



De skjulte ofre

En håndbog til gruppeorienteret arbejde med pårørende til seksuelt misbrugte
Af Lone Lyager

Pårørendeprojektet er metodeudviklet og gennemført af det tidligere Støttecenter mod incest

Publikationen er udgivet af:

Den selvejende institution At bestige bjerge

Forfatter: Lone Lyager

Telefon: 28 60 52 76

E-mail: lyager@incestterapi.dk

Omslagsillustration: Karina Vestergaard Bunch, Psykoterapeut MPF, www.gallerina.dk

Udgivelsesår: 2015

Der kan frit citeres fra rapporten med tydelig angivelse af kilde.

ISBN: 978-87-93387-00-3 (tryk)

ISBN: 978-87-93387-01-0 (PDF)

Med støtte fra
TrygFonden

Indholdsfortegnelse

Introduktion	4
Indledning	5
Målsætning og metode	6
Annoncering og rekruttering	8
Rammer og struktur	9
Mødre – De skjulte ofre	10
Trin for trin om gruppearbejdet med mødrene	10
Fakta om mødrene i grupperne	12
To cases	13
Første møde i gruppen	14
Fornuftens, skyldens og sorgens rum	16
Det voksne barns afvisning og vrede mod mor	19
Offer/krænker/frelser - trekanten	22
Mundtlig evaluering og farvel	24
Tre mødres fortællinger	26
Partnere – De skjulte ofre	29
Trin for trin om gruppearbejdet med partnere.....	29
Fakta om partnerne i grupperne	30
To cases	31
Første møde i gruppen	32
Temaer	32
Forståelsen	33
Symmetri/asymmetri	36
Differentiering	37
Offer/krænker/frelser - trekanten	39
De to virkelighedsbobler	41
Temaet omkring seksualitet og intimitet	45
Gruppearbejdet omkring temaet	46
Mundtlig evaluering og farvel	47
To partners fortællinger	49
Appendiks A - Terapeuterne	52
Appendiks B - Annoncering	53
Appendiks C - VISO	56
Litteraturliste	57
Noter	58

” Når du lever i skyggen af vanviddet og du finder et andet menneske som tænker og snakker som dig selv, føles det nærmest som en velsignelse – som da Robinson Crusoe fik øje på fodaftrykkene i sandet. (1) ”

Introduktion

Omdrejningspunktet for denne håndbog er at belyse nogle af de problemer som pårørende til seksuelt misbrugte slås med. Herudover vil vi formidle, hvordan gruppeorienteret arbejde med disse pårørende giver dem bedre forudsætninger for at håndtere problemerne.

Støttecenter mod incest (2) håber, at vi med håndbogen kan inspirere såvel frivillige, som ansatte, på landets incestcentre til at igangsætte professionelt ledede grupper for denne oversete målgruppe.

Håndbogen er således primært tiltænkt fagpersoner på centrene, men kan også være til gavn for fagpersoner udenfor centrene, som arbejder med seksuelt misbrugte. Håndbogen kan ligeledes med stor fordel læses af seksuelt misbrugte og deres pårørende.

Håndbogen er blevet til på baggrund af den viden Støttecentret har indsamlet fra gennemførelsen af seks gruppeforløb med henholdsvis fire grupper for partnere til seksuelt misbrugte, og to grupper for mødre til seksuelt misbrugte. Gruppeforløbene har fundet sted i perioden 2009 til 2013.

Det, Støttecentret formidler i denne håndbog, er således hovedsaglig praksisbaseret viden, som er indsamlet og udviklet på baggrund af vores konkrete arbejde med grupperne.

Der er flere vi her vil takke fordi de på forskellig vis har bidraget til projektets tilblivelse. Først og fremmest vil vi rette en stor tak til Trygfonden. Uden økonomisk støtte herfra havde det ikke været muligt for Støttecentret at gennemføre grupper for pårørende, og ej heller muligt at udgive denne håndbog. Samtidig vil vi takke Harboefonden, hvis økonomiske donation gjorde det muligt at udvide tilbuddet til yderligere to pårørendegrupper og tak til Bygma Fonden for deres økonomiske støtte til arbejdet med pårørende. Også en stor tak til Støttecentrets frivillige fundraiser, Helle Borrowman, som utrætteligt og med gevinst, søgte penge til projektet. Tak til vores supervisor gennem hele forløbet, cand. psych. Pia Laursen, som har været en fantastisk faglig inspirationskilde for os. Pia Laursens teorier præger således den faglige forståelse vi formidler i rapporten. Og tak til lederen af det nu nedlagte Støttecenter mod incest, Jette Lyager, for hendes åbenhed og opbakning over for det nye tiltag omkring de pårørende og hendes aldrig svigtende faglige støtte hertil.

Til sidst vil vi rette en hel speciel tak til de mødre og partnere til seksuelt misbrugte, der deltog i grupperne, og som gav os tilladelse til at bruge deres historier og citater i denne håndbog (3). Tak fordi I delte jeres smerte, fortvivelse, afmagt, glæde, styrke, håb og mod med os. Mødet med jer har på uforglemmelig vis lært os uendeligt meget om, hvad man som mor eller partner kan slås med af problemer, når ens kære lider under smertelige senfølger efter overgreb i barndommen – hvad det i sandhed vil sige at være **de skjulte ofre!**

Indledning

Allerede i år 2001 gennemførte Støttecenter mod incest sin første pårørende gruppe. Det var en gruppe for mødre til deres nu voksne søn eller datter, der var blevet seksuelt misbrugt i barndommen. Disse mødre havde et stort udbytte af gruppetilbuddet. Mødrene fortsatte deres samvær i en længere årrække efter gruppens ophør og udenfor Støttecentrets regi, hvor de støttede hinanden i stort og småt. I årene umiddelbart efter gennemførte Støttecentret endnu to mødregrupper. På trods af de gode erfaringer fra de tre første mødregrupper, havde Støttecentret dengang ikke økonomiske midler til mere permanent at iværksætte et lignende tilbud til de mange pårørende, der dagligt kontaktede Støttecentrets telefonrådgivning. Det var en donation fra Trygfonden i 2008, der muliggjorde et kontinuerligt gruppetilbud til de pårørende. Støttecentret havde længe ønsket, at partnere til seksuelt misbrugte også blev omfattet af tilbuddet. Tilbuddet kom derfor, ud over mødrene, også til at omfatte ægtefæller og kærester til seksuelt misbrugte.

Titlen "*De skjulte ofre*" taler sit eget tydelige sprog. Pårørende til seksuelt misbrugte har altid været en meget overset gruppe indenfor problemfeltet seksuelle overgreb. Det har vi erfaret gennem mange års telefonrådgivning på Støttecenter mod incest med såvel misbrugte, som pårørende. Herfra ved vi, at det sætter store dønninger i gang i hele familien, når den seksuelt misbrugte som ung eller voksen vælger at bryde tavsheden om overgrebene overfor de nærmeste familiemedlemmer. Vi ved også at de pårørende behøver hjælp til at udrede, forstå og håndtere de ofte meget stærke og ambivalente følelser der vækkes i dem, når de bliver konfronteret med, at en af deres nærmeste har været udsat for incest eller seksuelle overgreb uden for familien.

At sætte ind med gruppeorienteret støtte og hjælp overfor pårørende er tillige en indirekte hjælp til den seksuelt misbrugte. Når den pårørende i gruppen bliver mødt med genkendelse, forståelse og hjælp til at bearbejde egne sår, vil han eller hun genvinde egne ressourcer og dermed langt bedre kunne håndtere de senfølger, som deres seksuelt misbrugte søn, datter, ægtefælle eller kæreste måtte kæmpe med. Dermed kan konflikter og unødvendige brud forebygges og erstattes af den omsorg og opbakning, enhver misbrugt behøver fra sine allernærmeste for at hele de sår, overgrebene har efterladt.

Gennem gruppeforløbene har vi indhøstet mange forskellige erfaringer. Disse erfaringer vil vi her give videre til incestcentre rundt omkring i landet. Vi vil ikke i håndbogen beskrive den seksuelt misbrugtes senfølger, idet den primære målgruppe for denne håndbog er landets incestcentre og andre professionelle med særlig viden om senfølger hos voksne misbrugte. Vi forudsætter således, at læseren i forvejen har et indgående kendskab hertil. Hovedpersonerne i håndbogen er de pårørende: Mødre (4), ægtefæller, kærester – *de skjulte ofre*.

I håndbogen vil vi trin for trin, beskrive arbejdet med pårørende grupperne fra først til sidst. Håndbogens opbygning er som følger:

I *første* afsnit beskriver vi vores overordnede målsætning med gruppearbejdet med pårørende og vores valg af gruppe metode. Vi redegør her for de mange overvejelser vi har gjort os om hvilken gruppe metode(r), som vi har fundet mest velegnet at tage i anvendelse i arbejdet med de pårørende.

I *andet* afsnit beskriver vi, hvordan vi annoncerer og rekrutterer deltagere til grupperne.

I *tredje* afsnit beskriver vi rammerne og strukturen for grupperne.

I *fjerde* og *femte* afsnit beskriver vi det gruppeorienterede arbejde med henholdsvis mødre og partnere til seksuelt misbrugte. Her beskriver vi trin for trin arbejdet i grupperne fra den allerførste visiterende samtale til sidste og afsluttende møde i gruppen.

I appendiks bagerst i håndbogen beskriver vi projektets terapeuter. Derudover bringer vi de foldere og annoncer vi har udarbejdet i forbindelse med rekruttering til grupperne samt en orientering om VISO.

Målsætning og metode

De allerførste overvejelser vi havde, i forhold til at skulle starte grupper for pårørende op, var hvilken gruppe metode, der ville være mest egnet i arbejdet med denne målgruppe. Vi valgte først at opstille følgende overordnede målsætning for gruppearbejdet med de pårørende: **At understøtte og udvikle de pårørendes iboende ressourcer og kompetencer i relationen til den misbrugte.** Det primære fokus i gruppearbejdet skulle således fokusere på den nuværende relation og det relationelle samspil mellem den pårørende og den misbrugte. Med dette fokus fandt vi, at metoden "Socialt gruppearbejde" var en oplagt metode at bringe i anvendelse. Denne metode er nærmere beskrevet i Ken Heaps bog: "*Gruppe metode indenfor social- og sundhedsområdet*". Vi vil her kun kort beskrive metoden og baggrunden for at vi i første omgang valgte at anvende netop denne metode.

Grundideen i Socialt Gruppearbejde er "frigørelse af gruppemedlemmets ressourcer gennem fælles drøftelse af erfaringer/problemer med henblik på at forbedre og/eller ændre sin livssituation eller de forhold der er vanskelige."

I denne metode er gruppen ikke bare rammen om hjælpen, den er i sig selv også hovedindholdet i hjælpen. Socialt Gruppearbejde er en hensigtsmæssig metode, når mennesker føler sig magtesløse, isolerede, ikke forstået, diskriminerede og uden håb, og når de kan hente større styrke, hjælp og støtte i en gruppe med ligestillede, end de kan opnå ved individuelle metoder. Som det måtte fremgå bygger denne gruppe metode på gruppemedlemmets egne ressourcer og egen definition af problemet. Omdrejningspunktet er, at den fælles drøftelse med andre med samme problemer, frigør og mobiliserer egne ressourcer til at hjælpe sig selv og andre. Nøgleordene i denne proces er gruppemedlemmernes identifikation med hinanden og oplevelsen af, at man har et fælles behov, og at disse behov ikke længere kun er individuelt problem, men er almene og generelle for gruppen. I modsætning til terapeutiske grupper, hvor terapeuten sædvanligvis primært har fokus på den enkeltes udvikling, har gruppelederen i Socialt Gruppearbejde primært fokus på at fremme interaktionen i gruppen – altså hjælpe deltagerne med at kommunikere med hinanden, lytte, opmuntre, og støtte hinanden, samt fremme almengørelse og genkendelse gruppemedlemmerne imellem. Socialt Gruppearbejde ledes af professionelle gruppeledere som f.eks. socialrådgiver, psykolog, psykoterapeut eller lignende. Man kan vælge at være en eller to gruppeledere.

Den tabuisering og hemmeligholdelse, der almindeligvis omgærder seksuelle overgreb, medfører at de pårørende ofte føler sig meget isolerede og magtesløse overfor de problemer de står i. Vi mente derfor, at en gruppe metode, der primært bygger på at anvende gruppemedlemmernes potentielle ressourcer og gensidige interaktion netop ville modsvare de pårørendes behov for:

- At bryde følelser af skyld, skam og stigmatisering (dette gælder primært mødrene)
- At bryde isolationsfølelsen
- At fremme indsigt
- At klargøre problemer på det personlige/familiære plan

Metoden Socialt Gruppearbejde har for os været en absolut brugbar metode i arbejdet med såvel mødrene, som partnerne. Det har virkelig været en fordel, at vi har haft et så eksplicit fokus på gruppeprocessen og det interpersonelle rum. Gruppemedlemmerne har meldt frit ind, udforsket hinanden, spurgt hinanden og forhandlet med hinanden. Her har vi gruppeledere primært haft som opgave at understøtte og fremme denne proces.

Vores erfaring har imidlertid været, at det også har været nødvendigt at etablere et rum uden denne frie interaktion gruppemedlemmerne i mellem.

Ofte har vi fornemmet en særlig sårbarhed, utryghed og usikkerhed hos gruppemedlemmerne. Derfor har vi valgt en gang i mellem at omdanne det interaktive rum til et terapeutisk grupperum. Her fungerer vi ikke længere som gruppeledere, men som terapeuter, hvor vi har haft fokus på det enkelte gruppemedlems udvikling, m.a.o. et overvejende individcentreret fokus. Vi har her delt tiden op, så hvert gruppemedlem har fået samme mængde tid, hvor vi har lavet individuel terapi med hvert enkelt gruppemedlem.

Det at give gruppemedlemmet en afgrænset tid til eget arbejde skaber et rum, hvor den enkelte får ro til at kunne mærke, hvad han eller hun selv *føler, tænker og gerne vil*. Det kan nemlig til tider være svært i et interaktivt rum, hvor gruppemedlemmerne også mere frit responderer på det de andre gruppemedlemmer bringer op.

I det terapeutiske rum har vi klare og eksplicitte regler for gruppemedlemmernes feedback til hinanden. Her må de kun give feedback, såfremt den der modtager terapi giver tilladelse hertil, eller han eller hun selv har efterspurgt feedback fra de andre. Vi har her som terapeuter en mere styrende rolle end vi har i det interaktive rum. For at sikre optimal ro og tryghed omkring den individuelle terapi i gruppen valgte vi først at åbne for feedback til sidst i terapien.

Når vi i gruppen har vi valgt at ændre rummet til et terapeutisk rum, har vi altid på forhånd orienteret gruppen herom og grunden hertil. Som sagt, er det graden af tryghed i gruppen, der er bestemmende for den gruppe metode vi anvender fra den ene gang til den anden. Som vi senere vil beskrive nærmere, arbejder grupperne omkring specifikke temaer. Nogle temaer kan vække særligt svære følelser hos gruppemedlemmerne, hvorfor det også er arten af disse temaer, der bestemmer, om vi den dag vælger den ene eller anden metode.

Da det således er vores erfaring, at metoden Socialt Gruppearbejde må suppleres med en mere terapeutisk tilgang i gruppearbejdet med pårørende til seksuelt misbrugte, finder vi det nødvendigt at gruppelederne har terapeutisk eller psykologisk uddannelse og erfaring. En grunduddannelse som socialrådgiver eller sygeplejerske er efter vores mening ikke tilstrækkelig for at kunne udføre gruppeorienteret arbejde med denne sårbare målgruppe.

For at kunne arbejde med pårørende til seksuelt misbrugte er det samtidig vores erfaring, at det er afgørende nødvendigt at gruppelederne har en grundlæggende viden og praksisbaseret erfaring i behandlingsarbejdet med misbrugte voksne. I modsat fald vil gruppelederne ikke til fulde forstå, hvad det er for problemer de pårørende kæmper med i relationen til deres misbrugte søn, datter eller partner.

Annoncering og rekruttering

Nogle af de pårørende, der har deltaget i grupperne, har vi rekrutteret blandt de seksuelt misbrugte brugere af Støttecentret. Det har således været pårørende til f.eks. misbrugte fra centrets selvhjælpsgrupper eller centrets terapeutiske mande/kvindegrupper. På den måde har centret kunnet sætte ind med en helhedsorienteret støtte til såvel den misbrugte, som den pårørende. Når rekrutteringen således foregik blandt pårørende til centrets egne brugere f.eks. en partner til en mand i centrets terapeutiske mandegruppe, var vi meget opmærksomme på at vi terapeuter ikke havde samtidige forløb med henholdsvis manden og partneren. Dette fordi et samtidigt forløb på uhensigtsmæssig vis kunne påvirke vores neutralitet i arbejdet med henholdsvis manden og partneren. Vi har dog primært rekrutteret medlemmer til grupperne gennem Støttecentrets telefonrådgivningslinier. Telefonsamtalerne med den pårørende har givet rådgiveren en god mulighed for at vurdere, om et gruppetilbud for pårørende ville være den bedste hjælp for den pågældende.

De pårørende blev herefter skrevet op på en venteliste og blev samtidig gjort opmærksom på, at der kunne gå en rum tid før vi havde rekrutteret seks til otte gruppemedlemmer til en gruppe. Når vi havde et tilstrækkeligt antal potentielle medlemmer kontaktede vi de pårørende på ventelisten og indkaldte dem til en visiterende samtale på Støttecentret. Selve indholdet af visiteringssamtalen vil vi nærmere beskrive i afsnittene om henholdsvis mødregrupperne og partnergrupperne.

Såfremt vi ikke kunne samle medlemmer nok gennem Støttecentrets telefonrådgivning, valgte vi at annoncere i Politikens "Kom frit frem" eller i en gratis- eller lokalavis f.eks. Metroxpress, Helse o.l. Vi udarbejdede foldere, som vi omdelte relevante steder som f.eks. på temadagen "Synlighedsdagen" og lignende arrangementer samt lagde på biblioteker og i svømmehaller. Vi bragte også korte indlæg om gruppetilbuddet i relevante fagblade.

Da det som bekendt tager noget tid at udarbejde teksten til foldere og annoncer m.v. har vi valgt at viderebringe disse i deres fulde ordlyd i appendiks bagerst i håndbogen. Vi tænker, at det kan lette noget af arbejdet for de, der påtænker at iværksætte gruppeorienteret tilbud til pårørende.

Da der i projektperioden har været absolut flest henvendelse fra partnere til seksuelt misbrugte og færre mødre, valgte vi at starte en pårørendegruppe op, når der var nok medlemmer til gruppen. Derfor endte vi med at gennemføre fire partnergrupper og to mødregrupper.

Rammer og struktur

Før vi begyndte at annoncere om gruppetilbuddet samt rekruttere og visitere til gruppen, besluttede vi os for følgende rammer og struktur for grupperne.

Vi valgte at gruppen altid skulle ledes af to terapeuter. At være gruppeleder/gruppeterapeut fordrer at man til stadighed har et vågent øje for såvel styring og indhold som gruppeproces. Dette kræver to terapeuter. Vi valgte også altid at begge terapeuter deltog i visitationssamtalerne.

Gruppetilbuddet var et gratis tilbud.

Gruppen bestod af max. otte deltagere og var en såkaldt lukket gruppe, idet der ikke blev taget en ny deltager ind i gruppen, hvis en gruppedeltager forlod gruppen i utide. Gruppen mødtes i alt ti gange af fire times varighed, hvoraf den sidste halve time var gruppens egen tid uden terapeuterne. Gruppen mødtes hver 14. dag fra klokken 16.30 til 20.30 i Støttecentrets lokaler på Frederiksberg.

Hver gruppesession startede med en kort runde, hvor hvert gruppemedlem fik max. fem minutter til at orientere om der var sket noget siden sidst, som det var vigtigt, at vi terapeuter og de andre gruppemedlemmer fik kendskab til. Ved afslutningen af hver gruppesession sluttede vi ligeledes med en kort runde, hvor hvert enkelt gruppemedlem sagde et par ord om, hvordan det havde været for hende/ham at være i gruppen i dag.

Gruppesessionerne blev tematiseret og startede op med et oplæg fra en af terapeuterne.

Bortset fra første møde i gruppen blev det aftalt, at gruppemedlemmerne skiftedes til at tage mad med til gruppen. Spisepausen var på 40 minutter. Vi terapeuter spiste ikke sammen med gruppen, men trak os tilbage, hvilket også gav os en mulighed for at drøfte, hvordan gruppearbejdet hidtil forløb den pågældende dag, om der var noget der skulle justeres eller noget vi skulle være særlig opmærksomme på efter spisepausen.

Ved gruppens ophør blev gruppen tilbudt at fortsætte med at mødes i Støttecentret, men nu som selvhjælpsgruppe uden terapeuter. Selvhjælpsgrupperne er tidsbegrænsede.

Det første gruppeforløb blev ledet af Støttecentrets psykolog Palle Jørgensen, og socialrådgiver og psykoterapeut MPF Lone Lyager. De efterfølgende fem gruppeforløb blev ledet af psykoterapeut MPF Jeannie Harder og Lone Lyager. Alle tre terapeuter havde et særligt kendskab til problemfeltet seksuelle overgreb og senfølger. (5)

Mødre - De skjulte ofre

Trin for trin om gruppearbejdet med mødre

Vi vil nedenfor, trin for trin, beskrive gruppearbejdet med mødre fra den allerførste visiterende samtale til det sidste og afsluttende møde i gruppen.

Visitationen og spørgeguiden til visitationssamtalerne

Som nævnt tidligere er et af formålene med gruppearbejdet, at mødre igennem samværet med ligestillede, får understøttet og udviklet deres iboende ressourcer og kompetencer i relationen til deres misbrugte søn eller datter.

Det primære fokus i gruppearbejdet med mødre er således fokus på relationen mellem mor og barn, og ikke på hver enkelt kvinde og hendes egen fortid. Målet er, at relationen mellem mor og hendes nu voksne misbrugte barn skal forbedres og styrkes.

I selve visitationssamtalerne og vurderingen af hvilke mødre, der kunne indgå i gruppen, var omdrejningspunktet således først og fremmest, at moderen havde et ønske om og en evne til at blive bedre til at forstå og håndtere de problemer, der aktuelt udspillede sig i relationen mellem moderen og barnet. Problemer, som moderen mente havde sine rødder i, at hendes barn var blevet udsat for seksuelle overgreb i barndommen. I vurderingen af moderens egnethed til gruppe indgik således, at moderen troede på sin søn eller datters beretning om overgrebene og havde en evne til empatisk indlevelse i hans eller hendes problemer. Vores erfaring var her, at en mor som af egen kraft havde opsøgt hjælp til at takle de mange problemer, som følger i kølvandet på at hendes søn eller datter havde brudt hemmeligheden omkring de seksuelle overgreb, havde en stærk motivation og parathed til på bedste måde at hjælpe sit misbrugte barn. Som beskrevet ovenfor kunne hun samtidig føle sig fuldstændig hjælpeløs, forvirret og kaotisk og have svært ved at adskille sine egne følelser og behov fra sit barns følelser og behov.

Da Støttecenter mod incest generelt havde en afgrænsning af centrets målgruppe til alene at omfatte misbrugte over 18 år og deres pårørende, var det derfor naturligt, at vi også her afgrænsede os til at målgruppen var mødre til voksne børn. Denne afgrænsning betød også, at der typisk ville være gået en længere årrække siden overgrebene havde fundet sted, hvorimod det var typisk at det kunne være relativt nyt at mødre havde fået kendskab til overgrebene.

Grunden til afgrænsningen af målgruppen var også, at det er helt andre akutte problemstillinger mødre står i, når de bliver bekendt med at deres mindreårige barn aktuelt bliver misbrugt. Her stilles særlige fordringer til moderen i forhold til at kunne handle beskyttende overfor barnet f.eks. politianmeldelse, undersøgelse og behandling af barnet m.v., hvorfor barnets behov naturligt kommer i første række. En gruppe for mødre, hvis børn aktuelt bliver misbrugt vil derfor være en helt anden type gruppe, da en sådan gruppe naturligt ville flytte fokus fra moderen til barnet og fra sorgarbejde til handling.

Som nævnt ovenfor deltog begge terapeuter i visitationssamtalen med moderen. Vi havde forud udarbejdet nedenstående spørgeguide til indholdet af disse samtaler.

Spørgeguiden

Det var vigtigt, at vi sammen med moderen kom igennem alle nedenstående punkter, da visitationssamtalen fungerer som en slags kontrakt aftale med moderen. Moderen skal derfor være nøje orienteret om, hvad det er hun siger ja til, når hun vælger at blive deltager i gruppen.

Moderens behov og forventninger til gruppearbejdet

Moderens aktuelle livssituation

- Hvilke forventninger og hvilket motiv ligger til grund for moderens ønske om at deltage i en mødregruppe
- Hvad vil moderen gerne have hjælp til i gruppearbejdet

Data

- Er hendes barn en dreng eller en pige
- Hvor gammel er hendes barn i dag
- Hvor gammel var barnet da overgrebene fandt sted
- Hvor længe stod overgrebene på
- Hvor længe har moderen haft kendskab til overgrebene
- Hvem var krænkeren
- Er krænkeren stadig i moderens liv
- Har hendes barn stadig kontakt med krænkeren

Orientering om gruppens struktur og indhold

- At der er mødepligt i gruppen, og det derfor er nødvendigt, at moderen reelt har mulighed for at deltage kontinuerligt i gruppen.

- At fokus i gruppearbejdet er *relationen* til hendes nu voksne søn eller datter.

- At moderen på første møde i gruppen skal fortælle om sine problemer i relationen til sin misbrugte søn eller datter, som f.eks. "Hvorfor opdagede jeg det ikke?" "Hvordan takler jeg mit barns vrede mod mig?" og lignende temaer.

- At vi terapeuter til andet møde i gruppen har udvalgt de temaer som rummer mest genkendelse og genklang hos samtlige mødre, og at disse temaer bliver indholdet i de efterfølgende otte gruppesessioner.

- At vi terapeuter åbner hvert tema med et mundtligt oplæg.

- At vi arbejder ud fra principperne i Socialt Gruppearbejde, hvor vi bruger gruppedeltagernes ressourcer, at de spejler hinanden, hjælper hinanden, lytter til hinanden.

- At vi også, afhængig af temaerne, arbejder individuelt med hvert gruppemedlem i en mere terapeutisk ramme.

Når ovennævnte punkter er drøftet igennem beder vi moderen om at gå hjem og tænke over om hun på baggrund af visitationssamtalen stadig ønsker at starte i gruppe. Der har været få mødre, der har meldt tilbage at de alligevel ikke magtede at deltage, eller at de af praktiske grunde var forhindret i at deltage. Ingen mødre er af os blevet afvist grundet manglende egnethed til gruppe.

Fakta om mødrene i grupperne

I alt 13 mødre blev visiteret til at deltage i de to mødregrupper. Den første gruppe bestod af seks mødre. Alle gennemførte hele gruppeforløbet. Den anden gruppe bestod af syv mødre. I denne gruppe stoppede to mødre før gruppens afslutning. Begrundelsen herfor var, at de forud for gruppedeltagelse begge havde modtaget et længerevarende individuelt VISO-rådgivningsforløb (se appendiks C) på Støttecentret. Undervejs i gruppen erfarede de, at de ikke længere havde brug for intensiv støtte i form af gruppearbejde.

Begge grupper fortsatte som selvhjælpsgruppe i Støttecentret.

Mødrene i de to grupper fordelte sig aldersmæssigt fra 42 år og op til medio 60 år. Hovedparten af mødrene var mellem medio 50 år og medio 60 år.

Deres barns/børns alder fordelte sig aldersmæssigt fra 17 til 42 år. Hovedparten af børnene var mellem 30 og 40 år, da mødrene startede i gruppen.

Nogle mødre havde viden om at begge deres børn var blevet misbrugt.

Nogle mødre havde erfaret at begge deres børn var blevet misbrugt af den samme krænker.

Deres barns/børns krænker(e) var i syv tilfælde barnets/børnenes biologiske far og i tre tilfælde moderens samlever. To af krænkerne var en anden indenfor familien. Fire af krænkerne var uden for familien, en nabo, en fodboldtræner, en ven af familien og en ukendt.

Fire af mødrene havde anmeldt overgrebene til politiet i umiddelbar forlængelse af, at moderen blev bekendt med overgrebene. Det var primært mødre, som stadig var i forholdet til krænkeren, da de blev bekendt med overgrebene, der anmeldte det. Kun en af de anmeldte sager førte til domfældelse, men i denne sag havde krænkeren aktuelt anket sagen. De tre andre sager blev henlagt grundet manglende beviser.

I de tilfælde, hvor krænkeren var en ægtefælle eller en kæreste havde samtlige mødre afbrudt forholdet.

Da gruppen startede, havde fem af mødrene haft en viden om overgrebene i ca. 1 år, fire havde vidst det mellem 2 år og 7 år og fire havde vidst det mellem 10 år og 20 år.

To cases

Før vi vil beskrive første møde i gruppen og opridse de gennemgående temaer som mødregrupperne valgte at fokusere på, vil vi bringe to cases (6) som i høj grad illustrerer de svære problemer en mor typisk står midt i, når hun begynder i gruppen.

Lisa

En fraskilt kvinde på 49 år, mor til datter på 24 år, startede i gruppen. Datteren havde kort forinden fortalt sin mor, at datterens far havde misbrugt hende fra hun var ca. syv år og indtil hun var ca. 14 år gammel. Det pågik både før og efter forældrenes skilsmisse. Moderen havde efterfølgende, og i samråd med datteren, anmeldt overgrebene til politiet, men sagen blev henlagt grundet manglende beviser. Datteren så ikke længere sin far.

Datteren, som var flyttet hjemmefra, havde det rigtigt skidt. Hun led af flash backs fra overgrebene, hvilket resulterede i stærk angst, specielt om natten. Hun var meget vred på sin mor, men var samtidig også meget afhængig af hende. Hun skiftede således hele tiden imellem at være lille og hjælpeløs til at være totalt afvisende og vred overfor moderen.

Datteren var lige startet på en uddannelse, men havde meget fravær på grund af senfølgerne. Moderen var dybt fortvivlet. Fortvivlet over at hun ikke vidste, hvordan hun som mor skulle takle datterens problemer. Hun følte sig afmægtig over for datterens vrede mod hende. Hun følte sig samtidig totalt udmattet af at skulle stille op for datteren, når denne kontaktede hende. En del af kontakterne kom midt om natten.

Moderen følte sig meget alene med opslidende tanker og følelser af skyld over, at overgrebene havde fundet sted. At det var datterens far, hendes daværende ægtefælle, der havde gjort det, og at hun ikke havde opdaget det. Hun kunne ikke dele alle disse svære følelser med andre, fordi hun var bange for at blive stemplet som en dårlig mor – en mor, der var ude af stand til at tage vare på sit barn. Desuden havde datteren på det strengeste befalet hende, at hun ikke måtte fortælle om overgrebene til familie eller omgangskreds.

Tanja

En enlig kvinde på 40 år og mor til en dreng på 20 år startede i gruppen. Drengen havde for nylig fortalt hende, at moderens bror, altså drengens onkel, havde misbrugt ham fra han var ca. syv til 12 år. Moderen anmeldte overgrebene til politiet, hvilket resulterede i at onklen fik en ubetinget fængselsstraf, selv om han aldrig tilstod overgrebene.

Sønnen led af svære følgevirkninger. Han havde forsøgt selvmord lige efter, at han havde brudt hemmeligheden omkring overgrebene. Moderen var fyldt med angst for, om han igen kunne finde på at forsøge selvmord. Hun ville så gerne støtte ham, men siden han havde fortalt om overgrebene, ville han ikke længere tale med sin mor om dem.

Moderen var meget lettet over, at han nu var startet i terapi, men følte sig skubbet til side og var utryk over ikke at vide, hvad han aktuelt sloges med. Derudover følte moderen sig generelt helt alene i verden. Hendes forældre havde valgt - og valgte stadig - at stå på hendes brors side og havde til stadighed nægtet at tro på, hvad hendes søn fortalte. Dette kunne moderen slet ikke forstå og acceptere: "Jeg troede, at jeg havde retskafne forældre!!". Hun valgte derfor at afbryde kontakten til forældrene. Hun var med ét blevet forældreløs og havde en smertelig følelse af tab og uretfærdighedsfølelse.

Første møde i gruppen

På det første møde i gruppen fortalte hver enkelt mor om sig selv, og hvad hun havde brug for hjælp til i gruppen. Vi delte her tiden op imellem mødrene, så de alle fik samme mængde tid til at fortælle. En af os terapeuter tog referat. På baggrund af denne første runde, samt vores referater af visitationssamtalerne, indkredsede vi efterfølgende de temaer, som gruppen skulle arbejde med på de kommende gruppemøder. På andet møde i gruppen medbragte vi disse temaer, som vi havde skrevet ud på stort papir. Dette papir blev hængt op på samtlige gruppemøder.

Temaer

Nedenstående har været de gennemgående temaer, som mødrene i de to mødregrupper har fokuseret på i gruppearbejdet:

1. Hjælp til at arbejde med min oplevelse af skyld. Hvordan kunne overgrebene finde sted uden at jeg så det, eller fornemmede det? Hvordan håndterer jeg i dag oplevelsen af skyld over at have svigtet som mor?
2. Hjælp til at kunne bearbejde min sorg over at det ikke lykkedes at beskytte mit barn mod overgreb.
3. Hjælp til at håndtere mit barns vrede og afvisning af mig? Hvordan rummer jeg de følelser dette vækker i mig?
4. Hjælp til at rumme mit barns desperation og fortvivlelse, sorg og afmagt i hendes/hans kamp med at håndtere senfølgerne efter overgrebene? Hvordan støtter jeg bedst op? Hvordan håndterer jeg, at mit barn ikke er parat til at gå i behandling?
5. Hjælp til at passe på mig selv, når jeg mærker at min grænse er nået? Hvordan markerer jeg mine grænser overfor mit barn på en omsorgsfuld måde?
6. Hjælp til at ventilere min vrede og foragt over at et menneske kan finde på at misbruge sit eget eller andres børn? Og hvem er jeg der har kendt/holdt af sådan et menneske?
7. Hjælp til min smerte over at rumme andres menneskers berøringsangst i forhold til at mit barn har været udsat for seksuelle overgreb og den alenehed jeg her oplever.
8. Hjælp til at ventilere min sorg over eventuelle kontaktbrud til betydningsfulde personer f.eks. min ægtefælle, forælder, bror eller andre, i kølvandet på at hemmeligheden blev brudt.

Vi har igennem arbejdet omkring disse temaer erhvervet et stort kendskab til de smertelige problemer mødre til misbrugte slås med. Vi vil i det følgende bidrage med vores forståelse og vores tanker omkring nogle af temaerne.

Forståelsen

Vi vil starte med temaerne 1 + 2 + 7 + 8, der alle indeholder aspekter i arbejdet med henholdsvis skyld og sorg.

Skylden og Sorgen!

Der er to ting, der har været gennemgående for mødrene i grupperne. Det ene er, at hovedparten af dem føler en overvældende skyld, når deres barn bryder hemmeligheden og begynder at fortælle om overgrebene dengang. Mødrene har en dyb følelse af ikke at have slået til som mødre, at de er mislykket som mødre. Det andet er, at netop disse følelser udgør en barriere i forhold til at kunne tale med andre om det de slås med. Det gælder det private netværk, men også i høj grad i forholdet til professionelle hjælpere. Hvis krænkeren er en ægtefælle eller en kæreste, plages mødrene ofte af en stor skam over at have dannet par/elsket en, der kunne gøre sådan noget ved deres barn.

Skyld, skam og stigmatisering gør, at disse mødre føler sig uendelig alene med de svære problemer de slås med i forhold til sig selv, samtidig med at de mangler rådgivning og støtte til, hvordan de aktuelt skal takle relationen til deres misbrugte søn eller datter.

Det er her blevet klart for os, at mødrene udgør det vi kalder "**de skjulte ofre**". **Skjulte** fordi tabuiseringen omkring seksuelle overgreb i almindelighed, gør det svært for mødrene at tale med andre om deres problemer. Skyldfølelsen forstærkes af, at de frygter at blive stigmatiseret som dårlige mødre, hvis de deler deres følelser af skyld med andre. **Ofre**, fordi deres barns afsløring af overgrebene skaber en slags parallel oplevelse i moderen i forhold til det barnet oplevede i overgrebssituationen. Barnet blev her skånselsløst og uretfærdigt berøvet sin uskyld og blev konfronteret med en ond verden. På samme måde bliver en mors oplevelse af uskyld taget fra hende som mor, når også hun bliver konfronteret med denne onde verden.

Skylden som barriere for det nødvendige sorgarbejde

I vores første kontakt med en mor, der er blevet konfronteret med at hendes barn har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen, erfarede vi således, at det der fylder mest i moderens tanker og følelser er en smertefuld og overvældende oplevelse af skyld. Følelsen af skyld over ikke at have set/opdaget at overgrebene fandt sted eller måske have haft en vag anelse om at der foregik noget som ikke skulle foregå, men ikke taget denne anelse alvorligt. Følelse af skyld over pludselig at kunne huske nogle situationer, hvor moderen, nu med bagklogskabens lys, oplever at hun burde have vidst bedre. Hvis overgrebene er foregået indenfor den nære familie f.eks. af en kæreste eller en ægtefælle, er der også en skyldfølelse over at have holdt af og valgt en mand, der har krænket ens barn.

Nedenunder denne overvældende oplevelse af skyld ligger en afgrundsdyb sorg over "det lykkedes mig ikke at passe på mit lille barn, at beskytte mit barn". Det, ikke at have kunnet passe på sit barn og beskytte sit barn, tror vi, er det værste vi som forældre kan opleve. Hvis vi tager et helt andet eksempel: Du står med din 2-årige og venter på bussen. Pludselig får du øje på en flot kjole i vinduet. I et øjeblik uopmærksomhed løber dit barn ud på vejen og bliver kørt ned. Barnet får varige men, og du vil aldrig tilgive dig selv dit øjeblik uopmærksomhed. Det vil for altid være med dig, det har brændt sig fast, og du vil på grund af barnets mén altid blive mindet om det.

Moderens underliggende sorg over: "det lykkedes mig ikke at beskytte mit barn mod overgreb", er noget vi som terapeuter **altid skal italesætte** i gruppearbejdet. Samtidig er det vores erfaring, at det er så uendeligt svært for moderen at **gå ind i sorgens følelser** og her konfrontere sig med de åbenlyse følger, som de seksuelle overgreb i barndommen har efterladt i deres søn/datter. Det er næsten ubærligt for moderen, når hun med ét erfarer, at de problemer, som hendes barn aktuelt kæmper med, har sine rødder tilbage i barndommens overgreb.

Arbejdet med mødre til seksuelt misbrugte er således altid at arbejde med **sorg og tab**. Men hvad er det er for et **tab** disse mødre lider?

Fornuftens, skyldens og sorgens rum

Uden på

Fornuftens rum:

Hvis jeg bare havde vist det jeg ved nu, så havde jeg og så var det ikke sket.

Inden i

Sorgens rum:

En sorg der går bagud. Sorgen over at barnet fik frarøvet sin tillid og sin uskyld. En sorg over at barndommen ikke kan leves om, og at den er uigenkaldelig borte. At overgrebene eksisterer som en realitet.

Uden på

Skyldens rum:

Det er min skyld at jeg ikke opdagede og vidste.

Det karakteristiske er at tabet for disse mødre er **bagudvendt**: "Hvis jeg bare havde vidst, så havde jeg, og så var det slet ikke sket". Her befinder moderen sig i det vi kalder **fornuftens rum**. Når moderen siger: "Det er min skyld, at jeg ikke vidste det, ikke opdagede det", befinder moderen sig i **skyldens rum**.

Det er vores erfaring, at det netop er **fornuftens** og **skyldens rum**, som forhindrer mødre i at komme ind i **sorgens rum**. Døren er lukket til sorgens følelser på grund af fornuft og skyld. Vi skal derfor hjælpe mødre med at åbne døren til sorgens følelser. Først når mødre konfronterer sig med egne tab og egen sorg, vil de være i stand til bedre at kunne rumme deres barns tab og sorg. Vi ved jo alle sammen alt for godt, at vejen til at kunne rumme andre menneskers tab og sorg altid går gennem, at vi selv kan rumme vores egne smertefulde følelser af tab og sorg.

Hvis vi igen tager et eksempel fra et andet problemområde f.eks. **skilsmissebarnets sorg** over at mor og far skal skilles. Hvis de voksne ikke magter at forholde sig til tabet – at erkende tabet i en skilsmisse for sig selv og for sine børn - er man som forældre ude af stand til at dele sit barns sorg over, at mor og far ikke længere er sammen. Forældre har først fået et godt forhold til barnet, hvis de kan udholde at høre deres voksne barn sige: "Mit barn skal i hvert fald ikke blive et skilsmissebarn lige som mig". Det er ikke godt for barnet, hvis den voksne her går i forsvar: "Siger du dermed, at du har haft en dårlig barndom". Den voksne skal her kunne udholde og rumme følelsen af, at mit barn måske aldrig helt kan tilgive mig/os, at vi ikke blev sammen den gang.

Når en mor ikke kan rumme sin egen smerte, når hun konfronteres med de seksuelle overgreb som hendes barn har lidt og som det voksne barn lider under, så vil hun hele tiden pendle mellem: at **støde væk** eller modsat være **overinvolverende** og på **ekstremt overarbejde** i forholdet til sin søn/datter.

At gå ind i **sorgens følelser**, **sorgens rum**, er at kunne rumme at smerten over, at det forfærdelige der skulle overgå mit barn, aldrig vil blive forløst, fordi det går bagud - at det ikke kan gøres om. Moderen skal lære at leve med det, som et **eksistensvilkår**: Det vil altid være uforløst, og der vil altid være en smerte forbundet med det. Smerten over at hendes barns barndom ikke kan leves om, og at barnet fik frarøvet sin uskyld og basale tillid til verden. Sorgen over at ens voksne barn lider. Moderen skal leve med det der er sket som et eksistensvilkår og give accept ind til, at hun måske aldrig holder helt op med at spørge sig selv: "Hvorfor så jeg det ikke?".

Vi, der arbejder med seksuelt misbrugte, ved, at forskellige livsbegivenheder eller ændrede livssituationer i den misbrugtes liv kan reaktivere forskellige smertelige følelsetilstande hos den misbrugte. Det kan være, at den misbrugtes egen lille datter eller søn nu er på samme alder som den misbrugte var dengang overgrebene pågik. Det kan være i forbindelse med graviditet og fødsel. Det kan være, at den misbrugte bliver nedladende behandlet af chefen. Det kan være, at han eller hun ikke kan få forholdet til kæresten til at fungere. Selv om den misbrugte har fået hjælp og behandling til at hele sårene efter overgrebene vil han eller hun, og derfor også moderen, opleve, at livet ind imellem fortsat kan være fyldt med smerte og tårer. Vi har så ofte hørt misbrugte stille spørgsmålet: "Holder det da aldrig op?"

Først når moderen langsomt begynder at leve med sorgen som et eksistensvilkår, kan hun kigge på de følelser, der er forbundet med spørgsmålet "**hvorfor**", og først da kan nuancerne i hendes følelser begynde at flytte sig/ændre sig.

Vi vil lige opholde os lidt ved spørgsmålet "hvorfor". Dette spørgsmål er jo også den seksuelt misbrugtes evige spørgsmål: "Hvorfor mig?". "Hvorfor skulle den klamme pædofile lige udvælge mig?". Og moderen: "Hvorfor mit barn?". "Hvorfor skulle det her overgå mig og vores familie?".

Vi tror, at vi mennesker altid søger "en mening med", når vi bliver ramt af smertefulde traumatiske livsbegivenheder. Hvis man f.eks. en dag vælger at cykle en ny vej til arbejdet og netop den dag bliver kørt ned, vil man ofte stille spørgsmålet "hvorfor skulle jeg også lige køre den vej..." Men der er jo ikke en mening, det er en tilfældighed. Så i alle menneskers liv er der altid et eksistensvilkår, der hedder "**tilfældighed**". Vi har bare så svært ved at tage det ind, fordi vi har svært ved at forene det med vores behov for at alting har en mening. Alting har ikke en mening – **meningsløsheden** er også et eksistensvilkår.

I indledningen var vi inde på, at noget af det der vanskeliggør sorgarbejdet hos disse mødre er tabuet og hemmeligholdelsen omkring seksuelle overgreb. De fleste af de mødre, hvor det var en ægtefælle eller en kæreste, der havde misbrugt deres barn, havde valgt at bryde forholdet i umiddelbar forlængelse af, at hemmeligheden blev brudt. Hvis man mister en ægtefælle, der dør fra en, eller bliver forladt, fordi manden har fundet en anden, så er det jo slet ikke omfattet af den samme slags tabuisering, som hvis ægteskabet må afbrydes, fordi ens partner har misbrugt ens barn. Her har moderen ofte en **skjult og forbudt sorg** i forhold til tabet af sin partner. En sorg, hun ikke kan dele med andre, fordi det er så svært for andre at leve sig ind i hendes sorg over at måtte sige farvel til en partner, fordi denne har misbrugt hendes barn. Det er vigtigt også at have for øje at moderen, som ved skilsmisser generelt, bliver ramt på hele sit livsgrundlag, da der jo altid er en masse deltab, når man mister en ægtefælle/partner. Det handler jo ikke alene om tabet af et menneske, hun deler sit liv med. Det er også tabet af fælles netværk, af social status, af tryk økonomi, måske skal huset - børnenes barndomshjem - sælges, måske skal hun og børnene flytte til en ny egn. Hos de mødre, vi taler om, kommer så oveni alle de overvældende følelser af skyld.

På baggrund af ovenstående, er det nødvendigt at gruppeterapeuterne i disse mødregrupper har en betydelig viden om sorgarbejdets teorier og metoder. I den fremragende bog "Den nødvendige smerte – om tab, sorg og adskillelsesangst" af Nini Leick og Marianne Davidsen-Nielsen, taler forfatterne om at alt sundt sorgarbejde altid vil gennemløbe følgende 4 faser:

1. At kunne erkende, hvad der er sket og hvad man har mistet: Det skete og det var min mand, mit barns far, der gjorde det og jeg var der ikke/så det ikke fordi....
2. At kunne mærke og gennemleve sorgens grundfølelse, som er smerte, ked-af-det-hed og vrede: Sorgen over at det ikke kan gøres om, sorgen over at ens nu voksne barn lider.
3. At kunne forandre sig ved at lære nødvendige nye færdigheder.
4. At kunne adskille sig og dermed forandre sit bånd til det der var, og kunne reinvestere sin følelsesmæssige energi i nyt liv.

De sidste to faser handler om at moderen har accepteret tabet. At hun rummer det som et eksistensvilkår. Spørgsmålet "hvorfor?" erstattes langsomt af spørgsmålet "og hvad så nu?". "Hvordan skal jeg nu bygge en ny anderledes familie op? Hvordan skal forholdet til min søn/datter nu være? Hvad har mine andre børn brug for?". Det er vigtigt her at vide, at moderen ikke kan komme over i 2. og 3. fase, hvis hun ikke har gennemlevet de to første.

Arbejdet med mødrene omkring temaerne om skyld og sorg foregår altid over flere gruppesessioner. Vi starter med at holde et oplæg. Oplægget tager konkret afsæt i ovennævnte forståelse og tanker. Vi deler altid her tiden op mellem gruppe-medlemmerne, ca. 15 - 20 minutter til hver, da det er meget vigtigt, at de hver især får ro og tid til at sætte ord på og ventilere de mange svære følelser de alt for længe har gået så alene med. Vi sætter også god tid af til den interpersonelle kommunikation, hvor de får mulighed for at dele deres tanker og følelser med hinanden.

Vi vil afslutte temaet omkring skyld og sorg med disse citater fra mødrene:

"Jeg kan i dag se min søn for mig. Hvordan han dengang pludselig blev så stille og ked af det. Jeg vidste, der var noget galt, men jeg vidste ikke hvad!"

"Jeg føler en stor skyld over, at jeg lukkede ham (krænkeren) ind i mit liv. Han har ødelagt så meget for os!"

"Det er svært at bære, at dette forfærdelige skulle overgå mit eneste barn. Jeg var alene med ham. Han var mit trofæbarn og jeg formåede ikke at beskytte ham mod overgrebene!"

"Tænk, at jeg har været gift med den mand i 30 år. Han var meget dominerende og mine grænser flyttede sig hele tiden. Jeg brugte al min tid på at holde sammen på min familie, så jeg fornemmede ikke hvad der skete inden for vores fire vægge. Det vil jeg aldrig tilgive mig selv!"

"Nogen gange kan jeg føle mig som en "lortemor", ligesom hende fra Brønderslevsagen. En gang syntes jeg, at jeg var en god mor, det synes jeg ikke længere!"

"Det er en gåde for mig, at jeg ikke opdagede det. Vi boede seks mennesker i en mindre lejlighed. Dette føler jeg stor skyld over!"

"Da det kom frem var det hele så turbulent. Hele mit liv blev vendt på hovedet efter 33 års ægteskab. Han skulle bare ud! Huset skulle sælges og mig og børnene skulle finde et nyt sted at bo."

"Min mand, som jeg har levet med i 30 år har misbrugt vores datter! Vil min datters tillid til mig være tabt for evigt?"

Det voksne barns afvisning og vrede mod mor

Vi vil nu beskrive og uddybe tema nr. 3 + 4 + 5 omkring vores arbejde med at støtte mødrene i at rumme og håndtere deres barns vrede og afvisning af dem. Også her vil vi starte med at beskrive vores forståelse og vores tanker omkring dette tema.

Forståelsen

I vores arbejde med misbrugte voksne ved vi, at den misbrugte ofte har en afgrundsdyb og voldsom vrede mod den mor, som ikke den gang formåede at beskytte ham eller hende mod overgrebene. Hvis moderen befinder sig i **fornuftens rum**, vil moderen møde barnet ud fra følelsen: "Det er uretfærdigt, at mit nu voksne barn retter denne voldsomme vrede mod mig, det var jo ikke mig, der gjorde hende/ham fortræd. Nu gør jeg jo alt hvad der står i min magt for at hjælpe og støtte og alligevel er hun/han bare så vred på mig. Jeg orker næsten ikke mere". Hvis moderen møder sit barn fra dette fornuftens rum, vil moderen let kunne opleve sig selv som et **offer** for uretfærdighederne og møde barnet fra denne **offerposition**. Hendes vrede barn er jo i **følelsernes rum**, og skal derfor mødes i dette rum og ikke fra **fornuftens rum**.

Når et barn udsættes for seksuelle overgreb er barnets indre skrig eller råb altid: "Mor, hvor er du", "mor, kom og hjælp mig". Husk her, at den granvoksne traumatiserede soldat, der rammes i krydsild og ser sine venner falde omkring sig ligeledes angstfuldt kan råbe på mor.

Uanset om moderen reelt ikke har haft en eneste mulighed for at kunne have kommet sit barn til undsætning i det angstfyldte øjeblik, hvor overgrebene skete, og hun måske ej heller har haft en mulighed for efterfølgende at få kendskab til det, så har en mor alligevel altid et **rollemæssigt** ansvar. Med det mener vi, at en mor rollemæssigt må tage ansvar for, at hun ikke var der den gang, og at hun derfor ikke kunne beskytte sit barn mod det forfærdelige, der skete. Moderen må aldrig sige til sit nu voksne barn: "Jeg kan ikke gøre for det, for jeg vidste det jo ikke". For uanset om *et* barn er blevet seksuelt misbrugt, og *et andet* barn måske er blevet bortført til udlandet, og *et tredje* er blevet forladt af mor grundet mors hospitalsindlæggelse og langvarig sygdom, så vil det lille barn, uanset hvad grunden måtte være, have en lille indre stemme, der kalder på mor: "Hvor er du mor, du skulle jo passe på mig". Her skal en mor kunne mærke og forstå, at det er helt urimeligt og ubærligt for hendes barn, at hun ikke formåede at passe på hende/ham.

Når et barn misbruges, vil det jo uvægerligt opleve, at det med et mister "det beskyttende tæppe" som omsorgspersonen udgør i barnets bevidsthed. Barnet erfarer på den mest smertelige måde, at selv om omsorgspersonen, her moderen, er der, så er barnet reelt ubeskyttet. Når det beskyttende tæppe går itu, kan alt ske.

Det er således et eksistensvilkår for moderen, at hun i dag står med et voksent barn som oplever, at hun har svigtet fordi hun ikke dengang kunne beskytte barnet mod overgreb. Det er ikke det samme som at hun reelt har svigtet, men det er barnets oplevelse/følelse. Her er det så uendeligt vigtigt, at moderen formår at blive i relationen (7) til sit misbrugte voksne barn og siger: "Jeg ved godt, at du føler, at jeg har svigtet dig. Den oplevelse hverken kan eller vil jeg tage fra dig". Her anerkender hun sit barns oplevelse/følelse af svigt, og kan møde sit barn med: "Jeg er her nu. Jeg kan ikke spole tiden tilbage, men jeg er her nu". Det er jo nu og i fremtiden, at barnet skal opleve, at hun eller han ikke længere føler sig forladt i relationen til mor. Og at det vigtigste en mor kan give sit voksne misbrugte barn er at se og rumme barnets følelse af svigt.

Hvis moderen overfor sin nu voksne datter eller søn indtager en offerposition, så truer hun igen barnet, fordi hun forlader sit barn i relationen. Derfor er det altid retraumatiserende for den misbrugte voksne, når han eller hun oplever mor som offer. Det er altså moderens offerposition, som barnet reagerer på med vrede og raseri. Mor skal i stedet rumme sit barns følelser: "Det er helt utilgiveligt, det der er blevet gjort ved dig". Moderen skal være ked af det på sine egne vegne, men mest på sit barns vegne.

Som forældre skal vi altid være i et **asymmetrisk** (8) forhold til vores barn/børn, og det uanset hvor gammel barnet er i dag. I et sundt forældreskab er forældrene i symmetri med hinanden, altså lige, og asymmetriske, altså ulige, i forhold til deres barn. Man kan sige, at et sundt forældreskab er udøvende i asymmetri: "Vi drager omsorg for dig barn. Vi passer på dig".

En mor, der indtager en offerposition er altid symmetrisk og ikke sundt asymmetrisk i forholdet til sit barn. Derfor føler det voksne barn sig forladt i relationen til mor. Det er en traumatiserende never-ending story, hvis moderen møder ham/hende med: "Det er synd for *mig*, at jeg nu skal udsættes for så meget afvisning og vrede fra dig". At det kan være rigtigt svært for moderen at holde sig ude af offerpositionen er nemt at forstå. Det er jo reelt aldeles urimeligt for hende, at hendes barn f.eks. blev misbrugt af den pædagog, der var ansat til at tage sig af barnet dengang, eller blev misbrugt af den mand, som hun holdt af og delte sit liv med. Men som vi kiggede på lige før, så er det et eksistensvilkår, hun som mor må tage ind, bære og give accept til, uanset om hendes barn er 20 år, 40 år eller 50 år. Et eksistensvilkår kan man ikke løse, det bærer man! For selv om hendes barn blev misbrugt af en pædagog, og ikke har haft mulighed for at vide det som mor, eller af ægtefællen, barnets far, så vil hendes barn altid have et forbehold overfor hende. Følelsen hos barnet er "at du mor, aldrig, eller kun delvist, har valgt mig til, fordi du ikke kom mig til undsætning dengang eller så min smerte. At du ikke opdagede, hvorfor jeg var sådan et trist barn". Hos det 30-årige barn eksisterer det forbehold stadig. Og netop dette er et frygteligt tab for moderen. En dyb sorg i hendes moderskab. Den sorg vil altid være der et eller andet sted i hende, også når hun går i Brugsen og handler ind, er sammen med veninderne o.l. Som sagt skal moderen derfor have hjælp til sin egen sorg. Hun skal gå i sit eget "løn-kammer" og græde. Men overfor sit voksne barn må hun bære sorgen med oprejst pande, og møde barnet ud fra en asymmetrisk position: "Din sorg er større end min". Det er den asymmetri, der altid skal være til stede i forældreskabet: "Din sorg er større end min. Jeg er så uendelig ked af det på *dine* vegne". Som mor skal man ligeledes altid stå ved den måde, hvorpå barnet har oplevet og meningstilskrevet de overgreb, han eller hun har været udsat for. Rollemæssigt er dette som sagt meget vigtigt.

Vi vil nedenfor nærmere redegøre for, hvordan vi konkret arbejder med ovennævnte forståelse i gruppen. Ligesom med skyld og sorg-temaet holder vi først et oplæg som har sit afsæt i denne forståelse. Også dette tema arbejder vi med over flere gruppesessioner.

Vi vil illustrere temaet ved hjælp af en case:

Jane er mor til Bo på 27 år. Bo blev misbrugt af en fodboldtræner fra han var ca. 8 år til 11 år. Han fortalte det først til Jane, da han var 19 år. Det blev herefter "fejlet ind under gulvtæppet" af såvel Jane som Bo. Bo flyttede til Jylland, Jane boede på Sydsjælland, hvorfor de kun sjældent ses. Bo bor alene, har ingen kæreste, og har et meget spinkelt netværk. Arbejds-mæssigt og økonomisk klarer han sig godt, men hans mere personlige liv går rigtigt skidt.

Jane har altid haft en stor skyldfølelse overfor Bo. Jane blev gravid med Bo, som 18-årig. Faderen var alkoholiseret og behandlede både Bo og Jane skidt. Hun blev først skilt fra Bos far, da Bo var en stor knægt. Jane havde, både før og efter skilsmissen, kun lidt overskud til at tage sig af Bo. Hun siger selv, at hun har svigtet ham gennem hele hans barndom. Han var et svært barn, meget afhængig af hende og meget krævende. Jane ved nu, at hans åbenlyse mistroivsel dengang også hang sammen med overgrebene.

Bo er frygtelig vred på sin mor. Det har han været lige så længe Jane kan huske. De er primært i telefonisk kontakt, hvor det altid ender med, at Bo skælder Jane ud. I mødregruppen fortæller hun om, hvordan hun føler sig fuldstændig afmægtig og håbløs, når han igen og igen overfuser hende i telefonen. Hun føler, at han er krævende og urimelig overfor hende. Samtidig ved hun, hvor svært han har det, og hvor alene han er i sit liv. Ofte indtager hun en meget underdanig position, hvor hun undskylder og tilpasser sig. Andre gange bliver hun mundlam og tavs.

Jane har en fast beslutning om, at hun aldrig igen vil svigte Bo. At hun vil være der for ham næsten uanset hvad! I gruppen efterspørger hun derfor hjælp til, hvordan hun kan blive bedre til at udholde telefonsamtalerne med Bo, selv om han så ofte overfuser og kritiserer hende.

Jane indtager en offerposition, når hun, som nævnt i casen, møder Bo underdanigt og tilpasset. Det er derfor vigtigt, at Jane her bliver opmærksom på, at det er hendes offerposition, som Bo primært reagerer på. Når Jane er i sin offerposition truer hun som nævnt ovenfor med at træde ud af relationen, at forlade ham i relationen, og det er netop det, der vækker krænkerdelen i Bo. Man kan sige at hans krænkerdel er en overdimensioneret måde, hvorpå han forsøger at trække Jane ind i relationen. Hans krænkerdel kan man således forstå som en overdimensionering af relationen. Så mor forlader relationen fra sin offerposition, og Bo bombarderer relationen fra sin krænkerposition.

Og hvad kan Jane så stille op her?

Jane skal hjælpes til at finde en sund grænsesætning. Hun skal være inkluderende og ikke ekskluderende. Truslen om at træde ud af relationen gør Bo utryk, så hun skal under alle omstændigheder forblive i relationen.

Jane må ikke starte med at italesætte sig selv ved at sige: *"jeg bliver så ked af det når du...."*. Hun skal i stedet italesætte Bo ved f.eks. at sige: *"jeg kan høre, at du bliver vred lige nu"*. Hvis hun italesætter sig selv, vækker hun krænkerdelen i ham, fordi hun forlader ham i relationen. Hun opløser hans krænkerdel, hvis hun italesætter ham først. Bo bliver nemlig meget træt af sig selv, når han krænker hende. Det vækker altid skyld og skam hos et offer for seksuelle overgreb, når han eller hun krænker den anden. Derfor er det Janes opgave at tale krænkerdelen ned. Da hun selvfølgelig vil blive ramt i nuet af hans voldsomme vrede, skal hun have 3-4 gode sætninger på rygraden.

En god pejlesnor er her, at en mor aldrig må fylde mere end 40 % og hendes barn skal fylde de 60 %. Det handler altså igen om asymmetri. Fylder Jane 51 % og Bo 49 % vækker det hans krænkerdel.

Jane skal være opmærksom på, om hun ekskluderer eller inkluderer Bo, når hun sætter grænser omkring sig selv. I offerpositionen er man ekskluderende, da man her udsender en double-bind: *"Jeg vil gerne hjælpe dig"* og samtidig: *"Se, hvor dårligt mor har det, og hvor hårdt det er for mig"*. Hvis moderen signalerer: *"Jeg er sart, skrøbelig og svag, så når du søn er så vred, så er du forkert, urimelig, krævende"*. Offerpositionen er altid utydelig, fordi der er en diskrepans imellem det man siger og den måde man positionerer sig. Børn af offermødre har derfor altid en følelse af at være forkerte.

I gruppen hjalp vi Jane med nedenstående opmærksomhedspunkter, som hun kunne læne sig op af i kontakten med Bo:

- Mærk dit åndedrag, mærk tyngden i sædet inden du ringer ham op eller tager røret, når han ringer dig op.
- Hvor meget skal jeg fylde (højst 40 %).
- Have et par sætninger på lager (fordi det ikke lige kommer til hende) *"jeg kan høre, at du er vred"*, *"jeg lytter til dig"*, *"jeg kan høre hvor svært det er for dig lige nu"*.
- Tal hans krænkerdel ned, i modsat fald er det en lille dreng der ringer op, og en skamfuld krænker der lægger røret.

Hvis moderen, som i Janes tilfælde, møder sin søn ud fra offerpositionen, inviterer hun sønnen ind i trekanten og de vil begge pendle rundt i de forskellige positioner.

Trekanten distraherer aktørerne fra det som virkelig gør ondt. At træde ud af trekanten kræver at de hver især begynder at rumme de smertefulde følelser, som pendlingen i trekanten beskytter dem mod at mærke. Følelserne opleves som gift, derfor må de projiceres ud igen og igen. Men som bekendt skal der to til en tango. Så hvis Jane kan hjælpes til at træde ud af trekanten, så vil den stoppe.

I mødregrupperne underviser vi altid i trekanten forud for, at vi arbejder med temaet vrede og afvisning. På den måde får vi og mødrene et fælles sprog for det der foregår.

Når moderen ofte oprevet fortæller om sin seneste kontakt med sin søn eller datter og hvor svært det var for hende, spørger vi: "Prøv lige at mærke efter. Hvad følte du lige der, da han sagde...?". Vi spørger ikke her til, hvad moderen gjorde eller sagde, men hvad hun følte. Vi prøver sammen med hende at identificere hvilke følelser, der her og nu blev aktiveret i hende i mødet med hendes vrede søn eller datter. Ofte svarer hun, at det hun mærkede var afmagt over igen at blive angrebet og overfuset. Her er det rigtig vigtigt sammen med hende at undersøge disse følelser og specielt se på, hvordan hun håndterede dem – altså, hvad hun gjorde med de følelser, der blev aktiveret i kontakten. Gik hun ind i trekanten for at undgå sin ubærlige følelse af afmagt: "Enten er du min søn helt forkert eller også er jeg helt forkert". Eller kunne hun udholde at møde sin egen følelse af afmagt uden at transformere den til en trekantsfølelse. Udenfor trekanten, ville hun kunne sige til sig selv: "Lige nu føler jeg mig totalt afmægtig. Denne følelse er en af mine hadefølelser. Måske går den langt tilbage til det jeg som barn følte, når min mor eller far afviste mig og gjorde mig forkert. At være afmægtig for mig er at føle mig forkert og ude af kontrol. Hvad har jeg brug for når jeg rammer disse følelser i mig selv?".

Nu har vi her fokuseret på det vrede barn. Men barnet kan jo også møde moderen fra et sted, hvor han eller hun føler sig fuldstændig fortvivlet og hjælpeløst afhængig af mor, ringer til hende flere gange om natten, truer med selvmord o.l. Her kan moderen også blive vakt i egne følelser, som fører hende ind i trekanten. Trekanten kan således bruges til at identificere hele det følelsesregister, der kan aktiveres i moderen i hendes smertefulde kontakt med hendes misbrugte barn.

Noget af det som mødrene altid fremhæver i evalueringen ved afslutningen af mødregruppen er, hvordan deres viden og indsigt i trekanten har hjulpet dem til meget bedre at kunne holde sig ude af trekanten - selv i de værste stormveje med deres børn.

Her afslutningsvist kan vi ikke nok pointere, at uanset om vi arbejder med mødrenes sorg, tab og følelse af skyld eller vi arbejder med mødrenes frustration og fortvivlelse over deres barns vrede og afvisning, så møder vi altid den unikke mor, der hvor hun er i sin proces lige nu og her. Så når vi ovenfor i afsnittene flere gange bruger udtryk som "at moderen skal kunne møde sit barn i asymmetri og forblive i relationen til sit barn", så skal det læses som at det er vores perspektiv og vores mål for terapien. Ofte vil mødrene i starten af processen opleve sig smertefuldt magtesløse overfor de problemer de dagligt står i og med kun en ringe tillid til at det står i deres magt at ændre på det. Det vigtigste er, at vi her altid først og fremmest møder mødrene med accept og forståelse af at sådan føles det lige nu. Vi hjælper her mødrene ved at sige: "Det I vil gøre for jeres datter/søn, det gør I lige nu. I har valgt at gå ind i den her gruppe. Det er i sig selv stort og modigt. Vi kan fortælle jer at rigtig mange misbrugte ville ønske, at de havde sådanne mødre som jer".

Vi har ovenfor valgt alene at beskrive og uddybe vores arbejde omkring temaerne om moderens skyld og sorg, samt barnets vrede og afvisning af moderen. Det har vi, fordi disse temaer er de mest gennemgående og betydningsfulde for mødrene, at arbejde med. Seks ud af ti gruppesessioner bruger vi således på netop disse temaer.

Tema nr. 6: Hjælp til at ventilere min vrede og foragt over at et menneske kan finde på at misbruge sit eget eller andres børn. Og hvem er jeg der har kendt/holdt af sådan et menneske? Også dette tema behandles under sorg, skyld og vrede. Herudover har vi efter behov også holdt oplæg om forskellige krænkerkategorier (9), et oplæg som har bidraget til mødrenes forståelse og indsigt i de destruktive mønstre, der udspiller sig i en incestfamilie. Undervejs i forløbet holder vi også altid et oplæg om senfølger hos seksuelt misbrugte. Dette oplæg danner udgangspunkt for en runde, hvor hver enkel mor sætter ord på, hvordan hun oplever at hendes barns senfølger kommer til udtryk i hverdagen, og hvordan hun her mest hjælpsomt kan møde sit barn.

Mundtlig evaluering og farvel

Vi har nu, trin for trin, beskrevet gruppearbejdet med mødrene fra den allerførste visiterende samtale og er nu nået frem til at beskrive det sidste møde i gruppen, der hvor der blev evalueret og sagt farvel. Det var også her mødrene skulle tage stilling til om de ønskede at fortsætte i en selvhjælpsgruppe uden terapeuter på Støttecentret.

Denne sidste gang, hvor vi sagde farvel, var ofte præget af et vist vemod hos både mødre og terapeuter. Selv om mødrene valgte at fortsætte som selvhjælpsgruppe, så var det for dem alligevel et farvel til et rum med os terapeuter. Samtidig var der også meget glæde i rummet. Det var her den enkelte mor havde mulighed for at stoppe op og reflektere over sin egen udvikling i gruppen og få feedback fra de andre mødre og fra os terapeuter.

Vi har formuleret følgende skabelon til brug for den mundtlige evaluering:

1. Hvad er det vigtigste, du som mor til et seksuelt misbrugt barn, har taget med herfra?
2. Hvor er du blevet klogere på dig selv i forhold til din søn/datter?
3. Hvad har bragt dig derhen?
4. Hvordan har formen og strukturen været? Er der noget i formen og strukturen, der har fremmet eller hæmmet processen/indholdet? Hvordan har oplæggene været? Har oplæggene været for mange? For få?
5. Har det at arbejde med specifikke temaer været hjælpsomt?
6. Vil du fortsætte i en selvhjælpsgruppe?

I den mundtlige evaluering delte vi tiden op, så hver enkelt mor fik 15 minutter til at evaluere sig selv og 15 minutters feedback fra de andre mødre og terapeuterne.

Mødrenes evaluering af skabelonens første evalueringstema kan bedst og mest levende illustreres af følgende citater fra mødrene:

”Her er der ikke blevet set skævt til mig. Der er en forståelse her i gruppen, som jeg har brug for. Udenfor er det svært at finde forståelse. Jeg ser mig selv og mine relationer i et helt nyt lys.”

”Min skyld er aftaget. Jeg er begyndt at græde. Gruppen har hjulpet mig til, at jeg ikke længere lægger låg på.”

"Jeg kan i dag meget bedre rumme det, der er sket, og jeg er også blevet bedre til at åbne mig herom over for andre mennesker."

"Det har været let for mig at åbne op for alt det svære i det her rum, fordi vi alle er sammen om det. Det, ikke at være den eneste, der har oplevet det her, gør at jeg har følt mig forstået og accepteret."

"Det vigtigste for mig er, at jeg har kunnet spejle mig i de andre mødre. Selv om vi er så forskellige, har jeg bare kunne genkende så meget fra mig selv."

"Jeg har grædt så meget, men nu er jeg begyndt at lave en masse sjove ting. Mig og en anden mor fra gruppen er begyndt at gå til salsa sammen."

"Den varme atmosfære, der har været i gruppen har betydet meget for mig. Jeg har stået alene med det her alt for længe. Jeg har været helt euforisk, når jeg er gået hjem fra gruppen."

Om det andet evalueringstema udtrykte mødrene:

"Jeg føler, at jeg igen er blevet mor for min søn. Min søn siger, at han kan mærke, at jeg nu forstår ham bedre, og jeg skulle hilse fra ham og sige tak til jer alle!"

"Jeg har i dag en større viden om overgreb. Dette har hjulpet mig til at afstemme mine forventninger til, hvad min søn reelt magter. Jeg er blevet meget mere tålmodig og tænker at det er en lang proces."

"Jeg er blevet meget bedre til at holde mig ude af trekanten. Jeg stopper mig selv i konstant at ville redde ham, når han ikke har efterspurgt min hjælp."

"Jeg savner min datter, men jeg kan meget bedre rumme og acceptere, at hun lige nu ikke magter at have så meget kontakt med mig. At det ikke er fordi hun lukker mig ude, men fordi hun har brug for ro til sig selv."

"Jeg er blevet mig. Før var jeg kun mig 1 % overfor min datter. Der er kommet meget mere åbenhed i min familie. Jeg er blevet optimist ved at være sammen med de andre."

Til evalueringspunkterne fire, fem og seks udtrykte alle mødrene, at det for dem havde været rigtigt godt, at vi delte tiden op i mellem dem, så hver enkelt mor fik sin afmålte tid i gruppesessionen uden selv at skulle bede om det eller kæmpe for sin plads. Dette havde givet mødrene ro til at mærke sig selv, til at fortælle uden at blive forstyrret af de andre, og til at lytte til de andre, når de ikke selv var på. Mødrene oplevede en fin balance mellem det mere frie interaktive rum og det mere styrede terapeutiske rum. Om de teoretiske oplæg fra os, var alle mødrene enige i, at oplæggene havde været en stor inspiration for dem. Gennem oplæggene havde de fået ny forståelse, nye redskaber og nye færdigheder. Mødrene gav udtryk for, at de oplevede at ti gruppesessioner var for lidt (10), og at de havde brug for flere gruppesessioner. I forhold til at fortsætte som selvhjælpsgruppe valgte begge mødregrupper dette på nær ét gruppemedlem i hver gruppe. Det var meget betydningsfuldt for mødrene at de kunne fortsætte som selvhjælpsgruppe efter de 10 terapeutisk ledede gruppesessioner.

Vi vil afslutte afsnittet om mødregrupperne med at give stemme til tre af mødrene, hvor de fortæller om deres oplevelse af at være i gruppen, og hvad de har taget med derfra.

En mors fortælling

"Jeg var med i Støttecentrets allerførste mødregruppe for 14 år siden. To år før kom min datter på 8 år til mig og fortalte, at hendes morfar havde krænket hende seksuelt. Da min første panikreaktion havde lagt sig, kom skammen, skyldfølelsen samt frustrationen over hvor og hvem vi kunne søge hjælp hos. Gennem min storesøster fik jeg kontakt til Støttecenter mod incest, hvor jeg kunne ringe ind som anonym person og snakke med en frivillig rådgiver. Jeg mødte stor rummelighed og forståelse. Det følte godt at have et sted at kontakte.

Jeg blev ved disse samtaler gjort opmærksom på, at centret var i gang med at søge om midler til at starte en gruppe for mødre til incestofre. Jeg var med det samme klar over, at dette kunne være noget for mig. Desværre måtte jeg vente 1½ år før der var skaffet midler til at starte en sådan gruppe.

Jeg startede i gruppen i år 2000. I gruppen fik vi teoretisk viden om incest, hvilket var meget brugbart for mig. Vi lærte bl.a. at det var almindeligt at børn ikke fortæller deres forældre om overgrebene i første omgang, og at seksuelle overgreb sker i flere familier, end man tror. I gruppen lærte jeg at takle min skyldfølelse. Gruppen blev en lille familie for mig i en svær tid, hvor min egen familie var gået i opløsning.

Min mand og jeg reagerede meget forskelligt i dette forløb. Vi kunne ikke tale sammen om det, der var sket vores datter. Vores venner og bekendtes interesse og omsorg gled langsomt længere og længere væk. Jeg tænkte også tit: "Nu må det snart være overstået", så det følte forkert at bringe det på banen og dele det med andre, selv om de spurgte til det en gang i mellem. Jeg kunne også fornemme at folk helst ikke ville tale om DET (incest).

Som mor var det vigtigt for mig at arbejde med min sorg, fortvivlelse og vrede med professionel hjælp, for derved at blive stærk nok til at være der for min datter. Det var vigtigt at jeg lærte at skille mine egne behov fra min datters. I gruppen fandt jeg plads til min smerte og her mødte jeg et fællesskab med andre, der havde lignende oplevelser – jeg var ikke alene.

Min familiehistorie skulle skrives om, og det var godt for mig at få hjælp i denne proces. Den professionelt ledede gruppe ophørte efter 10 sessioner. Derefter mødtes vi som selvhjælpsgruppe i Støttecentret i et år. Fire af os besluttede herefter at fortsætte med at ses privat. I de efterfølgende 12 år mødtes vi ca. 8 til 10 gange om året. Snakken om incest og vore døtre blev selvfølgelig ændret undervejs, men det var så rart at vide, at her kunne jeg tale om det, hvis behovet skulle opstå. Mødregruppen var det sted, hvor jeg uden frygt og skam kunne ventilere de svære følelser. Et rum med ligesindede, hvor jeg kunne tale om smertelige ting.

Jeg vil på det varmeste anbefale støttegrupper til pårørende til incestofre, da det er et godt og trygt rum i en verden, hvor man meget let kan komme til at være meget alene og forkert."

En mors fortælling

”Jeg havde det utroligt dårligt før jeg startede i mødregruppen. Jeg er selv blevet misbrugt seksuelt, så det var et meget voldsomt følelseskaos jeg blev suget ind i, da min 16-årige datter stod frem og fortalte om, at hendes far havde misbrugt hende.

Mine nætter var et mareridt. Jeg svedte og rystede, og sov næsten ikke. Mit hjerte galopperede af sted. Jeg var bange for alle lyde. Bange! Jeg havde flashbacks til det, der var overgået mig i min barndom, og et tankemylder af rædsler om det, der var overgået mit ganske lille barn. Hendes far havde misbrugt hende så langt tilbage, hun kan huske. Hendes første erindring er fra 3-årsalderen. Jeg gennemgik rystende og svedende alle mulige episoder. Ting, jeg ikke havde forstået før jeg fik denne frygtelige forklaring. Jeg havde troet, at min mand var et specielt, men dybest set ordentligt menneske. Jeg troede, at jeg vidste alt, hvad der foregik i mit hjem. Det var pludselig som at hænge ud over en afgrund med fingerspidserne knuget i et spinkelt holdepunkt. Jeg var helt alene i verden med det frygtelige. Ingen kan forstå det, ingen til at læne mig op ad! Jeg måtte være stærk og rumme min datters enorme vrede og vilde angst. Hun svingede mellem at være som teenagere er flest. Sød og glad, og så i et splitsekund kunne hun blive rasende på mig, eller få angst for mig. Hun var som en tiger. Alle hendes sanser stod og dirrede. Til sidst gemte jeg mig væk i min seng for ikke at fremprovokere flere angstanfald hos hende. Lige før jul blev hun anbragt frivilligt uden for hjemmet. Hun kunne ikke længere holde til at være så tæt på mig. Det var meget smerteligt. Jeg bed tænderne sammen, så de næsten blev knust. Jeg måtte prøve at leve så normalt som muligt, at finde de glæder der var, for at styrke mit samvær med hende. Jeg følte mig som et mislykket menneske.

Før jeg startede i mødregruppen, troede jeg, at de andre mødre måtte se mærkelige ud, at de var nogle der drak og manglede tænder eller lignende. Mødet med de andre var i sig selv stort. De var helt almindelige mennesker! Først da jeg trådte ind i grupperummet til de andre kunne jeg give los, græde og græde sorgen ud, sætte ord på, og blive vred. Gruppen har været en fantastisk hjælp. Både det rent teoretiske, hvor vi har fået forklaringer og f.eks. lært en mere hensigtsmæssig måde, at tale med vores børn på. Der er så store følelser på spil, og det er svært ikke at ryge ind i trekanten. Men også mødet med de andre mødre, hvor vi har haft en fælles forståelse omkring alle aspekterne ved at være mor til et krænket barn – en fælles smerte og sorg.

Jeg har fået mit liv tilbage. Ikke som det var før overgrebene kom frem. På en måde bedre. Jeg lytter til mig selv, mærker mig selv bedre. Jeg møder mit barn på en anden måde. Ikke at det er nemt, eller er endt med at være et liv som de fleste andre har. Når jeg er sammen med min datter skal jeg altid tænke mig meget om, mærke og lytte. Men vi har haft mange gode stunder mit tigerbarn og jeg.

Jeg kan overhovedet ikke forestille mig, hvordan det ville have været uden mødregruppen. Jeg er dybt taknemmelig for den kærlige og kloge hjælp fra terapeuterne og fra de andre mødre. Jeg kan ind imellem møde andres menneskers uvidenhed, som ufrivilligt er dybt sårende. Så som: ”Så du aldrig noget?” eller: ”Du må da have verdens dårligste samvittighed!”. I dag kan jeg med rolig værdighed svare: ”Nej, jeg så aldrig noget, og det er så nemt at være bagklog!”

Min dårlige samvittighed har været en barriere, som har forhindret et autentisk forhold til mit barn. Så den kan jeg ikke bruge til noget! Vi er kommet videre. Det her er ikke noget, hverken mig eller min datter kan komme os over. Men vi kan leve fuldt og helt. Have glæder og sorger. Vi taler bedre sammen i dag, og der er blevet meget mere roligt i mellem os. Men jeg har brug for en særlig indsigt for ikke at snuble i trekanten. Det er et evigt arbejde for mig: ”Hvad sagde hun, hvad skete der lige der?”. Jeg kunne ikke have klaret min videre rejse i livet så fint uden denne dyrebare hjælp fra mødregruppen og terapeuterne! Den spejling, der er i de andre mødres øjne og deres fortællinger, er uvurderlig. Anderledes end min, men alligevel så genkendelig og smertelig ens.

Ja, jeg føler mig som en der har oplevet noget frygteligt. Det, der er overgået min datter er en evig sorg for mig. Men jeg er et menneske som alle andre! Jeg og min datter har fortjent en plads i solen. Vi soler os mange dage allerede.”

En mors fortælling

"I sensommeren i 2011 fik jeg mit livs chok. Min ældste søn fortalte mig, at en meget nær ven af hele vores familie havde krænket ham seksuelt. Overgrebene havde stået på fra han var ca. 7 år og op til ca. 13 år. Min søn er nu 37 år, og det er ganske tydeligt, at han har rigtig mange senfølger, som vanskeliggør hans daglige liv. Herunder har han et alkohol- og hashmisbrug.

Jeg søgte højt og lavt i forhold til, hvor vi kunne henvende os og få råd og vejledning. På Støttecenter mod incest blev jeg skrevet op til en gruppe for mødre til voksne børn med senfølger. Jeg havde næsten glemt det igen, da telefonen en dag ringede og jeg fik at vide, at der nu skulle starte en gruppe for os mødre.

Nu, hvor jeg er næsten færdig med gruppeforløbet, er det klart for mig, at jeg uden dette ikke var kommet i gang med sorgprocessen og sorgen over at vide, at mit barn blev udsat for disse overgreb, uden at jeg anede det.

Et stykke inde i mødregruppen fik jeg det meget dårligt med angstfyldte tanker, og jeg landede i en depression. Her havde terapeuterne virkelig styr på, hvad jeg havde brug for. Jeg fik hjælp til individuelle samtaler, et såkaldt VISO-forløb.

I gruppen lærte jeg at takle det, der måtte opstå i kontakten med min søn, og det jeg skal forholde mig til, hvis jeg bedst skal hjælpe ham. Jeg håber virkelig, at min søn en dag vil gå i behandling. Det har han stærkt brug for. Der er bare lige det ved det, at sådan oplever han det ikke selv. Han vil helst glemme og er ikke for nuværende i stand til at se, at alle hans problemer har en klar sammenhæng med de overgreb, han blev udsat for som dreng. Jeg er ikke i tvivl!

Nu, hvor jeg kender sandheden, forstår jeg mere og mere min søn. Jeg håber, at jeg kan blive bedre til at hjælpe ham på den rigtige måde, så jeg ikke laver "overgreb" på ham ved f.eks. at presse ham til noget, han ikke selv er klar til.

Det at møde ligesindede i gruppen var lige det jeg havde brug for. Det var nemlig svært at bruge mit netværk, som jo ikke har stået i samme situation. Det har været let nok for mig at åbne mig for de andre i gruppen, fordi vi havde de samme problemstillinger. Deltagelse i gruppen har givet mig en bedre forståelse for det min voksne søn slås med. Jeg er klar over, at det bliver en lang tilbagevendende proces, og at min søn skal have støtte og hjælp til selv at få arbejdet med overgrebene. Her er det vigtigt for mig at vide, at Støttecenter mod incest også har et terapeutisk gruppetilbud til misbrugte mænd, men min søn er som sagt endnu ikke klar til det."

Partnere - De skjulte ofre

Trin for trin om gruppearbejdet med partnere

Ligesom i afsnittet om mødre vil vi igen trin for trin beskrive gruppearbejdet med partnere fra den allerførste visiterende samtale til det sidste og afsluttende møde i gruppen. Arbejdet med partnergrupperne følger den samme skabelon, som den vi har beskrevet under mødrene.

Visitation og spørgeguide til visitationssamtalerne

Formålet med partnergrupperne er den samme som for mødrene, nemlig at partnerne igennem samværet med ligestillede, får understøttet og udviklet deres iboende ressourcer og kompetencer i relationen til deres misbrugte mand, kone eller kæreste. Det primære fokus er således også her, at relationen mellem partneren og den seksuelt misbrugte skal forbedres og styrkes.

Når det er sagt, er det samtidig vigtigt at fremhæve, at vi arbejder med et noget andet fokus i partnergrupperne end i mødregrupperne. Under visitationssamtalen betoner vi, at hovedhjørnestenen i arbejdet i gruppen er, at det er ham eller hende, der sættes i fokus, og ikke deres misbrugte partner. At præmissen således er, at den enkelte partner bliver klogere på sig selv, og at det altid gavner et forhold, når man bliver klogere på, hvem man selv er.

I vurderingen af egnetheden i forhold til at blive visiteret til en partnergruppe indgik således først og fremmest, om han eller hun havde et ønske om at kigge på sig selv, og forstå sig selv i forhold til de problemer, der aktuelt udspillede sig i relationen mellem partneren og den seksuelt misbrugte.

Vi har udarbejdet nedenstående spørgeguide til indholdet af visitationssamtalerne, hvor begge terapeuter som nævnt deltog.

Spørgeguiden

- Du, og din partners alder
- Hvor længe har parforholdet eksisteret?
- Har I børn, fællesbørn eller/og sammenbragte børn?
- Har du og din partner arbejde?
- Lidt om din baggrund/opvækst
- Hvor lang tid har du haft en viden om, at din partner har været udsat for seksuelle overgreb?
- Hvem var krænkeren?
- Har hun/han/I stadig kontakt til krænkeren?
- Hvad oplever du er svært for *dig* i relationen til din partner, som du tænker der hænger sammen med at han/hun er seksuelt misbrugt?
- Er der særlige temaer, som du tænker det vil være hjælpsomt for dig at arbejde med i gruppen?
- Er din partner bekendt med, at du søger ind i denne gruppe? Hvordan forholder din partner sig konkret hertil?

Herefter orienterede vi om gruppens struktur og indhold. Denne orientering var, som det fremgår nedenfor, stort set identisk med den orientering vi gav mødrene.

Orientering om gruppens struktur og indhold

- At der er *mødepligt* i gruppen, og det derfor er nødvendigt, at partneren reelt har mulighed for at deltage kontinuerligt i gruppen.
- At fokus i gruppearbejdet er *relationen* til partnerens misbrugte mand, kone eller kæreste.
- At partneren på første møde i gruppen skal fortælle om *sine egne* problemer i relationen til sin misbrugte mand, kone eller kæreste som f.eks.: "Hvordan håndterer *jeg* det, når min seksuelt misbrugte partner bliver vred på mig og trækker sig fra mig" eller: "Hvordan sætter *jeg* grænser uden at det fører til en konflikt imellem os", og lignende temaer.
- At vi terapeuter til andet møde i gruppen har udvalgt de temaer, som rummer mest genkendelse og genklang hos samtlige partnere i gruppen, og at disse temaer indgår i de efterfølgende otte gruppesessioner.
- At vi terapeuter åbner hvert tema med et mundtligt oplæg.
- At vi arbejder ud fra principperne i Socialt Gruppearbejde, hvor vi bruger gruppedeltagernes ressourcer, at de spejler hinanden, hjælper hinanden, lytter til hinanden.
- At vi også, afhængig af temaerne, arbejder individuelt med hvert gruppe medlem i en mere terapeutisk ramme.

Når ovennævnte punkter er drøftet igennem, beder vi partneren om at gå hjem og tænke over om han/hun på baggrund af visitationssamtalen stadig ønsker at starte i gruppen. Der har været få partnere, der har meldt tilbage, at de på grund af stress og arbejdspress alligevel ikke kunne afsætte tiden. Ingen partnere er af os blevet afvist grundet manglende egnethed til gruppe.

Fakta om partnerne i grupperne

Antal grupper og antal deltagere i grupperne

Der har været i alt 27 partnere i de fire partnergrupper. 14 mænd og 13 kvinder. Tre af grupperne var på hver 7 partnere og i en af grupperne 6 partnere. 26 af partnerne gennemførte hele gruppeforløbet. 1 gik ud efter et par gange.

Kønsfordelingen i grupperne

Den første gruppe bestod af 5 mænd og 2 kvinder. Den anden gruppe bestod af 3 mænd og 4 kvinder. Den tredje gruppe bestod af 5 kvinder og 2 mænd. Den fjerde gruppe bestod af 4 mænd og 2 kvinder.

Gruppemedlemmernes alder

Aldersmæssigt fordelte mændene sig således: 1 under 30 år, 7 mellem 30 og 40 år og 6 mellem 40 og 60 år.

Kvinderne fordelte sig således: 1 under 30 år, 6 mellem 30 og 40 år og 3 mellem 40 og 60 år.
3 kvinder: Alder ikke oplyst.

Forholdets varighed

For mændenes vedkommende fordelte det sig således: 5 havde været i forholdet mellem 2 og 10 år. 7 havde været i forholdet mellem 10 og 15 år. 2 havde været i forholdet i over 15 år.

For kvindernes vedkommende fordelte det sig således: 6 havde været i forholdet mellem 2 og 10 år. 6 havde været i forholdet mellem 10 og 15 år. 1 havde været i forholdet i 22 år.

Børn, sammenbragte, eller fælles børn

18 af parforholdene havde fælles børn eller/og sammenbragte børn. 9 af forholdene var uden børn.

To cases

Før vi vil beskrive første møde i gruppen og opridse de gennemgående temaer som partnergrupperne fokuserede på, vil vi, som i afsnittet om mødrene, bringe to cases (11). De to cases illustrerer de problemer, som en partner typisk kan stå i, når han eller hun starter i gruppen.

Stig

Stig er en mand på 40 år. Han er gift med Ida på 39 år. De har kendt hinanden i 13 år. De har to børn. En pige på 6 år og en dreng på 8 år. Ida har været udsat for meget smertefulde seksuelle overgreb fra en stedfar, fra hun var ca. 6 til 10 år. Hun fortalte Stig om overgrebene i forbindelse med at de fik deres andet barn. Efter fødslen af den lille pige begyndte Ida at få flash backs fra overgrebene. Hun har efterfølgende været i flere behandlingsforløb, der hjalp hende.

I lange perioder har de seksuelle overgreb derfor ikke fyldt så meget i hendes nu-liv. I forbindelse med svære problemer på arbejdet og stedfaderens nylige død, føler Ida sig igen meget plaget af senfølger. Senfølgerne udspiller sig primært i Idas behov for at være perfekt både hjemme og ude. Når dette ikke lykkes, retter hun en hård kritik mod både sig selv og andre, og ikke mindst mod Stig.

Ida er igen begyndt at overspise og skære i sig selv. Stig vil så gerne hjælpe og forstå Ida. Samtidig føler han sig på meget usikker grund. Når hun er ked af det, er det svært for ham at vide, hvornår hun har brug for hans hjælp og hvornår han er overhjælpesom og kommer til at træde over hendes grænser. Han frygter også hendes vrede, som nogen gange kan være meget voldsom. Når Ida ikke føler sig set og forstået af ham, bliver hun således enten ked af det og trækker sig fra ham eller bliver vred og skælder ud. Stig føler sig hjælpeløs og afmægtig. Han ved ikke, hvordan han kan gøre Ida tilfreds. Han siger sjældent, hvad han selv har lyst til eller ikke lyst til, fordi han frygter de konflikter, der ofte opstår, når de har forskellige behov.

Også i deres seksuelle samliv er der problemer. Stig kan føle sig som "krænkeren selv", når han har lyst til seksuelt samvær med sin kone. I det seksuelle møde har han svært ved at aflæse hendes signaler, hvilket medfører at seksuallivet ofte ligger helt stille.

Om sin opvækst har Stig fortalt, at han selv kommer fra en dysfunktionel familie. Hans mor led af depressioner. Hans far arbejdede meget, så det var børnene, der var moderens små hjælpere. Der var ikke så meget plads til at være barn. Stig brugte derfor meget af sit barneliv på at prøve at gøre mor glad og holde øje med, at mor klarede den.

Sara

Sara, på 30 år, bor på femte år sammen med Esben på 33 år. Sammen har de en lille pige på 2 år. Esben blev misbrugt af en fodboldtræner fra han var ca. 7 år til han var 12 år. Esben har først fortalt Sara om overgrebene for et år siden. Det var i forbindelse med, at de var på nippet til at gå fra hinanden grundet voldsomme konflikter dem imellem. De valgte at blive sammen, og herefter var der lidt ro på.

Nu er det igen blevet rigtigt svært imellem dem. Sara oplever, at Esben er fuldstændig uforudsigelig. Han kan være utrolig omsorgsfuld og kærlig for så lige pludselig at gå af som en vulkan. Når Sara forsøger at tale med Esben om problemerne, føler han sig kritiseret og afvist. Han kan så slukke helt for kontakten og bare sidde og stirre ud i luften uden at bevæge sig. Når de har haft en konflikt kan Esben også forsvinde i timer eller dage. Sara oplever, at Esben har meget svært ved at se tingene fra hendes side.

Når hun en sjælden gang prøver at stå op for sine egne behov, ender det næsten altid med at hun bøjer af, fordi hun er bange for at gøre ham vred eller ked af det. Hun ved, at han har det rigtigt svært med det misbrug han har været udsat for som dreng. Han går aktuelt i terapi, hvilket hun føler har gjort ham endnu mere irriteret og indelukket overfor hende. Sara oplever, at hun er ved helt at forsvinde med sig og sine behov. For at undgå konflikter tilpasser hun sig mere og mere Esbens behov.

Sex er enten helt fantastisk eller absolut ikke til stede. Hun ved, at han tidligere har kigget på porno på nettet, og at han har været sexafhængig af at gå til prostituerede. Hun er usikker på, om han fortsat gør det. Det er kun Sara og Esbens terapeut der har kendskab til, at Esben har været udsat for seksuelle overgreb. Esben har udtrykkeligt bedt Sara om aldrig at fortælle det til andre.

Sara vil gøre næsten alt for at bevare forholdet til Esben. Hun holder utrolig meget af ham, og hun ved, hvor meget han behøver hende. Det er så svært for Sara, at hun ved, at han så gerne vil hende, når han samtidig igen og igen afviser hende og destruerer det, der er imellem dem.

Sara er vokset op hos sine forældre med 3 mindre søskende. Den almindelige omsorg omkring mad, tøj o.l. var perfekt. Begge forældre var meget politisk og socialt aktive. Børnene blev "opdraget" til at være yderst sociale i deres relationer til andre, at være uselviske, hjælpsomme og nyttige i enhver henseende.

Første møde i gruppen

Også her følger vi fuldstændig den samme skabelon som med mødrene. På første møde i gruppen fortalte hver enkel partner om sig selv, og hvad han/hun havde brug for hjælp til i gruppen. Vi delte tiden op mellem partnerne, så de alle fik samme mængde tid til at fortælle. En af os terapeuter tog referat. På baggrund af denne første runde, samt vores referater fra visitationssamtalerne, indkredsede vi efterfølgende de temaer, som gruppen skulle arbejde med på de kommende gruppemøder. På andet møde i gruppen medbragte vi disse temaer, som vi havde skrevet op på et stort stykke papir. Dette papir blev hængt op på samtlige gruppemøder.

Temaer

Nedenstående har været de mest gennemgående temaer i de fire partnergrupper.

1. Hvordan kan jeg hjælpe, støtte og forstå min partner "uden at jeg selv går over på midten" og risikerer at miste mig selv?
2. Hvordan bliver jeg bedre til at mærke og stå ved mine egne behov i relationen til min partner?
3. Hvordan kan jeg hjælpe mig selv til ikke at køre en konflikt op, når min partner kører op?
4. Hvad er min egen andel i, at "holde en gryde med dårlig mad i kog", og hvordan bliver jeg bedre til at skelne mellem, hvad der er *mit* og, hvad der er *hans/hendes*?
5. Hvad gør det ved *mig*, og hvordan håndterer *jeg* min partners skiftende eller manglende lyst til sex og intimitet eller øvrige problemer, som udspiller sig i forhold i vores seksuelle samliv?
6. Er det et tillidsbrud eller at være illoyal overfor min partner, hvis jeg taler med andre, f.eks. min egen familie eller min bedste ven, om de problemer *jeg* slås med i forholdet til min partner?
7. Hvordan skelner jeg mellem, hvad der er almindelige parforholdsproblemer, og de problemer, der har sit udspring i, at min partner har været udsat for seksuelle overgreb?
8. Skal børnene have noget at vide om at deres mor eller far blev seksuelt misbrugt og i så fald, hvordan og hvornår?

Vi har igennem arbejdet med disse temaer erhvervet et stort kendskab til de svære problemer, som partnere til seksuelt misbrugte slås med. Vi vil i det følgende igen bidrage med vores forståelse og vores tanker omkring nogle af de centrale temaer.

Forståelsen

Arbejdet med partnere til seksuelt misbrugte har været en meget lærerig proces for os terapeuter. Vi har herigennem erfaret, at der er store forskelle i arbejdet med henholdsvis mødre og partnere til seksuelt misbrugte. Der er jo altid et *vi*, når man arbejder med partnere: "Jeg søger hjælp fordi min partner er blevet seksuelt misbrugt som barn", underforstået, at det er på grund af min partner, at *vi* kæmper med de her svære problemer. Dette var da også meget karakteristisk for det, som partnerne bragte op i visitationssamtalerne. De kom med et *vi*. De efterspurgte ofte undervisning om almene senfølger hos misbrugte, så de kunne lære noget om den misbrugtes signaler o.l. Det var tydeligt, at de nærede et stort og inderligt behov for at tilegne sig nogle redskaber, der kunne gøre dem bedre rustet til at møde deres partner. De oplevede langt hen ad vejen, at udviklingen i parforholdet afhang af dem og deres evne til at være gode hjælpere (frelser, se side 39).

Her var det vigtigt, at vi forblev tro mod vores faglige ståsted: At processen i arbejdet med partnerne skulle bevæge sig fra et *vi* til et *jeg*, og at vi terapeuter her stod fast på vores viden om, at hjælperen standser i sin egen udvikling. For når *hjælperen* bliver for stor, så forsvinder *jeget*. Vores vigtigste arbejds punkt med partnerne har derfor været, at få *jeget* i tale, og at restituere *jeget* hos partneren. Ergo er præmissen i arbejdet med partnerne, at det er hans eller hendes egen udvikling, der er i fokus. Ofte kan der ligge en mere eller mindre udtalt frygt hos disse partnere om, at hvis jeg udvikler mig og bliver mere adskilt fra min misbrugte ægtefælle/kæreste, så vil det måske betyde, at jeg må forlade ham eller hende eller selv bliver forladt. Denne frygt kan medføre betydelig modstand mod den indsigt, der er nødvendig for at partneren kan udvikle sig i forholdet. Derfor siger vi helt eksplicit, at præmissen på ingen måde er, at du skal gå fra din partner. Tværtimod. Præmissen er, at du skal blive klogere på dig selv, og at selv om et parforhold altid består af et *vi*, så er et parforhold kun sundt, når det samtidig består af to *jeger*.

Såfremt vi havde fulgt partnernes første, umiddelbare og forståelige behov om at blive en slags semiekspert i senfølgeområdet for at blive bedre hjælpere, så ville vi jo have frataget dem muligheden for deres eget ejerskab af problemerne. Partneren er jo selv ramt og er, som vi vil beskrive nedenfor, selv en del af overgrebsdynamikken.

Vi vil indlede med nogle citater fra partnerne i vores grupper:

"Hun oplever det som et tillidsbrud, at jeg har talt med min gode ven om de problemer, jeg oplever i forholdet. Jeg føler selv, at det er meget forkert, at jeg gjorde det, men jeg var ved at gå helt i opløsning."

"Han lukker mig ude og bliver tavs og indesluttet. Jeg kan ikke finde ud af, hvad det er han har brug for fra mig. Han bliver ofte meget vred, men det ender altid med at problemerne bliver fejlet ind under gulvtæppet. Så ligger de der – uforløst! Vi får aldrig en ordentlig snak om det, som vi er uenige om."

"Jeg har forandret mig gennem forholdet til min partner. Nu føler jeg mig som en klat, der flyder hen ad gulvet, når jeg er sammen med mine venner."

"Mine behov føles mindre vigtige. Jeg føler mig lidt udvisket, fordi jeg hele tiden er 100 % opmærksom på, hvad der er godt for hende."

"Jeg har altid følt, at jeg skal være den stærke. På en måde tror jeg, at jeg har brugt forholdet til at undgå at mærke, hvor sårbart det er for mig at mærke, at jeg også har brug for noget".

"Jeg giver sjældent udtryk for, hvad jeg mener og tænker, fordi jeg er bange for, at jeg så vil starte en konflikt. Det er lidt som katten om den varme grød, og jeg vælger mine kampe med omhu."

"Om natten drømmer jeg ofte, at hun bliver et gladere menneske."

"Det er så svært for mig at komme hjem til den triste stemning og ikke vide, hvad jeg skal gøre."

Som det fremgår af de to cases og citaterne, eksisterer der nogle fællestræk i partnernes oplevelse af dem selv i parforholdet. De har en følelse af ligesom at forsvinde for sig selv. De føler, at deres misbrugte partners behov er vigtigere end deres behov. At deres behov ikke er lige så legitime som partneres. Det er jo ikke dem, der har været udsat for overgreb og andre forfærdelige ting. De føler, at de bør stå til rådighed, hjælpe og tage ekstra hensyn til deres partner. Denne følelse er imidlertid oftest styret af deres frygt for at deres partner ellers vil blive sur, rasende, ulykkelig, ked af det, gå i stykker, trække sig følelsesmæssigt, forsvinde fysisk m.m. De har en latent følelse af tomhed, og identitetsløshed. "Hvem er jeg egentlig selv?", synes at være det udtalte spørgsmål.

Spørgsmål, som disse partnere tit bliver stillet fra veninder/venner/familie m.m.: "Hvorfor går du ikke fra ham, når du mest er ked af det?" eller: "Hvordan kan du lade dig byde, at hun ikke lytter mere til dig, respekterer dig mere?"

Hvordan kan vi forstå dette paradoks? Hvad er det, der gør at disse partnere indædt kæmper med at holde hjulene i gang i deres parforhold, når de tilsyneladende oplever, at de får så lidt til sig selv? Hvad er det der gør, at de mest af alt oplever sig selv som frelsere eller hjælpere i parforholdet, og at de har så svært ved at stå op for sig selv og deres behov og sætte grænser omkring sig selv? Hvad er det, der gør, at de tilsyneladende er ligeså bekendt som deres misbrugte partnere i underkastelsens og dominansens dynamik og gennemspiller denne i offer/krænker/frelser-trekanten? Hvad er det der gør, at disse partnere ikke søger ud af parforholdet og i stedet vælger en partner, med hvem de vil opleve mindre lidelse og mere glæde? Hvad er mon disse partneres ubevidste motiv/mening i at forblive i parforholdet?

Flere toneangivende parterapeuter (12) slår til lyd for at vores valg af partner altid på det ubevidste plan er styret af, at der er noget vi skal have repareret på eller gjort færdigt, som vi ikke fik gjort færdigt i vores allerførste kærlighedsforhold, kærlighedsforholdet til vores forældre. Det barn, der f.eks. er vokset op med en fraværende eller ulykkelig mor, vil måske gennem hele sin barndom opleve sig selv som den vigtigste kilde til at gøre mor glad. Det bliver på en måde barnets opgave i livet, ja, måske selve meningen med at være mig, barn. Så hvis jeg, barn, på alle måder prøver at være som mor gerne vil have mig, så vil hun blive glad, og når mor er glad, så kan jeg gå ud og lege. Problemet er bare, at et barn altid vil mislykkes i sin opgave, fordi det er en opgave, som det er umuligt at løse for et lille barn. For mor bliver jo ikke glad eller mere nærværende. Så jeg, barn, må forsøge endnu mere at gøre mor glad. Jo mere et barn forsøger at være mors lille hjælper, jo mere læderes barnets evne til at mærke sine egne unikke dybe behov. Ethvert barns dybe behov er jo, at barnets betydningsfulde voksne ser barnet som et autonomt og følsomt væsen med egne følelser og behov. Det er alfa og omega, at de voksne møder barnets behov, og at barnets behov altid går forud for deres egne behov.

Som vi skrev i kapitlet om mødrene, er et sundt forældreskab udøvende i asymmetri. Barnets betydningsfulde voksne skal møde barnet i en **asymmetri**, hvilket indebærer: Jeg/vi drager omsorg for dig, barn, og passer på dig. Asymmetrien er meget vigtig for barnet, fordi det er her barnet lærer noget om grænsesætning. Hvis et barn ikke har fået mulighed for at være i en sund asymmetri i forholdet til forældrene, så holder barnet op med at udforske asymmetrien, altså grænserne, og så får barnet også grænseproblemer senere som voksen. Barnet vil derfor som voksent få vanskeligheder med at håndtere den **symmetri**, der er alfa og omega i et sundt parforhold, og det er netop her offer/krænker/frelser-dynamikken skabes. Dette fordi det symmetriske parforhold implicerer genuin tilknytning, hvilket fordrer stort vovemod på grund af risikoen for igen at blive forkastet eller forladt.

Symmetri/asymmetri

Den sunde normale asymmetri mellem de voksne og barnet:



Som voksen svært ved at gå i symmetrisk kontakt:



I stedet går man i usund asymmetrisk kontakt:



Når barnet bliver voksent, vil det derfor have tendens til at vælge en partner, hvor "opgaven" fortsætter ud fra en ubevidst længsel efter at reparere på dette tidlige ulykkelige kærlighedsforhold. Barnet vil som voksen føle sig tiltrukket af en partner, som på en særlig måde har brug for eller er afhængig af hende/ham. En partner som længes efter at blive fyldt ud af eller reddet af den anden. Barnet i den voksne fortsætter med andre ord forsøget på at lykkes i sin opgave.

Så udsagnene: "**Der skal to til en tango**" eller "**krage søger mager**" er meget anvendelige i den her sammenhæng. Det er således vores opfattelse, at flere af de partnere, vi igennem vores arbejde er kommet i berøring med, ofte har en historie bag sig eller 'en snabel ned' i en barndom, hvor det sunde asymmetriske forhold, der forudsættes at eksistere mellem barnet og de voksne, har været mere eller mindre læderet. Hvor barnet ikke har fået lov til at være barn. Og her ligner de to parter hinanden. Man kan sige, at de har den samme grundkonflikt, og at de begge igennem den anden ubevidst forsøger at reparere på de sår, barndommen har efterladt i dem. Denne form for tilknytning skaber en særlig afhængighed parterne imellem, der gør det svært for begge at differentiere sig i forholdet til den anden. Dette forhindrer dem i at mødes hinanden i symmetrien, altså lige. I stedet mødes de i asymmetrien, hvor partneren indtager rollen som frelser/hjælper.

Forholdet mellem symmetri og asymmetri er netop det, der udgør den store forskel på det fokus vi har i arbejdet med henholdsvis mødre og partnere. Som det fremgik i afsnittet med mødre, arbejdede vi med at understøtte en sund asymmetri i forholdet til deres nu voksne, misbrugte barn: "At du, barn, har brug for mig og jeg er her for dig". For partnerne derimod arbejder vi med at understøtte en sund symmetri partnerne imellem: "At vi som partnere er i et dialektisk gensidigt giver/modtagerforhold til hinanden, at vi er forskellige, og at vi begge har behov, som vi stræber efter at få opfyldt".

Differentiering

Samtlige temaer fra 1 til 7 handler om gruppemedlemmets evne til at kunne *differentierer* sig og holde sig ude af *offer/krænker/frelser-trekanten* i forholdet til sin misbrugte partner (se side 39). I partnergrupperne arbejder vi stort set udelukkende med dette fokus på samtlige gruppemøder.

Temaerne illustrerer, hvor svært det er for gruppemedlemmerne at skelne mellem *mig* og *dig*. Hvad der hører *mig* til, og hvad der hører *dig* til. Det synes som om, at de er svækket i deres oplevelse af at have et *mig* at læne sig op af:

"Det her er mig – jeg kan stole på, at det her er mig. Jeg kan mærke, at jeg har et ståsted, hvorfra jeg møder verden som mig".

Det er netop denne skelnen, vi forsøger at understøtte i vores arbejde med partnerne.

Et paradigme, der har været meget hjælpsomt for os her, er begrebet *differentiering*. Den amerikanske psykolog, David Schnarch, definerer i sin bog "Det passionerede ægteskab" begrebet således:

Differentiering er din evne til at bevare følelsen af dig selv, når du er følelsesmæssigt og/eller fysisk tæt på andre - specielt efterhånden som de får større og større betydning for dig (13).

Man kan med andre ord også sige at differentiering handler om *at være den jeg er* i mødet med den anden.

Ordet differentiering stammer fra det engelske ord *different* (from), som betyder at være forskellig fra og det engelske ord *differentiate*, der betyder at skelne.

Schnarch anfører at differentiering giver dig mulighed for at holde din egen kurs, når kæreste, venner og familie presser dig til at være enig og tilpasse dig. Veldifferentierede mennesker kan være enige uden at føle at de "mister sig selv", og de kan være uenige uden at føle sig fremmedgjorte eller forbitrede. De kan bevare kontakten med mennesker, som er uenige med dem og stadig "vide hvem de er". De er ikke nødt til at gå ud af situationen for at fastholde følelsen af sig selv. Grundlæggende skildrer differentiering dit "selvs solide kerne", det udviklingsniveau du kan opretholde uafhængig af skiftende omstændigheder i dit parforhold.

Vores trang til samhørighed tvinger os til at være forbundet med andre. Schnarch påpeger, at en sund gensidig forbundenhed samtidig kræver følelsesmæssigt og tydeligt adskilte mennesker. At den egentlige forbundenhed opstår, når man et øjeblik kan mærke, at jeg er *mig* og du er *dig* – hvor du ikke laver mig om til noget andet end jeg er, og jeg ikke laver dig om til noget andet end du er. Han siger, at følelsesmæssig fusion/sammensmeltning er det stik modsatte af differentiering. Han kalder det for en "klæbrig følelsesmæssig forbundenhed" - "en forbundenhed uden individualitet". Uden et *mig* adskilt fra et *dig*. Mennesker, der er svækket i deres evne til differentiering, har brug for hele tiden at blive spejlet og bekræftet gennem andre. Derfor har de svært ved at opretholde en klar følelse af, hvem de er i kontakten med andre. Som konsekvens heraf vil han eller hun ofte blive nødt til enten at trække sig fra den anden fysisk eller psykisk, eller smelte sammen med den anden. Godt differentierede mennesker behøver ikke at handle sådan. Når man har en solid kerne af *mig*, kan man f.eks. lytte til sin partner uden frygt for at blive suget ind i hans eller hendes definition af virkeligheden. Man kan lytte, forhandle og ændre sig selv på baggrund af nye informationer og omstændigheder. I et gensidigt og symmetrisk forhold får ingen af parterne helt, hvad de vil have, men hvis man har en evne til at differentiere sig, kan man forhandle om tingene uden som sagt at føle, at man mister sig selv.

Schnarch anfører, at det paradoksale er, at ingen af os dybest set nogensinde ønsker at differentiere os, fordi vi har en urlængsel efter symbiosen, sammensmeltningen. Når vi alligevel stræber efter at differentiere os, siger han, er det fordi dette er mindre smertefuldt end andre alternativer. Mens differentiering giver os mulighed for at skille os ud i forhold til andre og afgør, hvor langt fra hinanden vi sidder, åbner den også mulighed for sand samhørighed. Differentiering handler netop om at komme nærmere og blive mere forskellige og ikke om at blive mere fjerne.

Vi synes, at dette lille citat om pindsvinene fint illustrerer dette:

"På en kold vinterdag trængte et pindsvineselskab sig godt tæt sammen for at beskytte hinanden mod kulden. Men snart stak de sig på hinandens pigge, og det fjernede dem lidt fra hinanden.

Når nu behovet for varme igen bragte dem nærmere, gentog det andet onde sig. Sådan blev de kastet frem og tilbage mellem to onder, indtil de havde fundet frem til den afstand, hvor de bedst kunne holde det ud."

Arthur Schopenhauer

Schnarch anfører videre, at vi kommer ud af vores familiebaggrund med et differentieringsniveau, der nogenlunde svarer til den højeste grad af differentiering, vores forældre opnåede, og måske lidt provokerende konstaterer han, at vi altid vælger en partner, der er på samme differentieringsniveau som os selv.

Som skrevet ovenfor er vores fornemste mål i arbejdet med partnerne at understøtte en udvikling af differentieringsniveauet hos den enkelte. Vores spørgsmål, interventioner og input over for den enkelte og gruppen, er således altid styret af dette overordnede mål.

Hvis man er svækket i sin evne til at differentiere sig, altså at man, som omtalt ovenfor, ikke rigtigt oplever, at man har et forankret *mig* at læne sig op af i mødet med den anden, så vil man meget ofte invitere partneren ind i trekanten eller selv lade sig invitere derind af sin partner.

Rollerne/positionerne i trekanten befrier aktørerne for den underliggende følelse af identitetsløshed, indre tomhed, magtesløshed, forladthed, fortvivelse, frustration og vrede. Ved hjælp af projektive mekanismer transporteres de følelsetilstande, som den enkelte ikke kan udholde over i den anden aktør og vice versa. Aktørerne bevæger sig rundt som mus i en labyrint, hvor de skiftevis er offer, krænker eller frelser. Aktørerne oplever det, der sker, som et drama. De føler, at vigtige ting bliver taget op og behandlet, men sandheden er, at der ingen ting sker: Ingen problemløsning, ingen udvikling – det er alt sammen gentagelse. Trekantens funktion er at distrahere aktørerne fra det, som gør virkeligt ondt. Det bliver en måde, hvorpå de forsøger at slippe af med egne ubærlige følelser. At kunne træde ud af trekanten kræver, at hver især begynder at rumme de ubærlige følelser, som pendlingen i trekantens roller beskytter dem i at mærke. Det er krævende at træde ud af trekanten. Man skal lære at bære sin smerte alene. At gå ud af trekanten åbner samtidig mulighed for, at parterne kan møde hinanden differentieret og symmetrisk.

For at fremme forståelsen vil vi lige gå et par spadestik dybere i beskrivelsen af den indre smertefulde dynamik, der netop beforder at partnerne så ofte må træde *dansen i trekanten*. En dans, hvor følelsen af "mig" forsvinder og alt er projektioner.

Når man bevæger sig inde i offer/krænker/frelser-trekanten, handler det som sagt mere om at have roller og altså de forskellige positioner i trekanten end om at kunne mærke grænsen inde i *mig*. Så at være i trekanten repræsenterer et grænseproblem.

Evnen til at gå i en differentieret, symmetrisk relation uden for trekanten fordrer, at man mestrer *de 3 A'er*. (14)

Alenehedsevnen: Handler om evnen til at turde være *mig* på godt og ondt: "Jeg kan godt lide dig, men jeg kan også godt være uden dig og nyde mit eget selskab. Min psykiske overlevelse afhænger ikke totalt af, at du er til stede i mit liv".

Adskillelsesevnen: "Jeg er mig og du er dig". At det styrker parforholdet, når parterne f. eks. har egne venner, egne aktiviteter.

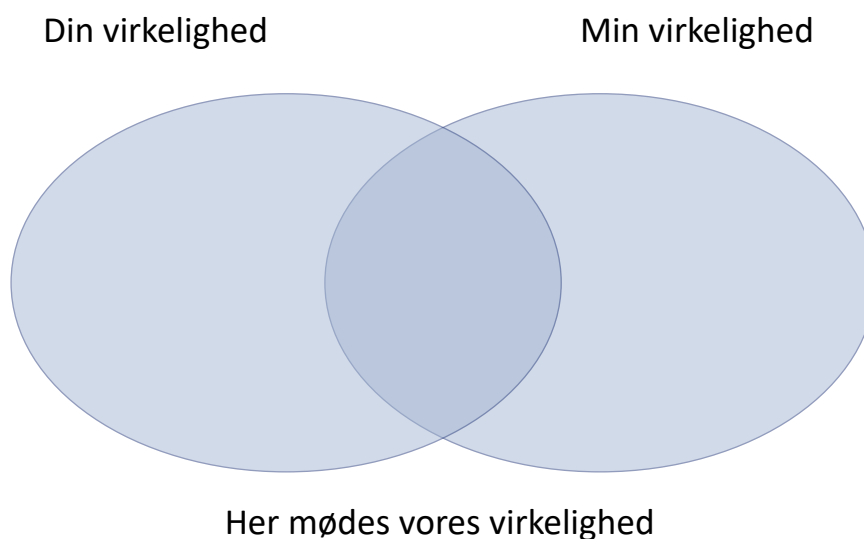
Abstraktionsevnen: At kunne tænke om sine følelser og kunne udholde, at der aldrig kun er én sandhed. "At jeg ikke føler mig forladt eller ikke set, fordi du f.eks. havde andre følelser og tanker om den film, vi så i går. En film, som jeg virkelig kunne spejle mig i, og som du bare syntes var kedelig og intetsigende."

Når partneren er i trekanten flytter han/hun sig, som sagt, alene i projektionen, altså i rollerne og ikke ud fra en grænse han/hun mærker inde i sig selv: "Jeg gør, kun det her fordi min kæreste ellers bliver sur på mig" = trekantens offerposition. Uden for trekanten ville det lyde sådan: "Det du foreslår, har jeg ikke lyst til, så vi må snakke om, hvad vi så gør". At være i grænsen er, at lave en forskel uden at lave en projektion, hvor enten du er forkert eller også er jeg det.

Partnerne har rigtig meget brug for hjælp til at kunne mærke om de er i grænsen eller i projektionen. Måske er de endnu ikke parat til at gå ud af trekanten. Derfor er det vigtigste ikke, at de skal ud af trekanten her og nu, men at spejle dem i deres afhængighed af trekanten. At møde dem der og kigge på deres roller: "Hvad var det, der gjorde, at du bøjede af lige der i forhold til din partner, når der var noget andet du hellere ville?". På den måde arbejder de hele tiden med grænser og det at tage afsæt i sig selv – at kunne være i forskellen til den anden.

De to virkelighedsbobler

Ud over konkret at inddrage teorien om *offer/krænker/frelser-trekanten* og teorien om *differentiering* i arbejdet med partnerne anvender vi yderligere et tredje paradigme: *De to virkelighedsbobler*.



Som tegningen viser, vil kun en lille del af kontakten mellem to mennesker tage udgangspunkt i en fælles oplevelse af virkeligheden. I vores forhold til et andet menneske får vi jo aldrig helt og alt det vi vil have, fordi der ikke kun er *mig* og *mine* behov, men også *dig* og *dine* behov. Derfor er man i et sundt parforhold i evig forhandling. Det handler om, at hver præsenterer sin virkelighedsbobbel for den anden. At hver taler fra sin bobbel, inde fra sig selv og om sig selv, og samtidig er åben, nysgerrig og respektfuld i forhold til den andens bobbel. Hvis man begynder at optage den andens billede af ens egen virkelighedsbobbel, og dermed lader den anden definere ens virkelighed, mister man følelsen af at være *mig*.

Når vi arbejder med den enkelte partner ud fra virkelighedsboblerne i den individuelle terapi i gruppen, giver det ham/hende nogle gode indsigter i, hvor svært det er at stå op for sig selv og kæmpe for det man har kært uden at gøre sig selv eller den anden forkert. Virkelighedsboblerne hjælper til at mærke, undersøge og legitimere sine behov overfor den anden og give udtryk for det man gerne vil. At bede om det man har brug for og sørge over det man ikke får. Det er her afgørende, at han/hun erfarer, at der ikke er noget forkert i hans/hendes behov, også selv om behovene ikke bliver mødt. Og samtidig at den, der ikke møder hans/hendes behov ikke er forkert, men blot har anderledes behov. Og at det heller ikke er forkert at følge den andens behov, selv om man måske hellere ville noget andet, bare det sker ud fra en indrestyret differentieret forhandling og beslutning.

Det konkrete arbejde i grupperne med henblik på at fremme evnen til differentiering

Vi deler tiden op imellem gruppemedlemmerne, så hvert enkelt gruppemedlem får individuel terapi i gruppe i ca. 45 minutter, inklusiv tid til feedback fra de andre til sidst. Dette betyder, at temaet løber over mange gange, så alle kan få deres tid til individuelt arbejde. Vi har forinden undervist gruppedeltagerne i vores tænkning/forståelser omkring paradigmerne og givet dem følgende opgave til de næste gange.

Opgave

"Læg mærke til, hvornår du bevæger dig ind i offer/krænker/frelser-trekanten i kontakten med din kæreste/ægtefælle. Sæt lup på, hvad det er for nogle følelsetilstande i dig, der får dig derind. Opgaven går alene ud på, at du skal observere dig selv i forhold til din bevægelse ind i trekanten. Vi forventer ikke, at du allerede nu skal kunne handle anderledes, end du plejer. Kom tilbage med en eller flere konkrete situationer, hvor enten du har inviteret din partner ind i trekanten, eller hvor du selv har ladet dig invitere ind i trekanten af din partner".

Vi vil nu med et konkret eksempel beskrive, hvordan vi anvender ovennævnte paradigmer i vores arbejde med gruppemedlemmerne. Nedenstående eksempel er af etiske grunde konstrueret, hvorfor det ikke er en gengivelse af en konkret terapeutisk seance som har fundet sted i gruppen. Samtidig er den alligevel yderst realistisk og repræsentativt for de eksempler, der bliver bragt op af gruppedeltagerne.

En scene er sat

Gruppemedlemmet kalder vi Mads, og ægtefællen Irene.

Mads: "Du ved, jeg skal jo til Århus på lørdag til gutternes årlige julefrokost", (siger Mads forsigtigt, fordi han ved, at han træder ind i minefeltet omkring hans og Irenes sandsynligvis forskellige forventninger og behov til den kommende weekend).

Irene: "Det har du da ikke sagt noget om", (skuffet).

Mads: "Det har jeg da sagt til dig for længe siden", (hvad er sandt, men grundet minefeltet har Mads ikke været særlig specifik omkring det eller fulgt op på det).

Irene: "Det er det sædvanlige med dig. Altid skal du komme med dårlige undskyldninger. Du er bare for meget! Jeg orker dig snart ikke længere! Det er bare for dårligt!!!", (krænkerposition).

Mads: "Jeg kan køre dig over til din mor først, så kan I hygge jeg sammen, mens jeg er væk", (frelserposition)

Irene: "Du skal overhovedet ikke bestemme over, hvad jeg skal lave".

Mads: "Jeg prøvede jo bare at hjælpe", (offerposition).

Irene: "Sig mig, hvorfor har du overhovedet sat børn i verden, når du alligevel aldrig er hjemme?", (krænkerposition).

Mads: "Nu holder du din kæft din dumme kælling!". Mads smækker med døren, når han går. (krænkerposition).

Irene: Græder højt, mens han går ud af døren, (offerposition).

Mads: Efter et par timer kommer Mads tilbage og siger lidt opgivende: "Jeg har meddelt gutterne, at jeg alligevel ikke kommer med til julefrokosten i år", (offerposition).

Irene: "Ja, men det var jo ikke det, jeg mente". Om aftenen inviterer Irene til sex og intimitet, som de ikke har haft et stykke tid, fordi hun har følt sig for træt, (frelserposition).

Tæppefald

Eksemplet viser, hvordan de følelser, der udspiller sig imellem Mads og Irene er meget større end selve den begivenhed, altså julefrokosten, der udløser denne kaskade af følelser. Vi ser, hvordan de pendler rundt i trekanten, som henholdsvis krænker, offer eller frelser.

Der er imidlertid en ting, de er helt fælles om. Det er, at de begge er kede af det, og de begge føler sig forladte/ensomme. Deres følelser er ens, men de får forskelligt udtryk hos de to parter. Begge er de læderet i deres evne til differentiering og har derfor svært ved at mestre de 3 A'er. De har begge en adskillelsesproblematik og en svækket alenehedsevne. Når man ikke evner adskiltheden og aleneheden bliver følelsen af forladthed altid større. Også abstraktionsevnen er svækket, da de begge i eksemplet ikke evner at forholde sig til eller sætte sig ind i den andens behov. De bliver reaktiveret i deres forladthed og kan, når det "går højt", ikke tænke om deres følelser, men agerer dem ud indenfor trekanten som mus i en labyrint, hvor alt er projektioner. Ingen af dem formår derfor at sætte sunde grænser omkring sig selv i forhold til deres modsatrettede behov. De formår ikke fra hver af deres virkelighedsbobler at tale ud fra sig selv og om sig selv.

Det terapeutiske arbejde omkring eksemplet

Mads beretter om ovennævnte episode:

Terapeut: "Hvad følte du forud for, at du mindede Irene om din tur til Århus?"

Mads: "Jeg følte mig på usikker grund. Jeg havde alt for længe udsat at tage det op igen, fordi jeg frygtede hendes reaktion, hvilket jo også viste sig, at der var god grund til!"

Terapeut: "Hvad følte du så, da Irene angreb dig?"

Mads: "Jeg følte mig skyldig og forkert."

Terapeut: "Så hvor var du henne i trekanten lige der?"

Mads: "Offer!"

Terapeut: "Hvor tror du den følelse kommer fra, at du er skyldig og forkert, når der er noget du gerne vil, som vækker kritik fra den anden."

Mads: "Så er jeg vel igen tilbage til, at jeg som dreng aldrig oplevede, at det var ok, når der var noget *jeg* rigtig gerne ville, og som min mor syntes var dumt og unødvendigt. Og så opgav jeg det tit."

Terapeut: "Jeg tænker, at drengen dengang også oplevede dette som meget uretfærdigt, og at han blev vred indeni samtidig med, at han opgav og trak sig."

Mads: "Ja, og det blev jeg jo også med Irene. Jeg bryder mig ikke om at gå og smække med døren."

Terapeut: "Jeg tænker, at drengen dengang mestrede sin skuffelse og sin ked-af-det-hed ved at blive vred indeni, og at disse "gamle" reaktiverede følelser gør, at du pendler fra offerpositionen til trekantens krænkerposition."

Mads: "Jeg ved det ikke. Det er ligesom bare en lunte der går af."

Terapeut: "Ja, sådan føles det, når man *bliver* sin følelse. Så kan man ikke længere *tænke* om sine følelser lige nu og her. Det er jo en form for kontroltab, og det føles aldrig godt."

Mads: "Jeg er bare sådan i tvivl, om jeg var i frelser eller krænkerdelen, da jeg aflyste turen med gutterne."

Terapeut: "Det kan du kun finde ud af ved at mærke indefra, hvilke følelser, der styrede dit valg."

Mads: "Jeg var ikke vred længere, det var igen ligesom at jeg gav op."

Terapeut: "Ok, så var du i offerdelen."

Terapeut: "Lad os nu prøve at kigge på, hvordan du kan øve dig i at hjælpe dig selv med at holde dig ude af trekanten. Du var jo allerede trådt ind i trekantens offerposition, da du minder Irene om, at du skulle til den årlige julefrokost i weekenden. Det var du fordi, du med din frygt for hendes reaktion allerede var i en slags "ryggen mod muren-position", som jo er ofrets position. Denne position blev derfor på en måde bestemmende for det, der efterfølgende kom til at udspille sig imellem jer. Måske havde Irene glemt det. Der var gået en rum tid siden du sidst havde bragt det op. Samtidig havde du jo ikke været helt tydelig omkring det. Måske havde Irene selv nogle udtalte ønsker for weekenden sammen med dig. Men - hvordan ville det lyde udenfor trekanten? Og fra din virkelighedsbobbel?"

Mads: "Så kunne jeg måske have sagt, at jeg var oprigtig ked af, at jeg ikke havde været tydeligere, og jeg derfor godt kunne forstå, at hun blev skuffet og vred, hvis hun havde set frem til en weekend med mig."

Terapeut: "Hvordan føles det at sige sådan?"

Mads: "Det føles rigtigt, men der er også en snert af følelsen af at bøje mig for hende, som ikke føles god."

Terapeut: "Nogle gange kan det føles sådan, når man går ud af trekanten og forsøger at sætte sig ind i den andens følelser og behov. Men at sætte sig ind i den andens følelser og behov betyder jo ikke nødvendigvis, at du derfor skal opgive dine egne behov. I et lige parforhold får ingen helt hvad de har brug for, fordi alt er til forhandling."

Mads: "Jeg skulle have holdt fast i min egen virkelighedsbobbel i forhold til, at jeg så gerne ville med til den julefrokost."

Terapeut: "Hvordan ville det lyde?"

Mads: "Jeg kan godt forstå, at du er ked af det, men den julefrokost med gutterne betyder så meget for mig, så den vil jeg ikke give afkald på. Så jeg tager af sted til Århus næste weekend."

Terapeut: "Hvordan føles det?"

Mads: "Det føles som en lettelse, og så må jeg jo udholde, at gøre hende ked af det eller sur."

Terapeut: "Ja, lige netop. Så må du bære følelsen af, at have stået op for dine egne behov og gjort Irene sur og ked af det."

Eksemplet viser, hvordan Mads langsomt begynder at differentiere sig. Han står nu ved sine egne behov uden at gøre hverken Irene eller sig selv forkert, men at de har forskellige behov og ønsker for weekenden.

Lad os i stedet antage, at Mads gerne ville deltage i julefrokosten, men at det på den anden side ikke var alfa og omega for ham at komme af sted. Så ville han ud fra sin virkelighedsbobbel fra et indrestyret sted kunne møde Irene med:

"Irene, jeg synes ikke det er ok, at du angreb mig på den måde, som du gjorde i går. Alligevel har jeg besluttet ikke at deltage i julefrokosten i år, da jeg kan høre hvor meget det betyder for dig, at vi laver noget sammen i weekenden. Jeg har også selv lyst til at være sammen med dig og børnene, så den beslutning er ok for mig."

Det at give afkald på julefrokosten ville i så fald være hans egen beslutning og et resultat af en indrestyret forhandling.

"Forandring sker, når du bliver det du er, og ikke prøver, at blive det du ikke er."

Frit efter Beisser

Temaet omkring seksualitet og intimitet

Vi vil nu beskrive, hvordan vi arbejder med tema nr. 5: "Hvad gør det ved *mig* og hvordan håndterer *jeg* min partners skiftende eller manglende lyst til sex og intimitet, eller øvrige problemer, som udspiller sig i vores seksuelle samliv?"

Selv om omdrejningspunktet i dette tema også i høj grad omhandler partnerens evne til at differentiere sig og dermed holde sig uden af trekanten, vil vi alligevel behandle dette tema særskilt. Det gør vi fordi temaet almindeligvis fylder meget i partnergrupperne.

Vi vil igen indlede med nogle citater fra gruppemedlemmerne:

"Hvor meget kan jeg blive ved med at give udtryk for, at jeg mangler nærhed, intimitet og sex, når hun er så bange for at miste mig, hvis hun ikke slår til. Jeg er jo også bange for at miste hende, når jeg kræver for meget af hende, som hun ikke kan."

"Jeg har altid haft mere lyst til sex end ham. Lige nu har vi slet ikke sex."

"Jeg bliver meget usikker på, hvad jeg skal gøre, når han får flashbacks fra overgrebene, når vi har sex."

"Jeg er i tvivl om, hvad jeg må gøre i det seksuelle møde med hende, og hvad jeg absolut ikke må gøre, f.eks. hvor fræk må jeg være?"

"Jeg er så bange for at komme til at minde hende om krænkeren, når jeg har lyst til at have sex med hende."

"Jeg er i tvivl om, hvordan jeg skal tale med min kæreste om problemerne i vores seksuelle samliv."

For at illustrere vores arbejde med dette tema, har vi valgt at bringe det oplæg vi holder i sin fulde ordlyd, når vi åbner for temaet i grupperne. Oplægget danner rammen for vores arbejde omkring temaet.

Vores oplæg til temaet om seksualitet og intimitet

Det seksuelle møde kan være svært for os alle. Bare se på avisernes brevkasser, der er fyldt med spørgsmål som: Hvordan takler jeg, at min partner ikke har så tit lyst til sex som mig? Hvordan bevarer vi den seksuelle gnist i vores parforhold efter 15 års ægteskab? Hvordan takler jeg mit behov for at være utro? Og meget mere. Problemer i det seksuelle samliv er med andre ord et alment problem, som rigtig mange par, der ikke har overgrebsproblematikker inde på livet, roder med.

Balancen mellem nærhed og afstand er et tema i alle kærlighedsforhold. Vi bliver bange for at føle os opslugt i nærheden, og bange for at føle os forladt i afstanden.

Et parforhold vil almindeligvis gennemløbe nedenstående faser:

Parret mødes først i erotikken og lidenskaben. De såkaldte "hvedebrødsdage". Når hvedebrødsdagene er overstået modnes kærligheden. Lidenskaben balanceres med kærligheden. Samtidig med kærligheden udvikles kammeratskabet. Den største udfordring for alle par er at undgå, at man bliver mere kammerater end elskende. I så fald dør seksualiteten. Kunsten er at holde fast i seksualiteten. Et sundt parforhold, der har eksisteret i en længere årrække, består almindeligvis af ca. 60 % kammeratskab og 40 % elskende.

I parforholdet vil der komme perioder, hvor seksualiteten skifter karakter. Det sker ofte når et par får børn. Her kan det for småbørnsforældre i en periode være sådan, at 80 % er kammeratskab og kun 20 % elskende. Det samme kan ske, hvis en af parterne bliver alvorligt syg, eller hvis der f.eks. er dødsfald i nærmeste familie og man bliver ramt af sorg. Selv om sexlivet i en periode har været på vågeblus, vil seksualiteten i et sundt forhold, vende tilbage, når tingene igen er i balance.

I forbindelse med at et par ældes, eller hvis en af parterne bliver alvorligt syg, ophører parret måske med sex eller bliver mindre seksuelt aktive end før, men hvis et sådan par igennem livet har haft et aktivt kærlighedsliv, så vil parret stadig være et par, fordi de har en fælles historie om deres seksualliv.

For et menneske, der er blevet seksuelt misbrugt som barn, er dansen mellem nærhed og afstand ofte særlig vanskelig, da han/hun er blevet forrådt i en tidlig og ofte meget betydningsfuld relation. Dette gør ham/hende særlig sårbar i de nære relationer senere i voksenlivet. Enhver følelsesmæssig relation, der indebærer tillid til et andet menneske, risikerer at aktivere den dybe angst for igen at blive forrådt: "Der er ikke noget jeg længes så meget efter som nærhed, og der er ikke noget jeg frygter så meget som nærhed". Denne ambivalens er en smertefuld følgesvend for mange misbrugte, en følgesvend der særligt kan aktiveres, når den misbrugte begynder at åbne sit hjerte i kærlighedsmødet. Når et barn bliver misbrugt, så ændrer verden sig med et. Fra at verden er et trygt sted at være til at være et farligt sted, hvor alt kan ske, og hvor ingen kan passe på mig. Denne basale følelse af tillidstab følger barnet op i voksenalderen.

Seksualitet mellem mennesker knytter sig til omsorg, nærhed og kærlighed mellem to mennesker. På grund af dansen mellem nærhed og afstand er det seksuelle møde både glædesfuldt, men kan også for os alle rumme en ambivalens. For et menneske, der er blevet forrådt i en nær relation på en seksuel måde, vækker det ofte latente følelser af forvirring, udsathed og skam.

Måske har krænkeren gjort ting, som barnet opfattede omsorgsfuldt, men hvor barnet i næste minut blev et objekt for krænkerens seksualiserede behov. En sådan sammenblanding af seksualisering og omsorg kan blive en kilde til barnets store forvirring. Barnet, som voksent, kan derfor have meget svært ved at skelne mellem sex og omsorg. Dette gælder såvel i forhold til egne, som andres reaktioner og følelser.

Hos den misbrugte kan seksuelle følelser og impulser ofte være forbundet med vrede, forkerthed og skam.

Det at give sig hen til orgasme kan føles som et skræmmende tab af kontrol. Franskmændene kalder orgasme for "den lille død", hvilket illustrerer den overgivelse det er at give sig hen til orgasmen.

Nogle misbrugte børn oplever måske seksuel pirring under overgrebene. Dette fordi kroppen kan reagere automatisk, når den bliver berørt på erogene zoner. Det misbrugte barn kan her opleve at selv kroppen forråder. En sådan sammenblanding af lyst, tab af kontrol, væmmelse og afsky kan stille sig hindrende i vejen for at den misbrugte tillidsfuldt tør at give sig hen i det seksuelle møde.

Gruppearbejdet omkring temaet

Som det fremgår af oplægget, gør vi en del ud af at belyse skiftende faser i seksualiteten i det almindelige parforhold. Det gør vi fordi det er vores erfaring, at mange partnere til seksuelt misbrugte kan have et noget urealistisk billede af, hvordan seksualiteten tager sig ud i forhold, der ikke er præget af overgrebsproblematikker. Altså at mere almene samlivsproblemer, som kan optræde hos de fleste par, måske fejlagtigt af partnere opfattes som problemer, der primært har sin rod i, at ægtefællen/kæresten er seksuelt misbrugt.

I modsætning til vores oplæg forud for temaet om differentiering, offer/krænker/frelser-trekanten og virkelighedsboblerne, har vi i oplægget om seksualitet et særligt fokus på senfølger hos den misbrugte. Det er vores erfaring, at partnerne her får understøttet deres empatiske ståsted - altså evnen til at sætte sig ind i og i dybden forstå, hvorfor det seksuelle møde med deres seksuelt misbrugte ægtefælle/kæreste ikke altid er så enkelt.

Selv om partneren tilegner sig en empatisk forståelse for, hvor kompliceret seksuallivet kan være for deres misbrugte ægtefælle/kæreste, er det samtidig meget vigtigt, at partneren ikke forstår "sig selv ihjel" og bliver en slags behandler i parforholdet.

Når en partner f.eks. taler om sin frustration og ked-af-det-hed over, at kæresten/ægtefællen ikke vil have sex, så møder vi partneren i dennes virkelighedsbobbel: At det at have behov for sex med sin ægtefælle/kæreste er helt naturligt, og at sorgen over kompleksiteten i det seksuelle møde eller fraværet heraf, ligeledes er helt forståeligt. At partneren ikke er forkert, urimelig eller egoistisk i sine behov for sex og intimitet. På den anden side må partneren også tage ansvar for, at han/hun har valgt en ægtefælle/kæreste, som er seksuelt misbrugt, og derfor kan have et komplekst forhold til seksualitet. At det formentligt aldrig vil blive "lige ud ad landevejen". Partneren skal stå ved sine egne behov for seksualitet og intimitet, men må samtidig tage ansvar for sit valg af ægtefælle/kæreste. Partneren må tage ansvar for den "pakkelsesløsning" han/hun har fundet i sin partner. Hvis vi blot siger til partneren, at han/hun har krav på sex med sin ægtefælle/kæreste, så vil vi fodre krænkerdelen hos partneren, og så vil han/hun krænke den anden.

Vi skal i stedet igen ind og arbejde med grænser:

"Hvad kan *du* leve med?"

"Hvad kan *du* ikke leve med?"

Det har stor betydning for partnerne at få sat ord på og blive mødt i deres sorg og frustration over, at det lige nu er, som det er, i deres seksuelle samliv. Det at høre på de andre, at genkende sig selv i de andres beretninger, at blive mødt og forstået af de andre, har en unik betydning for dem.

Det opløser følelsen af forkerthed og hjælper dem til at gå ud af offer/krænker/frelser-trekanten, så de indrestyret og ud fra egen virkelighedsbobbel kan tale med deres ægtefælle/kæreste om sig selv og ud fra sig selv, om det der er svært for dem, uden at gøre den anden forkert.

Det er vores erfaring, at når partneren på denne måde kan møde sin misbrugte ægtefælle/kæreste, sker der noget nyt i mødet, som i mange tilfælde skaber en ro og gensidig tryghed parterne imellem, som igen kan være kimen til den intimitet, der er en forudsætning for seksualiteten i parforholdet.

Mundtlig evaluering og farvel

Vi har nu trin for trin beskrevet gruppearbejdet med partnerne fra den allerførste visiterende samtale. Vi er nu nået frem til det sidste møde i gruppen. Mødet, hvor gruppemedlemmerne evaluerer sig selv, giver feedback til hinanden, og siger farvel. Også i partnergrupperne er dette farvel præget af såvel vemod over afskeden og en samtidig glæde ved at stoppe op og reflektere over udbyttet.

I den mundtlige evaluering tog vi udgangspunkt i de samme evalueringspunkter, som vi har nævnt i afsnittet om mødregrupperne:

1. Hvad er det vigtigste du har taget med herfra som partner til en seksuelt misbrugt?
2. Hvor er du blevet klogere på dig selv i forholdet til din partner?
3. Hvad har bragt dig derhen?
4. Hvordan har formen og strukturen været? Er der noget der særligt har fremmet eller hæmmet processen/indholdet? Hvordan har oplæggene været? For lange? For korte? For mange? Tilpas?
5. Har det at arbejde med specifikke temaer været hjælpsomt/relevant?
6. Vil du fortsætte i en selvhjælpsgruppe uden terapeuter i Støttecentrets regi?

Igen delte vi tiden op mellem gruppemedlemmerne så hver enkel partner fik 15 minutter til at evaluere sig selv og 15 minutters feedback fra de andre gruppemedlemmer og fra terapeuterne.

Partnerne evaluering af de tre første evalueringspunkter vil vi illustrerer med følgende citater:

"Der har været så mange mønstre og gentagelser i det vi sidder med her i gruppen. Det har givet mig en viden om, hvad det er seksuelt misbrugte kæmper med, og ikke mindst hvad det er vi partnere kæmper med."

"Fordi jeg er blevet meget klogere på mig selv, er jeg blevet bedre til at tælle til tre, inden jeg springer op som trolde af en æske."

"Når vi har problemer tænker jeg ikke mere: Så er det nok fordi han er blevet seksuelt misbrugt. I stedet forholder jeg mig meget mere realistisk til, hvad der lige nu udspiller sig mellem mig og min partner."

"Mig og min partner bruger nu konkret trekanten sammen. Vi siger til hinanden: *Nu skal vi lige passe på, at vi ikke ryger ind i trekanten.*"

"Jeg er blevet bevidst om, at min indgang til trekanten er min frelserrolle. Nu spørger jeg mig selv: *Hvad er det lige jeg vil opnå ved at ville hjælpe hende her?* Før reagerede jeg næsten automatisk som frelser."

"Jeg har erfaret, at når jeg ikke lader mig invitere ind i trekanten, så lægger konflikten sig."

"Det vigtigste fokus for mig er, at jeg ikke længere glemmer mig selv. Jeg er begyndt at gøre ting for mig selv, når han ikke vil være med. Jeg lader mig ikke begrænse som før."

"Før gruppen tænkte jeg aldrig over, om jeg var ked af det eller ikke ked af det. Sådan tænkte jeg slet ikke. I gruppen blev jeg meget berørt af de andres historier. Jeg begyndte at genkende mig selv i det de andre kæmpede med. Jeg har fået en meget større forståelse af mig selv i dag."

"Det var mest vores sexliv, der var problematisk. Nu kan vi snakke om det og det fungerer bedre. Min frustration er blevet mindre. Jeg tænker tit over, hvor godt vi egentlig har det sammen. Hvor meget jeg elsker hende."

"Gruppen har givet mig nyt håb. Når jeg hører på de andre, tænker jeg, hvis de kan, hvorfor skulle jeg så ikke kunne?"

"Intet er blevet nemmere imellem os, men det er blevet nemmere at være mig."

"For mig har det at være i gruppen virkelig 'sparket røv'. Jeg er blevet klogere på mig selv ved at vende blikket fra hende til mig selv."

Til evalueringspunkterne fire, fem og seks var der en meget bred enighed om, at 10 sessioner var alt for lidt i forhold til de svære temaer de arbejdede med.

Omkring strukturen gav alle udtryk for, at det var godt at starte med en kort runde, hvor de fik 5 minutter til at fortælle de andre, om der var sket noget i den mellemliggende tid, som de mente var relevant at vide for de andre. Generelt satte de stor pris på, at vi holdt en stram struktur, specielt i forhold til opdeling af tiden, så de alle var sikret deres egen tid. Det var meget fint for dem, at det var de specifikke temaer, der var bestemmende for, om vi valgte at arbejde individuelt med hver enkel i en terapeutisk ramme, eller vi valgte at vægte et mere interpersonelt rum. De var glade for, at vi hver gang hængte temaerne op på væggen, da det gav struktur og retning.

Oplæggene, som vi holdt forud for et tema satte de specielt pris på. Selv om mange af dem havde forventet undervisning i misbrugtes senfølger, statistikker herom og lignende, så var de alle enige om, at oplæggene om offer/krænker/frelser-trekanten, differentiering og virkelighedsboblerne havde givet dem en fælles forståelse og referenceramme. Særligt betonedede de, at de havde følt sig set og forstået gennem vores oplæg.

Samtlige var enige om, at det at lytte til de andre og genkende sig selv i de andre, ubetinget var det mest givende for dem.

En partners fortælling

Indledning

Jeg har deltaget i partnergruppe på Støttecenter mod incest i to omgange. Det er snart tre år siden, jeg stoppede sidste gang. Jeg er ikke længere sammen med mine børns far, men fordi vi har børn sammen, er det fortsat af stor betydning, at vores relation fungerer og kommunikationen er konstruktiv. Jeg har skrevet teksten med et bestemt fokus for at gøre tydeligt, hvor meget det betød for mig at deltage i partnergrupperne. Der er naturligvis mere til mig, min partner og vores daværende fælles hverdag, end de billeder man får ved at læse teksten.

Betydningen af min deltagelse i de to partnergrupper

Jeg tror ikke, man kan overvurdere, hvad det har betydet for mig og dem omkring mig, at jeg har deltaget i partnergruppen. Det har ændret mig. I partnergruppen mødte jeg nogen, som vidste, hvad jeg snakkede om. Nogen som følelsesmæssigt forstod kompleksiteten i at elske én, der ikke altid behandler én godt.

Inden jeg startede i gruppen, havde jeg ikke nævnt for nogen, at min partner havde været udsat for seksuelle overgreb. Det var hans hemmelighed, som han godt nok havde delt med mig (og andre tidligere kærester), men i øvrigt ikke var åben omkring. Jeg syntes ikke, at jeg kunne dele noget med mine venner, som han holdt så tæt til kroppen. Jeg kunne heller ikke snakke med ham om det. Det var ensomt. De problemer vi havde i vores forhold, troede jeg var almindelige parforholdsudfordringer. Det handlede meget om kommunikation, grænser og forventninger knyttet til én, man er så tæt på. Vi skændtes fx en gang om ugen. Han kunne blive virkelig vred, råbe virkeligt højt, han kastede med ting i frustration og han har skubbet til mig en enkelt gang.

Det var en stor støtte for mig at starte i partnergruppen og opleve, at mange af de oplevelser, jeg havde haft i mit parforhold, kunne paralleliseres til andre gruppemedlemmer. Jeg kan huske, der var en der beskrev sin kommunikation med sin partner som "at gå på isflager". Jeg husker udtrykket, dels fordi billedet er så sigende både for den forsigtighed, hvormed jeg selv udtrykte mig i mit eget forhold. Dels beskriver udtrykket billedligt den uforudsigelighed jeg oplevede i de reaktioner, jeg blev mødt af, når jeg sagde noget. Jeg vidste aldrig, om det jeg sagde, ville blive opfattet positivt, eller det ville ramme ind i noget følelsesmæssigt hos min partner, som billedligt talt ville betyde jeg ville gå igennem isen og ende i det kolde vand. Jeg blev bange for at sige, hvad jeg tænkte og mente, og kom til at tvivle på, hvad jeg selv mente. Jeg begyndte, over tid, at tvivle på min dømmekraft.

I partnergruppen fik jeg konkrete redskaber til at håndtere kommunikationen med min partner og en bevidsthed om, at min partners voldsomme vrede i virkeligheden sjældent handlede om, at jeg var en umulig kæreste. Jeg var blevet skraldespand for hans egentlige sunde, følelsesmæssige reaktioner på noget aldeles forfærdeligt og traumatiserende. Det var selvfølgelig ikke rimeligt, men forståeligt.

Jeg hørte de andre fortælle om deres parforhold og følte mig mindre alene. Det blev så tydeligt, at vi var mange, der skulle håndtere udfordringer der på en eller anden måde lignede hinanden. I partnergruppen lærte jeg, hvordan jeg kunne tænke anderledes, handle anderledes og på den måde ændre den rolle jeg havde fået/taget i relationen. I partnergruppen fik jeg øjnene op for de muligheder, jeg havde for at gøre noget andet fx i forbindelse med skænderier. Trekanten har været et effektivt redskab for mig til at ændre adfærd.

Jeg havde ikke kunnet internalisere den type mental ændring uden konkrete værktøjer og uden støtte fra professionelle. Jeg øvede mig derhjemme i at holde mig uden for trekanten i konfliktsituationer. Når jeg delte mine oplevelser i partnergruppen, fik jeg bl.a. tilbagemeldinger på min egen rolle i den. Tilbagemeldingerne hjalp mig til at forstå min rolle i en given konfliktsituation i relation til en offer/frelser/krænker-ramme. På den måde fik jeg et praktisk anvendeligt analyseredskab som hjalp til færre skænderier på hjemmefronten.

Differentiering af mig selv

En af mine store udfordringer var, at jeg havde svært ved at differentiere mig fra min partner. Hvis han ville have spaghetti, fik vi spaghetti, hvis han ville på tur, tog vi på tur, hvis han ville være længere ude, blev vi længe ude, hvis han syntes, jeg var dum, var jeg dum. Hans behov, blev i høj grad styrende for familiens hverdag. Jeg vidste mere om, hvad han ville have af mig eller ikke have, end jeg vidste om, hvad jeg selv havde lyst til. Det, at der i forbindelse med partnergruppesessionerne altid blev spurgt: "Hvordan har *du* det med det?" blev skelsættende for mig.

Det lyder banalt, men på den måde blev jeg støttet langsomt i at sætte mig selv på dagsordenen igen. Arbejdet med de forskellige virkelighedsbobler gav mig en ramme at forstå det inden for. Jeg fik en viden om, at tingene godt kunne se ud på én måde set fra min partners øjne, uden at det nødvendigvis var sandheden objektivt set. Ikke egentlig ny viden for mig, men begrebet "virkelighedsboble" gjorde det anvendeligt for mig i psykisk pressede situationer. Det blev et redskab, jeg brugte til at holde fast i mig selv og i min måde at opleve virkeligheden på.

At tale med andre

Jeg har efter min deltagelse i partnergruppen forsøgt at tale med andre om, hvordan det var hjemme hos os og hvorfor. Jeg har sagt det til to veninder, men også forsøgt at tale om det med min læge og min jordmoder. Fælles for dem var at ingen af dem havde særlige forudsætninger for at forstå mine udfordringer, og det gjorde de heller ikke. Jordmoderen foreslog, at jeg var lidt god mod ham og strøg ham lidt med hårene. Ikke noget galt i det, det er bare meget svært at få lov til at stryge et menneske, der ikke vil elskes, med hårene. Min læges respons var ikke bedre. Mine veninder, som jeg holder meget af og stadig har kontakt til, hørte jeg ikke fra meget længe efter, at jeg havde fortalt dem, at min partner havde været udsat for overgreb som barn. Det føltes som om de først tog kontakt igen efter min partner og jeg var blevet skilt.

Min pointe her er, at et seksuelt overgreb er så tabubelagt og tragisk, at det var svært at rumme for de fleste. Også selvom du slet ikke taler om selve overgrebet, men kun om det der er her og nu – senfølgerne. Endnu færre kan sige noget der hjælper dig videre. Heller ikke professionelle ved nok om emnet, og så giver de dig et svar som de ville give alle andre. I partnergruppen mødte jeg mennesker, der var vant til at rumme den ubærlige viden. Flere i grupperne havde større og mere konkret viden om, hvad deres partner havde været udsat for, end jeg havde og har. Det er også kun i partnergruppen, jeg har mødt mennesker, der kunne hjælpe mig til en større forståelse for min partners reaktioner og de problemstillinger, jeg stod med. Der et på en måde et unikt rum for samtale og forståelse med et bestemt fokus. Et rum, hvor mennesker med en partner, der lider af senfølger efter overgreb, kan være sikker på at blive mødt.

Afledte følger af min deltagelse

Efter jeg havde gennemført forløbet var min viden om vores lille families problematikker anderledes og større. Jeg blev langt bedre til at forholde mig til grænser. Ligesom jeg blev mere bevidst om, at min partners voldsomme reaktioner kunne handle om andet end den konkrete situation vi stod i. Hans irritation kom måske nok fra vores hverdag sammen, men den overdrevne reaktion handlede ikke om mig og vores fælles liv. Den viden hjalp mig ikke kun i min kommunikation med min partner, men især til en anderledes oplevelse af mig selv. I det hele taget havde min deltagelse i partnergruppen mange afledte konsekvenser.

Mine børns far startede efterfølgende i en længerevarende terapeutisk mandegruppe på Støttecenter mod incest. Han kommunikerede i den periode en del med sin familie om overgrebenes konsekvenser. I den proces gav hans storebror åbent udtryk for, at han også havde været udsat for overgreb. Det var der ingen der tidligere havde vidst, heller ikke min partner. Den støtte jeg hentede i partnergruppen gjorde, at jeg fik modet til at italesætte overfor børnenes farmor, at jeg under ingen omstændigheder ville acceptere, at hun bragte vores børn og deres fars krænker sammen. Noget jeg tidligere havde oplevet, men ladet min partner bestemme reaktionen på, fordi jeg behandlede overgrebet som en hemmelighed, han havde ejendomsretten til.

Det betød, at vi hverken gjorde eller sagde noget i de konkrete sammenhænge, selv om det overskred i hvert fald min grænse, at min tidligere partners krænker pludselig deltog i familiehyggen. Støtten fra partnergruppen betød at jeg fik sat grænser. Støtten fra partnergruppen betød, at jeg tillod mig at have en mening om min partners hemmelighed, og de konsekvenser følgevirkningerne havde for os alle.

Med støtten fra partnergruppen i ryggen turde jeg også ytre min mening, selv om det gik på tværs af min tidligere partners daværende opfattelse. Jeg opdagede også via partnergruppen og kontakten til Støttecenter mod incest, at der var grupper for mødre på støttecentret, og det kunne jeg videreformidle til min tidligere partners mor. Selv om det stadig er svært at tale om overgrebene og svigtene og agere i den virkelighed af sorg og skam, det har skabt, er der noget, der er anderledes nu. Min tidligere partner og hans familie lykkes ikke længere med at fortrænge og ignorere det, der er sket. Vi er flere, der hele tiden er (eller har været) forskellige steder i vores proces i arbejdet med konsekvenserne og/eller følgevirkningerne af overgrebene. Der er forskellige mennesker, der på forskellige tidspunkter driver processen fremad, men katten er ude af sækken. Hvis jeg ikke havde fået redskaber og støtte til kommunikationen fra partnergruppen på Støttecenter mod incest, var jeg fortsat i de samme mønstre, og det var min partner formodentlig også.

Effekt der ikke kan måles på

Min deltagelse i partnergruppen har været medvirkende til radikalt at ændre de rammer vores to børn vokser op under. Vi er som forældre blevet hjulpet til en sundere kommunikation og et andet forhold til grænser. Det påvirker naturligvis vores børns forhold til grænser og deres generelle trivsel positivt. Det vil også øge chancerne for, at de får brudt den sociale arv. Så på vegne af vores to søde børn og mig – tak.

En partners fortælling

I partnergruppen fik jeg for første gang mulighed for at tale med andre om mit liv med en mand, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen og de senfølger, som han og jeg lever med hver dag. Vi var 4 mænd og 2 kvinder i gruppen. Det var en god oplevelse. Især det at møde en kvinde, der ligesom mig lever med en mand med senfølger. Jeg oplever, at der er stor forskel på de senfølger som mænd og kvinder kæmper med og dermed også for mig som partner.

Jeg har oplevet stor lettelse i at kunne dele det med andre uden at skulle dække eller pynte på virkeligheden. At jeg kunne fortælle det som jeg oplevede det og blive mødt i dette med forståelse og omsorg. Det har betydet rigtig meget for mig og min relation til min mand. Det har givet mig en viden og forståelse af senfølger efter seksuelle overgreb, så jeg i min hverdag og i relation til min mand, kan finde ind til mig selv og hvad det gør ved mig, at være i en relation til en mand, som har senfølger efter seksuelle overgreb. Det har betydet, at jeg har sat grænser og givet ham ansvar for eget liv og heling, hvilket har medført, at vi har fået en mere ligeværdig og autentisk relation.

Min mand har gået i mandegruppe på Støttecenter mod incest, og det har gjort den største forskel. Nu har han efter så mange år fået taget fat om de senfølger, han kæmper med. Det har haft en kæmpe betydning i vores relation. Det har dog ikke kunne stå alene, da jeg gennem partnergruppen har fået stor viden og forståelse og arbejdet med mig selv, som hans kone.

Vi har kæmpet med senfølger, såsom min mands utroskab med mænd, misbrug, hans manglende lyst til sex og nærhed, hans manglende evne til at tage ansvar. I dag har vi på mange måder lært at få talt om ovenstående og de dæmoner som til tider fylder. De får ikke længere lov til at styre vores hverdag. Vi vil altid skulle tage det alvorligt. I dag har det bare fået liv og ord, hvilket gør det så meget lettere, at have med at gøre.

Appendiks A

Terapeuterne

Vi vil her beskrive projektets tre terapeuter:

Lone Lyager er uddannet socialrådgiver og psykoterapeut MPF med speciale i analyse og behandling af voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Hun har siden 1997 arbejdet med rådgivning og terapi med voksne mænd og kvinder, der lider under senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, og deres pårørende, først på Støttecenter mod incest og siden i egen praksis: Klinik for incestterapi. Hun har været pioner i udvikling af gruppeorienteret arbejde med pårørende til seksuelt misbrugte voksne. Hun har desuden medvirket til udvikling af en særlig gruppeterapeutisk behandlingsmodel for misbrugte mænd. Hun er medforfatter af bogen "At bestige bjerge - Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd". Hun er hyppig supervisor, samt underviser ved offentlige og private organisationer, læreanstalter og psykoterapeutiske uddannelser indenfor området senfølger efter seksuelle overgreb.

Jeannie Harder er uddannet psykoterapeut MPF. Har i en længere årrække arbejdet som pædagogisk assistent på en af Kriminalforsorgens familieinstitutioner. Var fra 2007 frivillig professionel telefonrådgiver i Støttecenter mod incest indtil hun i 2012 blev ansat som psykoterapeut på Støttecentret. Har i Støttecentrets regi gennemført et antal pårørendegrupper og gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd. Fra 2013 fortsatte hun sin ansættelse som psykoterapeut i det nye regionale center for seksuelt misbrugte - CSM Øst, hvor hun bl.a. udfører VISO-rådgivningsforløb og supervision. Ophører på CSM Øst april 2015, hvor hun starter sin egen praksis og tillige er ansat som honorarlønnet terapeut i Center for Traumeterapi, Kirkens Korshærs Udviklings- og Behandlingscenter, hvor hun udfører individuel terapi med tidligt skadede traumatiserede voksne med stof- og alkoholproblemer.

Palle Jørgensen er autoriseret psykolog og har arbejdet på Støttecenter mod incest i perioden 2007 til 2013. Her udførte han gruppeterapi med henholdsvis seksuelt misbrugte kvinder og mænd. Han gennemførte tillige pårørendegrupper for mødre og partnere til seksuelt misbrugte, VISO-rådgivningsforløb, supervision af VISO-specialister, supervision af rådgivere og afholdelse af workshops. Siden 2013 har han arbejdet i Psykologhuset for børn og unge, i Sct. Stefan Teamet, indenfor krise og traumeområdet med børn, unge og deres familier med speciale i behandling af seksuelle overgreb.

Appendiks B

Vi bringer her de foldere for henholdsvis mødre og partnergrupper som vi har udarbejdet i forbindelse med rekruttering til grupperne. Herudover følgende annonce om mødregruppe som blev bragt i gratisaviser og Politikens "Kom frit frem":

Gruppe for mødre og fædre til seksuelt misbrugte

Støttecenter mod incest, Thorvaldsensvej 3, Frederiksberg starter snarest en gruppe for **mødre seksuelt misbrugte unge/voksne**. I gruppen vil deltagerne få mulighed for, sammen med ligestillede, at få hjælp til nogle af de problemer der kan opstå, når man som mor bliver konfronteret med at ens søn eller datter har været udsat for incest/seksuelt misbrug i barndommen eller ungdommen. Gruppen består af max 7 deltagere der sammen med Støttecentrets psykoterapeuter mødes hver anden torsdag i ulige uger fra kl. 17.00 til kl. 20.30, i alt 10 gange. Tilbuddet er gratis. Henvendelse til Støttecenter mod incest, mandag til onsdag på telefon 33136383.



Støttecenter mod incest

Støttecenter mod incest er en selvstændig institution der henvender sig til voksne kvinder og mænd som i deres barndom har været udsat for incest/sexuelle overgreb, samt deres pårørende.

Centeret henvender sig også til professionelle som arbejder med målgruppen samt skoleelever og studerende.

Gruppe for mødre til seksuelt misbrugte

Projektet er støttet af: **TrygFonden**

Projektet er støttet af: **TrygFonden**

Hvorfor gruppe for mødre?

Når den seksuelt misbrugte som ung eller voksen vælger at bryde tavsheden omkring overgrebene, sætter det store dæmninger i gang i hele familien. Specielt moderen til den seksuelt misbrugte har brug for hjælp til at udrede, forstå og håndtere de meget smertefulde og ofte ambivalente følelser, der vækkes i hende, når hun erfarer, at hendes nu unge/voksne søn eller datter har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Særlig svært er det, hvis krænkeren er/var en ægtefælle eller kæreste til moderen.

Hvad sker der i gruppen?

I gruppen får mødrene mulighed for at være sammen med ligestillede i en tryk ramme. De får mulighed for at spejle sig i hinandens historier og dermed bryde følelsen af alenehed. Målet for gruppen er at understøtte og udvikle mødrenes iboende ressourcer og kompetencer i relationen til deres misbrugte søn/datter.

Vi arbejder blandt andet med følgende temaer:

- At bearbejde skyldfølelserne, hvordan kunne det ske uden at jeg så det?
- Hvordan håndterer jeg mit barns desperation, forbitelse og vrede?
- Hvordan lever jeg med andres berøringspangst og aleneheden omkring det, at mit barn blev misbrugt?
- Hvordan kan jeg bearbejde min egen sorg over eventuelle tab af vigtige personer i kølvandet på, at hemmeligheden blev brudt. (ægtefælle, kæreste, far, bror)

Hvem kan deltage?

Mødre til den unge eller voksne, der er blevet seksuelt misbrugt i barndommen inden eller uden for familien.

Hvor og hvornår mødes gruppen?

Gruppen er en såkaldt lukket gruppe. Den vil bestå af max 8 deltagere og den mødes i alt 10 gange, af 90 minutters varighed, med et interval hver 14. dag.

Den næste mødegruppe starter op d. xx xx 2022

Gruppen foregår i Støttecenter mod incests lokaler på adressen: XXXXXXX

Hvem leder Mødegruppen?

Gruppen ledes af to psykoterapeuter med særlig erfaring og ekspertise inden for området.

Hvordan kommer jeg med?

Du ringer til Støttecenter mod Incest i deres professionelle telefonrådgivning. Her kan du blive skrevet op til mødegruppen. Du vil herefter blive ringet op med henblik på en individuel visiterende samtale med de to gruppeledere.

NB: Det er gratis at deltage i gruppen.



Støttecenter mod incest

Støttecenter mod incest er en selvvejende institution der henvender sig til voksne kvinder og mænd som i deres barndom har været udsat for incest/sekuelle overgreb, samt deres pårørende.

Centeret henvender sig også til professionelle som arbejder med målgruppen samt skoleelever og studerende.

GRUPPE FOR PARTNERE TIL SEKSUELT MISBRUGTE



Projektet er støttet af: **TrygFonden**

Hvorfor gruppe for partnere?

Det er ikke kun den seksuelt misbrugte selv, der slås med følgevirkninger efter seksuelle overgreb i barndommen. Som partner kan det også være svært. Allt for mange partnere til seksuelt misbrugte føler sig rådvlidte og usikre på, hvordan de skal forholde sig til deres partner, når han eller hun bliver overvældet af erindringer fra fortiden. Som partner føler man sig ofte meget alene. Og man kan have brug for at dele sine tanker og følelser med andre. I partnergruppen vil deltagerne have mulighed for sammen med ligestillede, at få hjælp til nogle af de problemer, der også kan opstå i parforholdet, når ens partner slås med senfølger efter seksuelle overgreb.

hvad sker der i gruppen?

I gruppen får partnerne mulighed for at være sammen med ligestillede i en tryk ramme. De får mulighed for at spejle sig i hinandens historier og dermed bryde følelsen af alenehed.

I gruppen arbejder vi blandt andet med følgende temaer:

- Hvordan forstår jeg, de problematikker min partner slås med, set i lyset af at han/hun har været udsat for seksuelle overgreb som barn. De såkaldte senfølger.
- Hvordan bliver jeg bedre til at mærke mine egne grænser og behov og stå op for dem.
- Hvordan kan jeg hjælpe mig selv, til ikke at være med til at køre en konflikt op, når min partner bliver vred og frustreret. Hvordan holder jeg mig ude af "offer-kraenken-frelser trekantens".
- Hvordan forstår og håndterer jeg min partners eventuelle manglende lyst til sex eller øvrige problematikker der kan udspille sig i det seksuelle samliv.

Hvem kan deltage?

Partnere hvis mand/kone/kæreste har været udsat for seksuelle overgreb som barn eller ung.

Hvor og hvornår foregår gruppen?

Gruppen mødes i Støttecenter mod incest's lokaler på adressen: Thorvaldsensvej 3, 1871 Frederiksberg C. Gruppen er en såkaldt lukket gruppe. Den vil bestå af max. 8 deltagere og den vil mødes ialt 10 gange, af 3 timers varighed med et interval hver 14. dage. Den næste partnergruppe vil starte op i starten af 2012.

Hvem leder gruppen?

Gruppen ledes af to psykoterapeuter med særlig erfaring og ekspertise inden for området.

Hvordan kommer jeg med?

Du ringer til Støttecenter mod incest i deres professionelle telefonrådgivning, tirsdag i tidsrummet 9.00 - 12.00 og onsdag i tidsrummet 12.00 - 15.00. På telefon: 33 13 63 83. Her kan du blive skrevet op til partnergruppen. Såfremt der er ledige pladser i gruppen, vil du blive ringet op, med henblik på en individuel samtale med de to gruppeledere.

Det er gratis at deltage i gruppen.

Appendiks C

Da vi flere gange i Håndbogen nævner "VISO – Den nationale Videns – og Specialorganisation", Edisonvej 18, 1. 5000 Odense C. Tlf. 72424000, vil vi her orientere om dette tilbud. VISO blev oprettet primo 2007, da man i forbindelse med kommunalreformen nedlagde amterne og dermed også nedlagde den specialrådgivning, der tidligere var varetaget af amterne.

VISO bistår kommuner og borgere med gratis vejledning og specialrådgivning i de mest specialiserede og komplicerede enkeltsager, hvor den fornødne ekspertise ikke kan forventes at være til stede i den enkelte kommune eller i regionens tilbud.

Støttecenter mod incest blev sammen med daværende Incestcenter Fyn, nu CSM Syd - Behandlingssektion, udpeget som leverandør af ekspertviden indenfor området: Voksne med senfølger efter incest og seksuelle overgreb. Borgere, som har brug for et sådant rådgivningsforløb, kan selv rette telefonisk henvendelse til VISO herom.

Flere af mødrene fik således tilbud om et rådgivningsforløb i VISO hos en af Støttecentrets VISO-specialister efter at den terapeutisk ledede gruppe var ophørt. CSM Øst, det regionale center på Sjælland, er efter sammenlægningen mellem Albahus og Støttecenter mod incest blevet VISO-leverandør. Borgere kan som nævnt selv telefonisk henvende sig til VISO. Ved henvendelsen skal man bede om at tale med de fagpersoner som visiterer til området "senfølger efter seksuelle overgreb".

Litteraturliste

Barlach, Lise og H. Pedersen, Flemming: Ligesom at komme hjem. Selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte. VFC Socialt udsatte 2006.

Blankenship, Richard: .S.a.r.a.h. – Spouses of Addicts Rebuilding and Healing. Xulon Press USA 2007.

Daidsen-Nielsen, Marianne, og Leick, Nini: Den nødvendige smerte. Socialpædagogisk Bibliotek/Munksgaard 2. udgave 2004.

de Fine Licht, Mette: Splittet - at være mor til et misbrugt barn. Forlaget Linje H, 2014.

Dissing, Ole og Laursen, Pia: Ledelse i en ny logik. Ledelsestænkning og ledelseskompetencer Samfundslitteratur 2002.

Faureholm, Jytte: Fra livstidsklient til medborger. Munksgaard/Rosinante, 1996.

Heap, Ken: Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet. Socialpædagogisk Bibliotek, Hans Reitzels Forlag. 3. reviderede udgave 2005.

Heap, Ken: Om processen i socialt arbejde med grupper. Socialpædagogisk Bibliotek/Munksgaard 1978.

Hedlund, Eva: Sexuelt utnyttet. Carlssons Bokforlag. Stockholm 1996.

Hildebrand, Eva og Christensen, Else: Familier med sexuel misbrug af børn. Hans Reitzels forlag 1992.

Hostrup, Hanne: Kærestebillede - Parforhold og udvikling. Hans Reitzels forlag. 3. udgave 1999.

Hostrup, Hanne: Tæft, trit og retning. Parforhold og parterapi. Hans Reitzels forlag 2004.

Lyager, Lone og Lyager, Jette: At bestige bjerge - Gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd. VFC Socialt udsatte 2005. Bogen bliver genudgivet af forlaget Klim i foråret 2015.

Lyager, Lone og Lyager, Jette: Når kontakten bliver trekantet - Om overgreb og relationer. Psykoterapeuten nr. 2. maj 2013.

Mellberg, Nea: När det överkliga bliver verklighet - Mödras situation när deras barn utsätts för sexuella övergrepp av fäder. Borea Bokforlag. Umeå 2002.

Pirzig, RM: Zen och kunsten å vedlikeholde en motorsykel. En undersøkelse av verdier. Oslo Pax forlag 1994.

Schnarch, David: Det passionerede ægteskab - At holde sex, kærlighed og intimitet i live i parforholdet, Borgen 2004.

Steinitz, R. Wiwak, Monica: Mødre til incestofre. Københavns universitet, Institut for Psykologi juli 2001.

Noter

1. Pirzig, RM. 1994.
2. Primo 2013 blev Støttecenter mod Incest og Albahus virksomhedsoverdraget til et nyt regionalt center på Sjælland: CSM Øst, Center for Seksuelt Misbrugte Øst. Rådgivning og behandling til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen. Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg. Dette skete på baggrund af at folketinget i forbindelse med satspuljeaftalen for 2012 besluttede at afsætte midler til en styrket indsats over for mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. I den anledning blev det besluttet at oprette tre regionale centre placeret på Fyn, Jylland og Sjælland. Støttecenter mod Incest eksisterer derfor ikke længere i sin oprindelige form.
3. Samtlige gruppedeltagere har givet deres skriftlige samtykke til at vi må anvende deres historier og citater i anonymiseret form.
4. En sådan gruppe kunne i princippet også bestå af fædre til seksuelt misbrugte. Vores erfaring fra telefonrådgivningen var imidlertid at ingen fædre opsøgte hjælp hertil i rådgivningslinjerne. Derimod havde vi almindeligvis fem potentielle mødre på vores venteliste når vi nærmede os starttidspunktet for gruppen. Da man i metoden "Socialt gruppearbejde" vægter genkendelse og spejling meget højt, valgte vi derfor alene at annoncere efter mødre.
5. Håndbogens appendiks indeholder en beskrivelse af de tre terapeuter.
6. Casene er anonymiserede og derfor delvist konstruerede. Alligevel er de yderst repræsentative for problemfeltet.
7. Vi anvender ofte udtrykket "at blive i relationen" eller at "blive forladt i relationen". Med det mener vi, at en mor bliver i relationen til sin søn eller datter, hvis hun ikke trækker sig, undskylder eller forsvare sig, men i stedet forbliver i kontakten således at et autentisk differentieret møde mellem mor og barn kan finde sted.
8. Begreberne symmetri og asymmetri vil blive uddybet i afsnittet om partnere.
9. I bogen "Familier med sexuel misbrug af børn" beskriver Christensen og Hildebrand forskellige krænker typologier. Det er disse typologier vi primært tager afsæt i når vi i gruppen holder oplæg om krænker og krænkerdynamikker.
10. I vores arbejde med mødre har vi erfaret, at flere af mødre var midt i en meget svær proces i den aktuelle relation til deres søn eller datter ved gruppens ophør. Disse mødre rådede vi til at kontakte VISO med henblik på at få et rådgivningsforløb gennem "VISO – Den Nationale Videns- og Specialorganisation". En nærmere beskrivelse af VISO kan findes i håndbogens appendiks. Casene er anonymiserede og derfor delvist konstruerede. Alligevel er de yderst repræsentative for problemfeltet.
11. Casene er anonymiserede og derfor delvist konstruerede. Alligevel er de yderst repræsentative for problemfeltet.
12. Her vil vi primært fremhæve Hanne Hostrups fremragende bøger "Kærestebilleder" og "Tæft, trit og retning".
13. Schnarch s. 61.
14. Teorien om de 3 A'er, har vi hentet fra cand. psych. Pia Laursens undervisning i forbindelse med vores supervision. Den måde vi anvender teorien i denne håndbogs kontekst "står for vores egen regning".

