

Å fortelle om det forferdelige

Av psykolog dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi, Bergen

Seksuelle overgrep mot barn og voksne har alvorlige psykologiske konsekvenser, de er tabubelagt og ofte omspunnet av skamfølelse innad i familien, spesielt når utøveren av overgrepene er et familiemedlem. Undersøkelser viser at et flertall av seksuelt misbrukte barn ikke forteller om dette i barndommen. Hva kan det skyldes?

Hvorfor forteller ikke barn hva som skjer?

Det er mange grunner til at barn ikke forteller hva som foregår til voksne. De er ofte svært redde for hva som skal skje om de forteller og hva overgriper da kan gjøre mot dem. Kan det bli enda verre? Risikerer jeg å ødelegge hele familien? Barna blir ofte truet av overgriper og er redde for konsekvensene. De har jo erfart hva overgriperen er i stand til å gjøre. Ved trusler og skremming, ved å skape en hemmelighet som bare er ”vår” og med beskrivelse av alt som kan skje dem om de forteller, er det ikke vanskelig å forstå at barn blir redde. Det gjør det også vanskeligere for barna overgrepene først starter ved ”uskyldige” berøringer, som så gradvis eskalerer til alvorlige overgrep. Redselen for å ødelegge familien, for å bli ansvarlig for at den går i oppløsning, eller for at overgriper skal la sitt sinne gå ut over andre i familien, er ofte reell og kan bidra til vegringen mot å fortelle.

Barn er også redde for ikke å bli trodd eller bli hørt, noe som de har grunn til all den stund en del ikke blir trodd når de først forteller. Noen har sendt små ”prøveballonger” mot voksne uten å oppleve at de har blitt observert eller reagert på, slik at de har mistet troen på at det nytter. Blandet med skam over det som skjer og hva de har vært med på, og opplevelsen at de har vært medskyldige fordi de ikke har turt å protestere, kan gjøre det enda vanskeligere å si i fra. Overgriper kan utnytte og forsterke dette gjennom det han sier til barnet (som oftest er overgriperen en mann og derfor benyttes ”han”). Når overgrepene varer over lang tid, kan skammen vokse etter hvert som de blir store nok til å skjønne mer av hva som skjer. Noen ganger kan overgriper gjennom berøring skape lystbetonte opplevelser som kan gi ekstra sterk skamfølelse og forvirring.

Det som skjer kan også være så smertefullt at det blir for vanskelig å snakke om eller nærme seg og mer eller mindre automatiske mentale mekanismer som tillater dem å distansere seg fra eller skyve unna det som skjer utvikles for å kunne leve så normalt liv som mulig. De tvinges til et dobbeltliv. Mekanismene gjør det mulig å mestre en umulig virkelighet hvor den som skal beskytte og trøste deg samtidig er den som utsetter deg for smerte og svik. Jo mindre barnet er, desto vanskeligere er det også å gi ord til det som skjer eller ha erfaring og begreper som gjør at de kan fortolke det. Om overgrepene starter tidlig kan det også ta lang tid før de skjønner at det som skjer ikke er normalt, fordi de ikke kjenner en annen virkelighet.

Hvorfor skjønner ikke foreldre hva som skjer?

Hvorfor oppdager ikke foreldre det som skjer eller tar det så lang tid før det oppdages? Her vet vi fra undersøkelser at det er ulike grunner til dette. Barna holder det ofte godt skjult og forsøker å leve normalt. Om barnet sliter med symptomer så er det lett å tenke andre forklaringer på disse. Overgriperen er vanligvis en mester i å skjule det som skjer. Foreldre, som oftest mødre, må sette sammen et puslespill av fakta, anelser og fragmenter av hva som skjer, før de kommer til en erkjennelse. Om ikke barna forteller dem om det direkte, kan det være en lang prosess fra en følelse av at noe ikke er riktig, via økende mistanke frem mot at en får innsyn eller ”bevis” for at noe skjer. Det som skjer er også så smertefullt at noen ikke vil se i øynene eller tro det barna forteller eller lese de signaler som barna gir. Når barnas egen skam eller forvirring over hva som skjer møtes med avvising fra de voksne, er det ikke vanskelig å skjønne at barna trekker seg eller unnlater å fortelle mer. Negative sosiale reaksjoner på fortellingen er hard kost for barna og kan hindre at de våger å fortelle mer i fremtiden. Barn kan også først fortelle om misbruk for så å trekke seg av frykt for konsekvensene. En del ganger har foreldre mistanke om at noe skjer, de konfronterer barna med dette, men barna nekter. Dette, sammen med at hele 20 til 50 prosent av barn ikke har symptomer i starten, øker sjansene for at voksne ikke forstår hva som skjer. Kanskje aller verst er det at noen mødre stilltiende godtar det som skjer fordi de selv er så redde for konsekvensene av at dette kommer ut, eller fordi de selv er redde for overgriper.

Når barn forteller om overgrep til voksne, og voksne betviler det barna sier, så er det ulike grunner til dette. De mener at de ville ha merket det, de hører en overgriper som hardnakket

benekter at det skjer eller har skjedd, de tror de kjenner overgriper så godt at de er sikre på at dette ikke kan være riktig, barnets historie forandrer seg over tid, de har lest i media at barn kan fantasere, eller de tenker at de alltid er til stede så det har ikke vært noen mulighet for overgrep. Det er kanskje spesielt viktig for voksne å vite at det vil være vanlig at barns historie endrer seg, ikke fordi historien er usann, men fordi mentale mekanismer kan påvirke minnet og noen gang legge elementer av opplevelsen inn i ”lukkede rom” hvor de i perioder er utilgjengelige for barna. I tillegg kan barn tilpasse hvor mye de våger å fortelle til den reaksjon deres fortelling mottas med av voksne.

Hva kan vi gjøre for å bedre situasjonen?

Hva kan vi så gjøre for å hjelpe barn? Først og fremst vil folkeopplysning om seksuelle overgrep gjøre voksne mer oppmerksomme på hva som kan skje og mer mottakelige for barns fortelling. Forhåpentligvis kan det også gjøre voksne mindre skråsikre på at slikt ikke kan skje med deres barn. Viktig er det også å vite at endring i historien ikke ”beviser” at den er usann. Det vil også være bra for foreldre å ha god tilgang på rådgivning for å sortere frykt, fantasier og virkelighet, slik at tiden fra mistanke til avsløring kortes ned. Siden et flertall av barn først forteller venner om det som skjer, vil informasjon til barn og unge om overgrep og hva de skal gjøre når venner betror seg til dem, kunne stoppe overgrepene på et tidligere tidspunkt. At det noen få ganger er barn som fremmer falske anklager om overgrep må ikke svekke vårt arbeid for å avdekke de mange overgrep som oppdages så alt for sent, og noen ganger aldri.