

Atle Dyregrov skammer seg, skriver han i kronikk i Aftenposten tidligere i år. Han skammer seg over å være mann fordi han har sett hva seksuelle overgrep og voldtekt kan påføre jenter og kvinner som opplever det.

# Jeg ønsker å fortelle ...

## KRONIKK

Rønnaug Revheim Holmefjord  
høgskolelektor/Institutt for sykepleie

**DET SISTE ÅRET HAR** jeg vært sykmeldt. Sykmeldt fordi jeg ikke klarte å flykte lengre. Flykte fra den skammen jeg som kvinne har måttet kjenne på fordi jeg har møtt noe av den virkeligheten Dyregrov skriver om.

Fordi jeg har forsøkt å flykte fra fortvilelse, uro og skam. En skam som har ligget der alle disse årene siden jeg som barn og som ung kvinne ble utsatt for disse ødeleggende handlingene som Dyregrov skriver om i sin kronikk, nemlig seksuelle overgrep og voldtekt.

**FLUKT, FORTRENGNING** og opplevelsen av å være helt alene. Min forsvarsmekanisme var å tenke at dersom jeg later som dette ikke har skjedd, så går det nok over. Det er jo likevel meg det er noe i veien med, som blir utsatt for seksuelle overgrep flere ganger, så kanskje «strutsemekanismen», med å stikke hodet i sanden å tro på at verden ser annerledes ut når jeg kommer til overflaten igjen vil virke?

De seksuelle overgrepene var det en tillitsperson som utførte. Jeg prøvde å formidle dette til en voksen, men ble ikke møtt med annet enn et sinne som jeg tolket som om at dette nok var min feil. Jeg ble fortalt at jeg bare måtte holde meg unna de situasjonene som var vanskelige for meg.

**HVORDAN KAN EN** 10-12-14-åring holde seg unna en person i nærmiljøet? Da jeg som 19-åring ble voldtatt, var den erfaringen jeg hadde med meg fra tidligere hendelser at det klokeste var å ikke si et eneste ord til noen andre.

Et sykehusopphold ble konsekvensen av denne hendelsen umiddelbart etter. Ingen av de menneskene jeg møtte der stilte et eneste spørsmål om hva som kunne være årsak til innleggelsen. Og jeg hadde lært at taushet var gull.

**ET AV BARNAS MINE DØR**, og jeg «får ikke til» å sørge. Hun dør under tragiske omstendigheter, og jeg er i sjokk lenge. Så lenge at Dyregrov undrer seg over om det kan være en annen bakenforliggende årsak til at jeg reagerer som jeg gjør. Han begynner å stille spørsmål, spørsmål som aldri før er blitt stilt. Det at jeg har vært utsatt for seksuelle overgrep er så fortrent at jeg ikke en gang klarer å forstå hvor ille det faktisk er.

Det jeg så effektivt har klart å fortrenge kommer til overflaten, og det blir mye og hard jobbing med å prøve å bearbeide alt det vonde som har satt seg fast i sjelen min.

**JEG ER HELDIG SOM** møter psykolog Atle Dyregrov som til alt hell er på jobb denne dagen som blir så skjebnesvanger for meg. En psykolog med erfaring i krisehåndtering, både når det gjelder brå, uventede dødsfall og vold/seksuelle overgrep. Det var ingen selvfølge at vi som var utsatt for slike hendelser som brå og uventet død, seksuelle overgrep og voldtekt skulle få tilbud om psykologisk oppfølging.

Jeg håper og tror at dette er annerledes i dag, selv om avisoppdraget i 2009 gjør at jeg dessverre ikke er sikker på at alle som trenger hjelp får den.

**KANSKJE BLE JEG TRODD**, uten at vedkommende jeg prøvde å formidle det til forsto alvoret. Like fullt ble min opplevelse at jeg ikke ble trodd. Dette førte til at jeg følte det var mitt ansvar. Mitt barneperspektiv på hendelsene ble videre at jeg tenkte at det er selvfølgelig noe med meg som gjør at dette skjer.

Denne opplevelsen av ansvar har satt seg fast i sjelen, og det er fortsatt vanskelig å tro at det ikke alltid er min feil at «noe» går galt en gang i blant. Erfaringene mine gjorde at jeg valgte ikke å dele de vonde tankene mine med noen.

Resultatet av dette var en ensomhet i fellesskap med mange andre mennesker. Like mye som det var en opplevelse av ensomhet i fellesskap med venner og familie. For jeg var ikke alene, selv om jeg vel ikke kan si at jeg som barn og ungdom hadde en hjertevenninne.

Jeg klarte aldri å etablere et godt venninneforhold, kanskje fordi jeg brukte så mye energi på å holde kontroll på egne følelser og å hemmeligholde de vonde opplevelsene som var der og som ingen måtte vite om.

**ETTER ALLE DISSE ÅRENE** begynner jeg å forstå alvoret i det jeg har opplevd i livet mitt. Hvordan jeg er merket. Hvordan jeg må ta hensyn til og akseptere at dette faktisk har hendt i mitt liv.

Det nytter ikke å flykte, nissen er uansett med på lasset. Jeg håper at jeg kan lære meg til å stole på at det er jeg som har kontrollen i livet mitt. Jeg har erfaringer som gjør meg sårbar, kanskje ekstra sårbar, men som jeg skal klare å leve med. Det er vanskelig og til tider usannsynlig slitsomt, men alternativet er så utrolig tragisk.

Det å være der på kanten av stupet, det å tenke at verden nok ville sett så uendelig mye bedre ut uten meg, er noe jeg slett ikke er stolt over å si at jeg har tenkt.

**TROLL SPREKKER** når de kommer i sollys. Min erfaring er at sånn er det også veldig ofte med tanker og følelser. De blir så mye min-



ARKIVFOTO: HÅVARD BJELLAND

dre farlige om de blir fortalt til et menneske du har tillit til, et menneske som tror på deg. Eller ved å skrive slik som jeg gjør nå.

Jeg er selektiv på hva jeg ønsker at andre skal vite, men kjenner at jeg ønsker meg styrke nok til å våge å bruke de erfaringer jeg har gjort meg. Jeg er blitt gjort sårbar på en måte som det tar et helt liv å klare å bearbeide. Sjelen er merket.

**JEG HAR VÆRT HELDIG.** Å være på «flukt» er slitsomt. Til tross for dette har jeg klart å bli værende i den flotte familien min, uten å flykte. Familien min har også

holdt ut med meg. Jeg har klart å få meg en utdannelse. Det der rundt meg ikke ser (og heldigvis for det) er prisen jeg har betalt for å klare dette.

Alle depresjonene, all engstelsen, rastløsheten, et selvbilde som gir deg plass under din egen dørmatte. Alt dette sitter som Dyregrov skriver dypt i sjelen. Det har satt sine spor som jeg må lære å leve med.

**VEIEN VIDERE** skal også jeg klare. Da min datter døde fikk jeg en knagg til å henge all elendigheten min på. En knagg jeg der og da nok erfarte som veldig «hjelp-

som». Etter alle disse årene som har gått har jeg til slutt forstått at det var det jeg gjorde. Lot sorgen over tapet av min datter også bære sorgen over en tapt barne- og ungdomstid.

Det kan hende det ikke er jeg som trenger å skamme meg lengre. Kanskje jeg skal adressere skammen til dem som har påført meg den smerten det har tatt nesten et halvt liv å forstå konsekvensene av?

Dyregrov er stolt over dem som tør å kjempe, men som Ole Brumm sier: «Det er vanskelig å være modig».