

Traumer etter grove seksuelle overgrep kan ofte kreve langvarig terapi. Det vet vi som jobber med mennesker som har vært utsatt for dette. Selv om det er veldig individuelt hvordan mennesker håndterer og takler opplevelsen etter et overgrep, er det også mange likhetstrekk i reaksjonene, både på lang og kort sikt.

Man kan også få plager og utfordringer lenge etter at overgrepene har skjedd. Seinvansker kan virke både fysisk, psykisk og sosialt og kan begrense livsutfoldelsen hvis traumene ikke blir bearbeidet. Hvor gammel personen var når overgrepene begynte, hvor lenge overgrepene pågikk, hvor alvorlige de har vært, hvor nær relasjon personen har hatt til overgriper- alt dette kan ha betydning for plager og utfordringer senere i livet. Et seksuelt overgrep kan være nok til at det får store konsekvenser for den som blir utsatt for dette.

Jeg skal nå beskrive noen av de seinvansker som går igjen hos flere av de som har blitt utsatt for seksuelle overgrep. Alle mennesker reagerer forskjellig, og derfor er dette ingen fasit på den enkelte person.

- Skyld og skam: Selv om det kan virke helt uforståelig sliter mange med ansvaret for det som har skjedd med dem. Derfor tier de fleste om det de har blitt utsatt for.
- Dårlig selvbilde: Mange tenker at det må være noe galt med meg som blir utsatt for dette.
- Selvskading: Den indre smerten er så vond at den kan komme til uttrykk ved å skade seg selv fysisk.
- Neglisjering eller overopptatt av kroppen.
- Spiseproblemer: Det å overspise, eller sulte og kaste opp brukes bevisst eller ubevisst i forsøk på å skyve vekk problemer som man ikke klarer å løse på andre måter.
- Somatiske plager: Muskelsmerter, hodepine, kvalme eller andre somatiske plager kan komme når kroppen er i høy beredskap over lang tid.
- Konsentrasjons- og hukommelsesproblemer.
- Uro, rastløshet og søvnevansker: Mange holder seg opptatt med aktiviteter så de ikke får tid til å tenke eller kjenne etter hvordan de har det.
- Unormalt stor behov for kontroll.

- Vansker med å si nei og sette grenser både for seg selv og andre. Mange blir mistenksomme og stoler ikke på andre mennesker.
- Depresjon og angst: Mange som har vært utsatt for seksuelle overgrep kan slite psykisk i kortere eller lengre tidsrom av livet.
- Seksuelle problemer: Seksualitet kan være utfordrende for noen, mens andre igjen kan ha et helt uproblematisk forhold til egen og andres seksualitet.
- Selvmordstanker: Den indre smerten kan føles så uholdbar i perioder at man mister håpet og ikke ser andre løsninger. Det er mulig å komme seg ut av smerten, selv om det kan ta tid.

Hvis du som leser dette har vært usatt for seksuelle overgrep og trenger noen å prate med; ta kontakt med fastlege, eller «Senter mot incest og seksuelle overgrep» på telefon 35 58 88 80.

God helg Telemark.