



**“Å REVIDERE
FORTELLINGEN
OM SITT LIV”**

**METODIKK FOR
GRUPPETILBUD TIL
MENN SOM HAR
VÆRT UTSATT FOR
SEKSUELLE
OVERGREP**

adam



INNHold

Introduksjon	3
Arbeidsformer	4
Deltakerne	4
Inspirasjonskilder	5
Noen grunnleggende perspektiver	6
Å tilby et rom	6
Miljøskapende arbeid	6
Eierskap og agency	7
Endringsarbeid	8
Kjønnsperspektiver	8
Forskjellige arbeidsformer	10
Åpne temakvelder med middag	10
Samtalegrupper	11
Helgesamlinger for menn	13
Tilbud som er åpne for både menn og kvinner	14
Fortelling som metode for endringsarbeid i mannsgrupper	15
Bakgrunn for tilnærmingen	15
Metode	15
"Forelesning"	15
Ledet fantasireise	16
Fantasireise med tenkeskriving	16
Visualisering av livsfortelling/livspanorama	16
Symbolskaping, felles	17
Erfaringsdeling	17
Selvsensur og frosne reaksjoner (opphevelse av)	17
Mestring og meningsskaping	18
Livsfortellingen er alltid i tilblivelse	19
Gi det ordløse ord	19
Å være forfatter av sin egen fortelling = å definere seg selv	19
Pompeis ruiner	19
Å se maktforskjeller	20
Tankeforbryter – skyld og skam (oppdagelse/korreksjon)	20
Når mønstrene fanger (og blir monstre)	20

Introduksjon

“Å revidere fortellingen om sitt liv” er et metodisk ressursmaterieell. Det beskriver og begrunner metodikk brukt i gruppetilbud for menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Tanken er å gjøre ressursmaterialet tilgjengelig slik at det kan være med på å styrke mannstilbud rundt om i landet. Håpet er å bidra til økt likestilling så det blir flere og bedre tilpassede tilbud for gutter og menn med overgrepserfaring.

Ressursmateriellet er produsert ved Kirkens Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep. Tiltaket, som materialet er et resultat av, har utgangspunkt i Ressurssenterets mannsarbeid ADAM. Til dette videre dokumentasjonsarbeidet har Barne- og likestillings- og inkluderingsdepartementet gitt økonomisk støtte, som et bidrag for å nå målsettingen om styrket tilbud til overgrepsutsatte menn.

Gruppene som blir beskrevet, har vært ledet av Torbjørn H. Andersen og B. Lennart Persson. Det er også de som har samlet og skrevet denne dokumentasjonen.

Når metodikken som blir brukt, svarer til og gir rom for den utsattes egen erfaring, øker opplevelsen av å bli tatt på alvor. Det har vært en styrke i arbeidet med metodematerialet å kunne prøve ut i praksis forskjellige arbeidsmetoder. Gruppedeltakerne har bidratt med tilbakemeldinger og innspill underveis. Det betyr ikke at metodene vil oppleves like relevant av alle utsatte menn. Det betyr heller ikke at materialet er så spesielt at det ikke er gjenkjennbart fra andre sammenhenger. Håpet er at det kan bidra til refleksjon og inspirasjon i forskjellige sammenhenger hvor man jobber med utsatte menn.

Stiftelsen Kirkens Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep er et diakonalt kompetansested for kirke og samfunn. Vi tilbyr samtaler individuelt og i grupper for kvinner og menn med overgrepserfaringer, og vi gir undervisning og veiledning til kirkelig ansatte og frivillige.

ADAM er et kirkelig samtale- og støttetilbud til menn som har blitt utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten eller senere i livet. ADAM er en del av Kirkens Ressurssenters virksomhet og tilbyr samtaler, både i gruppe og individuelt, samt weekendopplegg, temakvelder og faglige kurs. I tillegg tilbyr vi rådgivning og informasjon knyttet til overgrepsproblematikk. ADAM tar imot henvendelser fra hele landet.

Arbeidsformer

ADAM startet i 2005 som et kontakt- og hjelpetilbud med mulighet for samtale ved fremmøte eller på telefon. Etableringen var et resultat av arbeidet i en pilotgruppe hvor utsatte menn bidro med sine erfaringer og verdifulle tanker om behov og arbeidsformer. I 2006 fikk tidligere barne- og skolehjemsbarn med overgrepserfaring tilbud om å delta i en mannsgruppe. Da det viste seg ikke å være tilstrekkelig stor interesse, ble denne gruppen ikke gjennomført.

Siden 2009 har vi så smått prøvd ut forskjellige arbeidsformer i tilbudet til utsatte menn og høstet noen erfaringer. Det finnes så langt få gruppetilbud til menn utsatt for seksuelle overgrep i Norge. Vi har opplevd arbeidet i ADAM som et pionerarbeid, hvor tilbudene har vokst frem ut fra de behov og muligheter vi har sett.

Vi har tatt utgangspunkt i erfaringer fra tre forskjellige arbeidsformer som vi har prøvd ut:

- Åpne temakvelder med middag
- Samtalegrupper
- Helgesamlinger for menn

Vi har også gjort noen erfaringer med tilbud som er åpne for både menn og kvinner.

Dette heftet inneholder en dokumentasjon av hvordan vi har jobbet med de forskjellige arbeidsformene. Samtidig gir vi også en refleksjon av hvordan det har fungert.

Deltakerne

Gruppene har gjennomgående vært små, med 4-6 deltakere i alderen 35-60 år. Samtlige hadde erfart seksuelle overgrep i oppveksten. Gruppen representerte betydelig variasjon mht. grovhet i overgrepene og varighet av overgrepsrelasjonen(e). Det var også variasjon i deltakernes sivilstand, deres yrke/arbeid og sosiale situasjon.

Hovedsakelig har arbeidet dreid seg om overgrep som ligger tilbake i tid. Det vil si at mennene vi har hatt kontakt med, opplevde overgrepene i ung alder. Noen av dem har i tillegg også opplevd seksuelle overgrep i voksen alder.

Vår opplevelse er at 5-6 deltakere er et godt utgangspunkt for en gruppe. Med et så pass vanskelig tema blir det ekstra viktig at alle gruppedeltakere får tilstrekkelig rom for å komme til orde.

I de grupper vi har hatt, har påmeldingene kommet sent og vært usikre. Det har vært mye ambivalens i forkant av gruppestart, og det har vært behov for å motivere og støtte dem som har vist interesse.

Med tanke på at det finnes så få grupper for utsatte menn, har vi opplevd det som viktig å kunne tilby grupper også når deltakerantallet har vært på grensen til å være for lavt. Hvis man ser at det kan bli vanskelig å gjennomføre en gruppe på grunn av antall påmeldte, er en mulighet å heller invitere til noen uforpliktende temakvelder.

Inspirasjonskilder

Vi som har vært gruppeledere, har erfaring fra overgrepfeltet innenfor områdene terapi, sjelesorg, forskning, gruppearbeid og undervisning.

I 2009 arrangerte Kirkens Ressurscenter konferansen *The Power to Hurt – The Power to Heal: Internasjonal konferanse om seksuelle overgrep mot gutter og menn*. Konferansen var den første i Norden med dette tema. Den fokuserte i sin helhet på gutter og menns utsatthet for seksuelle overgrep. Flere av innleggene på konferansen omhandlet arbeid med grupper for utsatte menn.

Etter konferansen har vi holdt kontakten med fagpersoner i England og USA, og vi har hentet inspirasjon fra det arbeid som drives der. Også i Norge ser vi et fagmiljø vokse frem med en god del kompetanse, ikke minst gjelder det for noen av støttesentrene mot incest og seksuelle overgrep, som vi har hatt regelmessig erfaringsutveksling med.

Vi har også hentet inspirasjon fra litteratur. I denne sammenhengen vil vi spesielt nevne følgende bøker:

Andersen, Torbjørn Herlof: *Sårbar og sterk. Menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten: En kvalitativ studie av sosiale og kulturelle faktorerens innvirkning på virkelighetsskaping og mestring*. Doktoravhandling, NTNU, 2009.

Lew, Mike: *Leaping upon the mountains. Men proclaiming victory over sexual child abuse*. North Atlantic Books, 2000.

Lew, Mike: *Victims No Longer. The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse*. Harper Paperbacks, 2004.

Lyager, Jette og Lone Lyager: *At bestige bjerge. Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd*. København: VFC Socialt Udsatte, 2005.

Fra den allerede nevnte pilotgruppen, som førte til oppstarten av ADAM som et samtale- og støttetilbud for menn, ble det skrevet en rapport som kan lastes ned fra internett på <http://adam.kirkensressurscenter.no>

Noen grunnleggende perspektiver

Før vi går nærmere inn på hvordan de forskjellige arbeidsformene har fungert, vil vi komme med noen innledende refleksjoner over noen perspektiver vi opplever som grunnleggende viktige i arbeidet.

Å tilby et rom

Utgangspunktet for å jobbe med gruppetilbud for menn, var tilbakemeldinger om at man savner et sted å snakke om sine erfaringer. Det oppleves som at det er få sammenhenger hvor man kan snakke om seksuelle overgrep mot gutter og menn.

Det er viktig å se at tausheten og mangelen på tematisering gjelder så vel på et kollektivt nivå som på individnivå. Tausheten på disse nivåene henger sammen og forsterker de negative konsekvensene. Samfunnet tematiserer ikke og gir ikke redskaper til å forstå de erfaringene som utsatte menn lever med. For den enkelte fører denne tausheten til at det blir vanskelig/umulig å sette ord på det som har skjedd. Tausheten begrenser vår kollektive bevissthet og er et samfunnsproblem fordi den hindrer en adekvat og riktig forståelse av seksuelle overgrep mot gutter og menn som et kulturelt og sosialt fenomen.

Hvordan det snakkes om temaet er også viktig. Det finnes en risiko for at overgrep mot gutter og menn blir omtalt som noe veldig spesielt og annerledes. På den måten blir fortellingene om overgrep mot gutter og menn ikke tilgjengelige for dem som trenger å høre at de ikke er alene med sine erfaringer. Overgrep mot gutter og menn er ikke særtilfeller som rammer den som er veldig annerledes. Seksuelle overgrep rammer uavhengig av kjønn, sosial status, utdanning etc.

Det er ting som tyder på at gutter og menn som er utsatt for seksuelle overgrep, forstår seg selv og sin situasjon med to ulike former for logikk. På den ene siden kan de, gjennom språk og forståelse som de har tilegnet seg i terapi, ved å lese litteratur og ved deltakelse grupper, uttrykke at de er utsatt for noe som er galt og som de selv ikke er skyld i. På den andresiden kan det være vanskelig for mange menn å fastholde dette og målbære det i møte med de tradisjonelle forståelsene av maskulinitet og mandighet. Mange utsatte menn har derfor et ambivalent forhold til sin erfaring, som får næring av forestillingen om at de, som menn, burde ha forhindret det som skjedde.

Med gruppetilbudene til utsatte menn, ønsker vi å tilby et rom for det som har vært usagt og en mulighet til å bli bekreftet og korrigert av andre med lignende erfaringer.

Miljøskapende arbeid

En grunntanke i vårt arbeid er å tilby fellesskap hvor man kan oppleve å være sammen med andre som har opplevd noe av det samme som man selv har gjort. Mange har en opplevelse av å være den eneste i verden som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Å være i samme

rom som andre menn med samme erfaring, kanskje for første gang, kan være en omtumlende og dypt bekræftende erfaring.

Å få mulighet til å være en del av et fellesskap er viktig også fordi mange overgrepsutsatte opplever sorg og frustrasjon over å ha blitt veldig alene. Det skyldes både at man har hatt et behov for å distansere seg og at man har opplevd seg avvist eller ikke forstått i mange sammenhenger.

Det er en kjensgjerning at menn i mindre grad enn kvinner bruker hjelpe- og helsetilbudene. Mange menn gir uttrykk for at de føler en forventning, både fra omgivelsene og selv, om at de, som menn, skal klare seg på egen hånd. Også i forhold til bearbeidning av overgrepserfaring blir dette tydelig. Flere menn enn kvinner som tar kontakt med hjelpetilbud, tenker at de skal komme én eller to ganger, for så å klare seg på egen hånd igjen. Å skulle være en del av et miljø kan oppleves fremmed og uvant, samtidig kan det være akkurat det man trenger.

Nettverk og fellesskap oppstår ikke av seg selv, men er noe man som ansvarlig for et tilbud, aktivt må jobbe med. I arbeid med overgrepsutsatte er det spesielt viktig å sikre at fellesskapet oppleves trygt og ikke for påtrengende. Ofte må man både aktivt bidra til gruppefølelse og samhørighet og samtidig gi støtte på at det er sundt å ikke kaste seg for fort ut i forventninger om tett kontakt med nye bekjentskaper.

Vi har lagt oss på en praksis hvor vi sender mer hyppige oppdateringer og påminnelser til gruppedeltakerne på e-post enn vi gjør med tilsvarende grupper for kvinner. Vi er nøye med å invitere til de forskjellige tilbudene vi har. Samtidig passer vi på å alltid sende gruppemeldinger med skjulte e-postmottakere og oppfordrer aldri gruppedeltakerne til å dele e-postadresser eller annen kontaktinformasjon med hverandre.

Eierskap og agency

Brukermedvirkning er et viktig stikkord i arbeidet med gruppene. Gruppeledernes oppgave er å legge til rette for at så mye som mulig av deltakernes erfaringer og kunnskap blir synliggjort. Det er derfor en klar forutsetning at gruppen i så stor grad som mulig, er deltakerstyrt i tematisk forstand.

Begrepet *agency* handler om å være aktør i eget liv. I gruppetilbudene har dette ofte kommet opp som tema. Vi har også lagt spesiell vekt på at gruppedeltakerne skal bidra aktivt i utformingen av metodikk ved at de blir spurt om hva slags gruppe de har bruk for og hvilke arbeidsformer de tenker vil være mest til hjelp. De blir også utfordret underveis til å gi respons på hvordan det oppleves å være med i gruppen. Vi har opplevd at dette har vært viktig for at arbeidsformer og tematikk skal oppleves relevant.

I de mannsgruppene vi har gjennomført, har behovet for at gruppen ikke har for faste, ferdige rammer vært tydelig uttalt. Vår erfaring er at dette skiller seg ut fra det vi vet om tilsvarende grupper for kvinner.

Som tidligere nevnt, er det sterke ambivalente følelser i forhold til det å skulle delta i en gruppe for utsatte menn, spesielt i forkant av gruppestart. Når gruppen har kommet i gang, har fremmøtet i gruppene vært stabilt. Og når gruppen går mot sin slutt, oppleves det ofte som at den gjerne skulle ha fortsatt lengre. Vi ser en sammenheng mellom denne utviklingen og vektleggingen av eierskap og agency i gruppen.

Endringsarbeid

Gruppene vi har hatt, har ikke vært definert som terapigrupper, men som samtalegrupper. Til bruk innenfor denne ramme har vi lånt metodikk fra terapeutisk arbeid og også fra andre sammenhenger.

Mennesker som i ung alder møter vanskelige eller traumatiske situasjoner, utvikler gjerne strategier i overlevelsens tjeneste som er logiske ut fra den virkeligheten de utformes i. Ikke sjelden kan disse strategiene "sette seg" og følge med inn i voksen alder til forhold der de ikke tjener samme hensikt. Da blir de gjerne problematiske for personene selv, og også for omgivelsene. Dette kan det gå an å arbeide med. U hensiktsmessige strategier dekker mye, spesielt i denne sammenhengen.

I de gruppene vi har erfaring med, har deltakerne selv tatt initiativ til å ta opp hvordan de opplever å slite med forskjellige ting i hverdagen, og hvordan de tenker at dette henger sammen med overgrepssituasjonene. Gruppedeltakerne har meldt tilbake at de forstår seg selv bedre når de får mulighet for å drøfte disse sammenhengene i gruppen. Håpet om endring har vært tydelig uttalt fra deltakernes side som et av målene for å delta i en gruppe. Gjennom et opplegg med gruppesamlinger basert på en kombinasjon av opplevelsesorienterte/kreative og kognitive arbeidsmåter, tematiseres deltakernes livsfortelling med sikte på bevisstgjøring og "avlæring" av uhensiktsmessige strategier. Det arbeides samtidig med nye og mer hensiktsmessige måter å forholde seg til fortid og nåtid på.

Kjønnspektiver

Så langt har vi allerede vært inne på noen faktorer som vi opplever er spesifikt for mannsgrupper. Dette gjelder både rammene omkring gruppen og hvilken tematikk som oppleves som viktig.

Vår vurdering er at det er behov for å sikre at maskulinitet blir sett på som noe særegent og viktig i forhold til overgrepserfaring og at det derfor må tas hensyn til. Tilbakemeldinger fra de menn som har brukt tilbudene, taler unisont om at rene mannstilbud er en forutsetning for å kunne snakke så åpent som man har behov for om sin overgrepserfaring.

Erfaringer tyder på at det gir størst gevinst å jobbe med gruppetilbud for menn som rene mannsgrupper. Dette gjelder både terapigrupper og støttegrupper. Det å redefinere mannlighet er svært sentralt for overgrepsutsatte gutter og menn. Videre er støttende nettverk og fellesskap viktig for å motvirke at individer opplever å være usynlig og alene med sine erfaringer. En forutsetning for at fellesskap kan oppleves som støttende, er at

kjønns spesifikke faktorer tas på alvor. Disse behovene blir imøtekommet optimalt i rene mannsgrupper.

Erfaringer fra fagmiljøene viser at det er utfordrende å få tilstrekkelig oppslutning til denne typen tilbud i virksomheter som er kvinnedominerte. Dette er godt etablerte fagmiljø som hittil for det meste har jobbet i forhold til overgrep mot kvinner og barn. Det er utfordrende å knytte mannsmiljøer direkte til dette.

I våre tilbud har vi så langt brukt mannlige fagpersoner som ledere for gruppene. Dette har blitt opplevd som en trygghetsfaktor av deltakerne. Samtidig taler erfaringer, som har kommet frem i kollegaveiledningstiltaket, for at gruppeledernes kjønn ikke er avgjørende for opplevelsen av å delta i et relevant mannstilbud.

ADAM/Kirkens Ressurssenter har valgt en organisasjonsmodell hvor tilbud for menn er en egen avskilt del av virksomheten. Vi opplever dette som gunstig i forhold til å gi rom for å la tilbudet formes av menns behov.

Forskjellige arbeidsformer

Etter å ha gitt noen innledende refleksjoner på arbeidet med mannsgrupper, vil vi nå beskrive nærmere hvordan vi har benyttet forskjellige arbeidsformer og hvordan det har fungert.

Åpne temakvelder med middag

Temakveldene er uforpliktende enkeltsamlinger. I motsetning til i gruppen, kan det da være nye deltakere hver gang. Vi legger ikke aktivt opp til prosess mellom kveldene. Deltakerne tar selv ansvar for det de får med seg fra kvelden og hvordan de bruker det.

Å delta på åpen temakveld er en uforpliktende måte å prøve ut hva slags sted de er kommet til, hvem de ansvarlige er og hvordan de, som brukere av tilbudet, blir tatt i mot. Alt dette kan være viktig, spesielt for den som kommer for første gang, men også for den som tidligere har benyttet seg av vårt individuelle samtaletilbud. Terskelen til å bruke et tilbud for overgrepsutsatte oppleves ofte som høy. Derfor må trygghetsfaktoren være høyere enn angstfaktoren når man vel har kommet seg innenfor dørene.

Vi begynte med temakvelder fordi det i starten viste seg vanskelig å få nok påmeldinger til å starte en gruppe som skulle gå over tid. Siden har vi fortsatt med temakvelder som et supplement til gruppetilbudene og som en innslusning for menn som er interessert i å delta i gruppe. Det kan oppleves trygt å få mulighet til å bli kjent med sted og mennesker uten å forplikte seg. Å få prøve seg i en så åpen sammenheng, kan gi mersmak og tro på at man håndterer å være med i gruppe. Temakveldene har også vist seg å være en fin måte for oss som ansvarlige for tilbudet, å bygge nettverk og knytte kontakter.

Temakveldene vi inviterer til, innledes med at vi spiser sammen. Så følger en innledning til kveldens tema og en uformell samtale over en kopp kaffe.

Det å få mulighet til å sette seg ved dekket bord og bli servert et måltid mat, fungerer som en god måte å finne seg til rette og bli litt kjent. Det gjør det lettere å komme på banen med egne erfaringer og spørsmål i samtalen. Å spise sammen - fellesskap og måltid - kan oppleves utfordrende sosialt, men kan også gi en opplevelse av å bli verdsatt og tatt imot av et fellesskap.

De første kveldene la vi stor vekt på måltidet og serverte varm middag med dessert og kaffe. For flere var det en fin opplevelse. Det fungerte også godt som nettverksbygging. Etter hvert har vi gått over til å servere en varm suppe med godt brød, etterfulgt av kaffe og kaker/frukt. Det gir mer tid til kveldens tema og til samtalen.

Da vi begynte med åpne temakvelder for menn, ble det understreket at alle, uavhengig av overgrepserfaring, var velkommen. Tanken bak dette var å ikke ekskludere menn som er usikre på om andre vil definere deres erfaringer som overgrep, og som kanskje også selv har

et ambivalent forhold til det som har skjedd. Det viste seg at de menn som kom på temakveldene, hadde et behov for å komme på banen og raskt grep muligheten til å snakke om hva de hadde vært utsatt for. Samtidig etterspurte flere av dem også bekræftelse fra de andre som var til stede, på at deres erfaringer var "alvorlige nok" til å bli definert som overgrep.

Invitasjonen var formulert slik at alle som hadde en interesse i tematikken, var velkomne, uten å nødvendigvis ha egen overgrepserfaring. I praksis har samlingene blitt åpne kvelder hvor overgrepsutsatte kan dele erfaringer. Slik utviklingen har vært, ser vi et behov for å forandre på presentasjonsteksten for å unngå at noen som kommer, får en opplevelse av å være tilskuere fra utsiden.

Temakveldene har avvist myten om at menn ikke snakker sammen. Åpen samtale mellom menn fungerer når det bare er menn til stede og når man har noe viktig å snakke om. Deltakerne kommer fort til sakens kjerne og bruker anledningen som blir gitt.

Eksempler på temaer som har vært brukt:

- Sårbar og sterk: Hvordan kan menn forstå og mestre egen overgrepserfaring?
- Taushet, selvbilde og trosliv.
- Å bearbeide overgrepserfaring alene og/eller sammen med andre?
- Heling: Å skape nye og positive forandringer i sitt liv.
- Traumatisert og stabilisert? Stabiliseringsøvelser som hjelp i hverdagen.

Samtalegrupper

Som tidligere nevnt, er en av funksjonene til de åpne temakveldene å gi en forsmak på hvordan det er å være i gruppe sammen med andre menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep.

Vi har prøvd ut både metodikk som har vært en forlengelse av temasamtalene, og arbeidsformer som gir andre uttrykksmuligheter og mer egen refleksjon. Lenger frem i dette materialet finnes en beskrivelse av arbeid med grupper hvor vi spesifikt har jobbet med fortelling og livshistorie som rød tråd gjennom gruppesamlingene.

Gruppetilbudene har gjennomgående vært korte i forhold til mange gruppeopplegg. Vi har prøvd ut tilbud med 5-7 samlinger, hver 14 dag over en periode på to og en halv måned. Responsen på dette har vært interessant. I begynnelsen av gruppen oppleves det nesten umulig å tenke seg å skulle binde seg opp for hele perioden. Når gruppen er i gang, oppleves den kort og tiden man har sammen, verdifull. Samtidig opplever noen det som en stor følelsesmessig investering å delta i gruppe for overgrepsutsatte. Et overkommelig antall samlinger kan gi en god mestringsfølelse og en mersmak for å delta i nye gruppetilbud.

Vi legger mye arbeid i å skape tilstrekkelig trygghet i gruppen og eierskap til det vi blir enig om å jobbe med. Det gjør vi blant annet ved å jobbe sammen - både om rammene for samlingene og forventningene til hva man skal få ut av å delta.

Samtalen som form, fungerer når man kommer i gang. Mange har et udekket behov for å sette ord på erfaringene. Temaene oppleves relevante fordi de er viktige i eget liv, men også fordi det er få andre steder for disse samtalene.

Her følger et eksempel på temaområder og undertemaer som en gruppe ønsket å jobbe med. Det ble satt opp ett temaområde per samling:

1. Selvopplevelse

- Selvbilde
- Å være et helt menneske
- Selvhevdning/aggresjon
- Skyld, skam og religion

2. Konsekvenser av overgrep

- Å være merket "vampyr syndromet"
- Senvirkninger og sammenhenger – hvordan ting henger sammen
- Håndtering av traumer i hverdagen
- Skadevirkninger – også fysiske

3. Mekanismer knyttet til overgriperen

- Å forholde seg til overgriper
- Konfrontasjon av overgriper?
- Opplevelse av medansvar
- Å forstå maktforskjeller i det som skjedde

4. Å fungere sammen med andre

- Relasjoner
- Parrelasjoner og samliv

En av gruppelederne har skrevet notater fra samtalene, som deltakerne har fått tilsendt på e-post i forkant av neste samling. Det har fungert som en påminnelse om hva som ble sagt sist, og også som en mulighet til ytterligere refleksjon. Det har variert i hvilken grad deltakerne har lest notatene. I tillegg har notatene nok også gitt en opplevelse av at det blir et konkret resultat av samtalene.

Utvikling i ADAMs gruppetilbud har gått fra deltakerstyrt temasamtale til utprøving av andre arbeidsformer, ofte som en opptakt til eller i forlengelse av en samtale over tema.

Andre arbeidsformer har for eksempel vært

- Ledet avspenning med fantasireise.
- Finne og tegne et symbol som sier noe om den du er akkurat nå i denne samtalen.
- Foreslå musikk som beskriver det du føler akkurat nå.
- Spontan "tenkeskriving" - Hvem er jeg?
- Tegne livspanorama - Tidslinje med viktige "snu-punkter".

Hvilke metoder som passer, vil variere med gruppedeltakerne. Her må man prøve seg frem og bli enig med gruppen underveis. Vår erfaring er at deltakerne ofte tør mer enn man tror og at det kan gi positive "aha-opplevelser" å jobbe med andre metoder enn samtaler. Det gir en større bredde i måten å forholde seg til egen historie.

Eksempel på målsettinger som deltakere har formulert i starten av en gruppe

- Ro med meg selv
- Senke skuldrene
- Mer frihet fra spøkelser fra fortiden
- Stille om autopiloten
- Livskvalitet
- Finne andre veier enn sinne for å få ut frustrasjon
- Bedre selvbilde
- Håndtere stress

Eksempel på tilbakemeldinger underveis

- Jeg har blitt mer opptatt av meg selv, og tydeligere for meg selv.
- Temaene vi jobber med, blir mer konkrete i livet mitt. Jeg ser ting tydeligere.
- Man kan føle at man må "feike" at man er sosial i starten når man kommer, men det letter på det trykket når man kommer i gang.
- Det kan være krevende å snakke om det å konfrontere overgriperen. Det er lett at avmakten blir så sterk at man forsvinner litt ut.
- Det er tøft å snakke om overgrepserfaringene – men det gir mer enn det koster.

Helgesamlinger for menn

I forlengelse av gruppetilbudene har vi også gjennomført noen helgesamlinger med overnatting. Deltakere har også her vært en gruppe på 5-6 + to ledere. Det vil si samme størrelse som i gruppene. Deltakerne har vært rekruttert også fra andre steder enn Østlandet.

Arbeidet på helgesamlingene har en noe mer intensiv form enn gruppeoppleggene og får selvsagt en annen karakter ut fra at vi der er sammen hele døgnet. Man får ikke bearbeidningen som finner sted mellom samlingene i en gruppe, men får som regel en større konsentrasjon om tematikken og en mulighet til å trenge dypere inn i den.

Rammen for programmet har også her vært egen livsfortelling. Siden vi har bedre tid på helgesamlingene, gir det i enda høyere grad mulighet for varierte arbeidsmetoder; egen livsfortelling, kjenne på hvordan det er å dele med andre, fantasireise, undervisning, kreative arbeidsformer.

Det å være sammen sosialt uten å føle at man bærer på en hemmelighet som kan bli avslørt, kan også være en ny og viktig erfaring. En helgesamling gir mulighet for en sterkere opplevelse av fellesskap, av å stå sammen med andre. Det kan motvirke ensomhetsfølelse og gi en god mestringsopplevelse.

Tilbud som er åpne for både menn og kvinner

Kirkens Ressurssenter har noen tilbud som er åpne for både menn og kvinner. Det er for eksempel "Middag og kveldsbønn", "Temalunsj", "Kropp- og nærværhelg", som er en kurshelg med fokus på kroppsbevissthet og "Julebord".

Fellestilbudene har så langt blitt lite brukt av menn. En påmelding fra denne målgruppen krever mye mer mobilisering enn tilsvarende fra kvinner. Det oppleves gjerne positivt å være der, men siden det er få menn på disse arenaene, får vi tilbakemeldinger om at man savner andre menn å være sammen med. Julebordet er den fellesarenaen som har fungert. Det er sannsynligvis fordi det har blitt opplevd som noe man deltar på som en deltaker i manngruppen mer enn som enkeltbruker.

Vi tolker det som at det er mer krevende å være i en blandet gruppe i en sammenheng hvor overgrepserfaringen er uttalt. Det kan være mange grunner til det. Noe som har vært tematisert i manngruppene, er usikkerheten knyttet til om man oppleves som "mann nok" av de andre. Dette kan gjøre seg gjeldende både i forhold til andre menn og sammen med kvinner. I forhold til kvinner kan noen menn også oppleve usikkerhet knyttet til om det finnes en seksuell interesse og hvordan man i tilfelle vil klare å håndtere dette.

En annen utfordring er å legge til rette for at menn kan føle at de har en rettmessig plass i tilbud som er åpne for både menn og kvinner. Det er et viktig likestillingsspørsmål at menn får reell tilgang til støttende tilbud på lik linje med kvinner, og at det blir fokusert på hva som skal til for at også menn skal kunne få et eierskap til tilbudene.

Et grunnleggende spørsmål må også være hva mennene selv ønsker. Dette vil nok være forskjellig. I arbeidet med ADAM har vi så langt lagt mest vekt på å skape et oppegående tilbud til menn innenfor rammene av et mannsmiljø. Samtidig informerer vi jevnlig og oppmuntrer de som er interessert, til å avtale å komme samlet til de kjønnsblandede tilbudene. At det finnes både et rent mannsmiljø og arenaer som er åpne for både menn og kvinner innenfor samme virksomhet, har blant annet den fordel at de menn som deltar, får mulighet til å selv prøve ut hva som passer dem best.

Fortelling som metode for endringsarbeid i mannsgrupper

Når vi nå har presentert forskjellige arbeidsformer som vi har prøvet ut, vil vi i det følgende kort beskrive hvordan vi har arbeidet med livsfortelling som metode i grupper og på helgekurs.

Bakgrunn for tilnærmingen

Den aktuelle tilnærmingen er basert på en kombinasjon av opplevelsesorienterte/kreative og kognitive arbeidsmåter. Deltakernes livsfortelling blir tematisert med sikte på bevisstgjøring og "avlæring" av uhensiktsmessige mestringsstrategier. Samtidig er siktemålet å finne fram til nye og mer hensiktsmessige måter å forholde seg til fortid og nåtid på. Det ligger i grunnlagsfilosofien for den aktuelle tilnærmingen til dette feltet at det er viktig å oppnå "kognitivt herredømme" over det som har skjedd og som skjer med en selv. Det innebærer at begreper som mestringsmåter, bearbeiding eller lignende legger vekt på kognitiv mestring. Det betyr ikke at emosjoner eller atferdsmessige strategier avvises, men det søkes hele tiden å oppnå en kognitiv forståelse av det vi arbeider med.

Når vi anvender formuleringen "mennesket som fortelling", er det et uttrykk for at de beskrivelsene eller den fortellingen en person har om seg selv og sitt liv, er utslagsgivende for personens selvopplevelse, identitet og for hvordan personen handler. Livsfortellinger representerer fortolkninger av livet. En persons fortelling er et uttrykk for hans virkelighetsoppfatning og beskrivelse av hvordan han forstår tilværelsen.

Metode

Overordnet tema for rekken av samlinger har vært: "Å arbeide med livet som fortelling". Den formulerte hensikten er å "arbeide mot en fortelling som gir meg større frihet". I den innledende samlingen presenterer gruppelederne forståelsesramme og tenkt struktur for opplegget. Dette blir kommentert og diskutert.

Vi er nøye på å få fortløpende evalueringer av opplegget, dvs. prosess og valgt tema/form for å ta deltakerne med i den løpende planleggingen av opplegget. I og med at en del av (den uttalte) hensikten har vært metodeutvikling, er det også rimelig at de som "utsettes" for tilnærmingen, evaluerer nytten og gjerne gir tips til "hva som virker". Vi har tilstrebet en kombinasjon av opplevelsesorientert og kognitivt orientert mestring i følgende tilnærminger:

"Forelesning"

Dette handler helt enkelt om små snutter med stoff som vi ønsket at vi skulle ha en felles forståelse av. Gruppelederne gir en presentasjon og legger den ut til samtale og spørsmål. Noe av målsetningen er alminneliggjøring og å gi deltakerne et eierforhold til det som

foregår. Under kategorien "forelesning" kommer blant annet tematisering av livsfortelling og selvfortelling.

"Hva har skjedd i ditt liv i det siste som har gjort noe med din fortelling?", blir brukt som et gjennomgående spørsmål. Dette er en tilnærming som blir introdusert innledningsvis. Hensikten er - for det ene - å skape en slags felles plattform og gi en erfaring i å identifisere og sette navn på viktige hendelser - og for det andre - å reflektere over hvilken innvirkning disse hendelsene har hatt og hvilket læringspotensial som finnes i dem. I forkant av dette har vi snakket en del om begrepet livsfortelling/selvfortelling, som er en viktig referanseramme for utforskningen.

Ledet fantasireise

Dette er en tilnærming som er hentet fra en gestaltorientert forståelse. Hensikten her er å øke deltakernes oppmerksomhet og følsomhet (awareness) for egne reaksjoner og opplevelser, og å ta seg selv på alvor. Fantasireiser kan handle om alt fra en vandring i naturen til en mytologisk reise. Det er ingen riktige måter å oppleve på. Det som teller, er den enkeltes opplevelser og forståelse av det han opplever. Innledningen til fantasireisene er hver gang bevisstgjøring av pust og kropp fulgt av avspenningsinstruksjoner. Etter fantasireisen, når den ikke er satt i en spesiell sammenheng (se under), blir deltakerne spurt om det er noe de ønsker å dele av opplevelser, og om de har oppdaget noe gjennom fantasireisen som er forbundet med deres livsfortelling.

Fantasireise med tenkeskriving

Dette gjennomføres etter modell av Olga Dysthe, "Skrive for å lære". Det er en type usensurert nedskrivning av det som "kommer". I etterkant merker deltakerne av viktige punkt i det de har skrevet, som kan sees i forbindelse med deres aktuelle livs- og overgrepfortelling.

Visualisering av livsfortelling/livspanorama

Her konsentrerer en seg om å huske vendepunkter og hendelser og plassere dem kronologisk på en linje i et livspanorama etter følgende instruks:

1. La hendelsene komme og noter dem ned som strekpunkter. Velg i første omgang de som er lett tilgjengelige.
2. Start på år "0" og tegn en linje mellom hendelsene kronologisk.
3. Hvis det blir tid til det, eller på et senere tidspunkt, kan man gå videre og antyde "ups" and "downs" knyttet til betydningsfulle ting som har skjedd. Bruk for eksempel piler som går oppover og nedover, eller marker med farger.

Ved å jobbe med livspanorama, kan man få en oversikt over vendepunkter som man ikke hadde tidligere – ny bevisstgjøring. Det jeg ikke tar med i livsfortellingen, er like interessant som det jeg tar med...

Et eksempel: En gruppedeltaker oppdaget at det var perioder hvor det å være dobbel var det som pekte seg ut. Øvelsen fikk fram dobbeltheten – hva jeg har opplevd versus hva andre har sett. Hvis noen som betrakter situasjonen utenfra, skulle lage livslinjen min, ville den se annerledes ut.

Symbolskaping, felles.

Utfordringen gis etter en samtale eller øvelse: "Finn et symbol som beskriver noe av det du er akkurat nå i denne samtalen." En starter. De andre følger opp.

Erfaringsdeling

Eks. etter øvelser eller tid mellom møter: Er det noe du kjenner igjen i det vi har gjort/snakket om?

Selvsensur og frosne reaksjoner (opphevelse av)

Selv om det blir presisert at det ikke er ønskelig, opplever mange en indre sensur i forbindelse med øvelser. Man føler angst for å slippe taket og oppheve sensuren, - er redd for å ikke gjøre øvelsene riktig, også når ingen skal se en over skulderen, - kjenner frykt for at man ikke får til godt nok eller er god nok. Her er øvelsen med tenkeskriving bevisstgjørende og kan brukes til "trening". Disse tenkte opplevelsene gir mulighet for en bevisstgjørende samtale omkring gamle reaksjonsmønstre.

Fortellinger som mestring - et teoretisk perspektiv

Til sist vil vi gi noen teoretiske perspektiver på arbeid med livsfortelling. Denne delen av materialet kan brukes som refleksjon eller forberedelse til innledninger til arbeid i grupper og lignende.

Med dette ønsker vi deg som jobber med gruppetilbud for menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep, lykke til med viktig arbeid. Vi håper at noen av de arbeidsmetoder og erfaringer vi har dokumentert, kan komme til nytte også i andre sammenhenger.

Mestring og meningsskapning

Mestringsbegrepet er ikke entydig, heller ikke innenfor overgrepfeltet. Kognitivt baserte strategier representerer bestrebelse på å endre det bildet eller persepsjonen en har av en situasjon. Adferdsbaserte strategier er mer handlinger for å redusere virkningen av stress. Innenfor mestringsteori inkluderes også i noen tilfelle handlinger som normalt regnes som destruktive eller negative. Det gjelder rus, tilbaketrekning og isolasjon, spiseproblemer, destruktiv seksuell atferd og for en del selvmord (O'Leary, 2009). Det som dominerer i fortellingene til gruppedeltakerne, er som regel overgrepsutsattes strev med å finne en vei ut av en identitet preget av overgrepene. Noen har gått et kort stykke, andre lengre.

Mestring i denne sammenhengen kan være å beskrive det som har skjedd på en måte som leder ut av skam og skyldfølelse, plasserer ansvaret der det hører hjemme og gir råderett over egen identitet. Dette er i tråd med ulike forskningsarbeider som tillegger adaptiv (tilpassende) mestring særlig betydning, dvs. det motsatte av unngåelse. Det handler om å integrere traumatiske hendelser inn i eksisterende kognitive rammer ut fra behovet for å finne mening i hendelsene. (Walsh, K.; et. Al. 2009). Sagt på en annen måte; at den overgrepsutsatte kan ta i eie en fortelling som gjør at han ikke beherskes og ikke får sin identitet bestemt av overgriperen eller overgrepene han har opplevd, slik kanskje en tidligere versjon har lagt opp til.

Disse fortellingene om oss selv konstruerer vi innenfor et kulturelt akseptert format eller sjabloner som gir føringer for hvilke og hva slag fortellinger som kan fortelles (Elliot, 2005). Vi kan si at det eksisterer et slags dialektisk samspill mellom kulturelt tilgjengelige rammer og den individuelle kampen for å skape mening i egne erfaringer. Fortellinger endres over tid og kan ha variasjoner ut fra hvor og i hvilken situasjon de fortelles. Spissformulert kan en si at endring av fortellingen, endrer betydningen av fortiden. Dermed endres dens grep på nåtiden, noe som gir nye perspektiver for framtiden. I bunnen av en overgrepsfortelling ligger det utsigelige; opplevelsen av å bli overmannet, invadert, miste råderetten over seg selv og så å si bli utslettet av et annet menneske.

Selv om arbeidet med å skape mening i overgrepserfaringene er noe den enkelte må kjempe med i og for seg selv, ligger det i fortellingens natur at den skal formidles. Fortellinger er sosiale. I en prosess fram mot et nytt selv eller en ny identitet, må fortellingen fortelles og refortelles til andre.

Min fortelling vil alltid være sett fra det sted jeg står akkurat nå. Det er andre versjoner som ville kommet fram i andre situasjoner og på andre tidspunkt. Derfor vil den være forskjellig fra gang til gang, og fra situasjon til situasjon. Det er likevel meg hele tiden. Opplevelsen og det historiske (det som har skjedd) er ikke alltid sammenfallende. Men begge har en betydning.

Livsfortellingen er alltid i tilblivelse

Livsfortellingen er alltid i bevegelse. "Jeg merker at det å jobbe med livsfortelling gjør en forandring. Det er med på å forandre en som person, litt eller mye." Å dele er viktig. Andres assosiasjoner på min fortelling gir den ny mening. Å assosiere i fellesskap gir en helhet. Fenomener skifter farge og betydning. Mange ganger kan jeg bli overrasket over hva som er av betydning når jeg tar tak i livet mitt. "Alt under himmelen har sin tid". Ting som har betydning, dukker opp når man er i posisjon til å huske det.

Gi det ordløse ord

Mye i livet skjer på tidspunkt da man ikke har fått ord for det ennå. Da kan det etterpå være som om det ikke har skjedd. Det forties kanskje, og blir ikke virkelighet. Taushet er en ugyldiggjøring av opplevelsen. Å finne ord å beskrive overgrepsopplevelsene med, gjør dem virkelige. Det er viktig å finne ord som kjennes riktig for en selv og ens fortelling.

Å være forfatter av sin egen fortelling = å definere seg selv.

"Jeg opplever tristhet når jeg ser hvor jeg har plassert energien, – jeg har vært innesteng i en boks." Erfaringene har likevel resultert i en fortelling som også innholdt fine bilder til tross for overgrepfortellingen. Det er en "til tross for" fortelling: "Jeg er i stand til å oppleve tross alt".

"Jeg er ikke overgrepene, det er noe som ble gjort mot meg. Det er en del av min fortelling, ikke hele fortellingen." Å slippe til nye ord i fortellingen kan beskrives som å legge en ny farge over livet sitt. Å ta bort noen filtre som har vært der, og legge på noen nye som man har valgt selv. Det handler om å komme løs fra en selvfortelling som er forankret i overgrepserfaringene.

Pompeis ruiner

Rester fra overgrepssituasjoner kan være en del av livsfortellingen. Man kan si at det er som om nåtidsfølelser med fortidsforankring ledsager livsfortellingen. Når man opplever disse reaksjonene, er det "som man var der igjen". De hører til i den situasjon som var "da". Dette er viktige reaksjoner. Også tristheten er viktig, – den rører ved noe vesentlig. Det er litt som i Pompeis ruiner – en stivnet verden. Den vekker fortsatt de samme følelsene fordi det er en verden som ikke har gått videre. Men livet eksisterer ikke der lenger. Det er bare avtrykk igjen. Vi kan ha behov for å vende tilbake til det smertefulle for å se at det som ligger der, ikke er virkelig lenger.

Ofte har vi en tendens til å sette fokus på det negative i konstruksjon av fortellingen om vårt liv. Det er viktig å understreke at det ikke bare er de negative opplevelsene som former livsfortellingene våre. De negative sidene av livet kan bli et slags mønster - en automatisert

reaksjon. Negative sider og hendelser kan lett bli dominerende og enerådende. Det blir en Skadefortelling. Det er avgjørende hvor man setter lyskasteren. Beveges den litt, ser man andre ting enn om den bare står stille der den hele tiden har stått.

Å lete etter positive vendepunkt kan oppleves som en måte å pynte på en negativ statistikk. Men å fokusere også på det positive, kan også ha en balanserende funksjon som gjør det mindre tungt å jobbe med helheten. Det positive er også sant. Det bidrar til å gi andre nyanser og farger til fortellingen om en selv. Det er også viktig å tillate at forandring kan ta lenger tid enn man først tror

Å se maktforskjeller

Å se på overgrepfortellingen med voksne øyne, handler om å få plassert ansvaret for overgrepene. Ny makt- og rolleforståelse skaper en sunnere person. Det er viktig med bevisstgjøring av de filtre som er bruket i forhold til egne erfaringer og opplevelser.

Opplevelsene farges av fortidsfiltre. Disse må identifiseres i nåtidssituasjonen så en ser hva en gjør og hvordan. Gradvis bevisstgjøres en på hva overgrep leder til.

Tankeforbryter – skyld og skam (oppdagelse/korreksjon)

Skam og skyldfølelse har ofte tatt stor plass i livet til overgrepsutsatte. Frykt for at ens tanker skal bli avslørt og ikke akseptert, henger over en. Skamfølelsen er undefinerbar, en følelse av at man har gjort noe galt og snart vil bli avslørt. Skam over ting man selv har ansvar for, er lettere å forholde seg til enn skam man har blitt påført, og som egentlig er/burde være en annens skam.

Når mønstrene fanger (og blir monstre)

Problemet er ofte at man agerer ut fra et mønster som har blitt etablert i en annen tid og situasjon. Det kan eksempelvis være tilbøyelighet til å ta på seg skyld for "alt", at man sørger for å holde avstand til andre osv. Som følge av å ha vært utsatt for overgrep over tid og latt seg presse, kan det også i andre situasjoner bli et godt innarbeidet mønster å gi seg til fordel for andre. I bunn ligger en erfaring av at hvis de bare får det de vil ha, så gir de seg.

Når man bryter egne mønster, får man et større handlingsrom. Man blir "uforutsigbar" på en positiv måte. En måte å komme til rette på med "trolldommen" som fanger, kan være å planlegge å bli uforutsigbar og utforske/utfordre egne mønster i møte med andre.

Disse kategoriene kan sies å være foreløpige. Det som ser ut til å kunne være en konklusjon, er viktigheten av å få tak i følelser og opplevelser, men sørge for å bidra til kognitiv mestring og skape en fortelling man kan forholde seg til.