

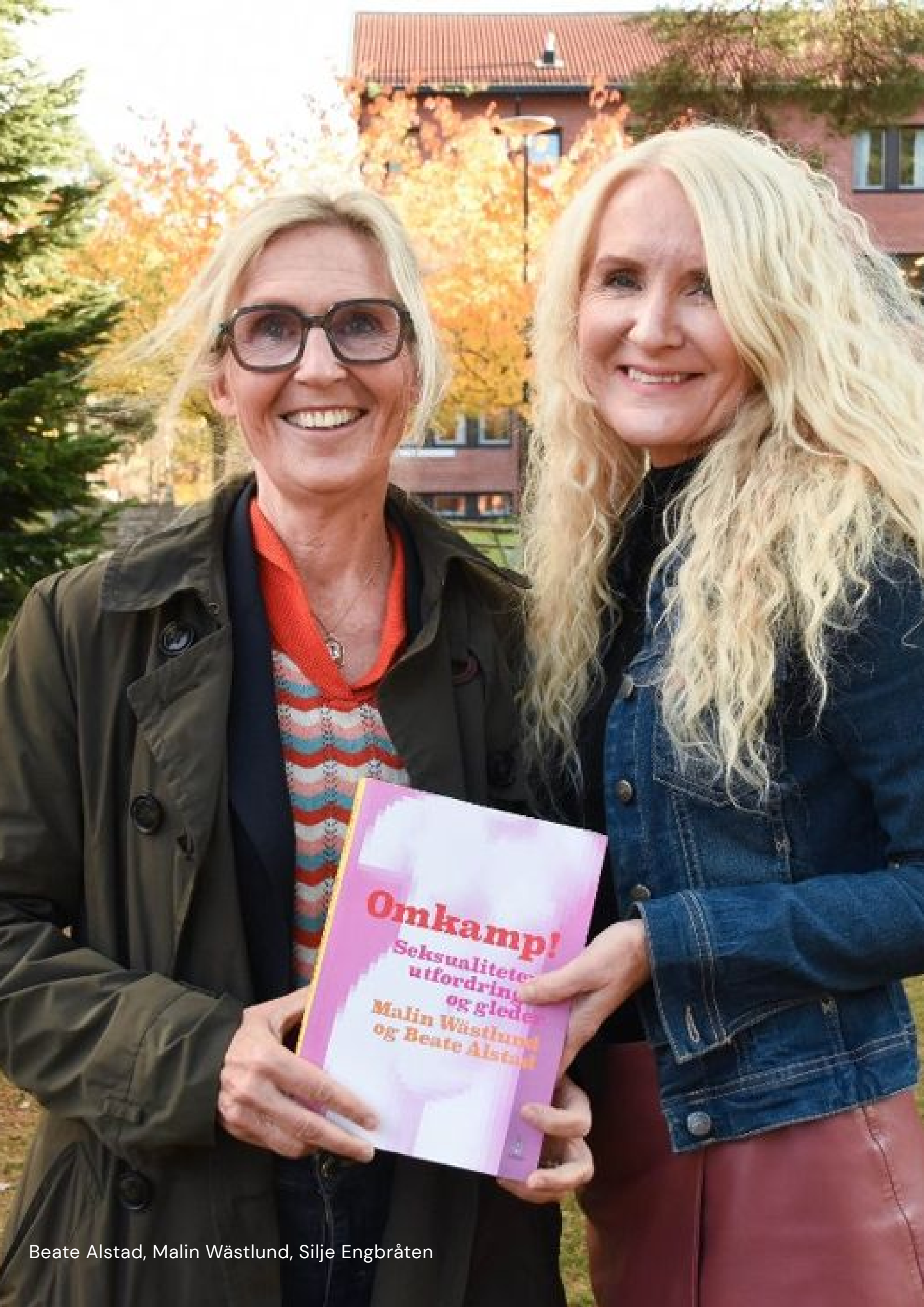
Omkampen – å ta gleden ved seksualiteten tilbake etter seksuelle overgrep

Av Beate Alstad, Malin Wästlund, Silje Engbråten

I januar i år ble boka «Omkamp! Seksualiteten utfordringer og gleder», som er et nyttig verktøy både for dem som er utsatt for overgrep, og terapeuter og pårørende. Målet er større åpenhet rundt seksuelle traumer. Forfatterene Beate Alstad og Malin Wästlund utgir den etter et prosjekt i samarbeid med Norske Kvinners Sanitetsforening, med støtte fra stiftelsen Dam.

Etter at sexologisk rådgiver Beate Alstad startet opp samtaler på Sykehuset i Telemark, ble hun slått av hvor mange som oppsøkte hjelp til å gjenvinne seksualiteten sin etter overgrep. Det var i såpass stor grad at hun ganske raskt rekrutterte familieterapeut Malin Wästlund og startet et gruppetilbud. Målet var å gi tilpasset hjelp til så mange som mulig. Og resultatene lot ikke vente på seg. I januar 2025 kommer erfaringene ut i bokform.

Alstad innleder foredraget sitt med nedslående tall: 64 % - 94 % av kvinner som har vært utsatt for overgrep får seksuelle utfordringer i etterkant. Mange uttrykker et sterkt ønske om å gjenerobre denne delen av livet sitt, sin livskraft som Alstad kaller det. "Seksualitet er så mye mer enn samleie og orgasme," påpeker hun. De av oss som frarøves dette, frarøves da noe av helheten sin. Vår seksuelle helse er en del av vår helhet.



Beate Alstad, Malin Wästlund, Silje Engbråten

Utformingen av gruppetilbudet

“Alt nytt er skremmende for nerversystemet vårt,” forteller Wästlund, og presiserer at alt ble lagt fram i små doser. Hun la fram de to søylene tilbudet er fundamentert på: Traumesensitiv tilnærming og positiv seksualitet. Modul en ble lagt opp slik at alle skal kunne ta det veldig pent i sitt eget tempo. Den hadde 12 ukentlige gruppesesjoner, med mulighet for to “boostersesjoner” i ettertid. De la vekt på kunnskap og nye perspektiver, øvelser i små doser og la opp til at de som ville kunne dele i gruppa og reflektere sammen. Mange opplevde det som positivt å se at de ikke var alene, selv om det var et sårbart og skamfullt tema.

Wästlund fortalte også at de hadde to sesjoner med partnere, som var veldig viktige i denne reisen og at man ikke måtte glemme de. I en av gruppene der mange var unge og ikke hadde partnere valgte de i stedet å ha med seg venninner, noe som var en stor suksess.

Det var ikke noe krav om at man måtte fortsette til modul to, akkurat som modul en også i høyeste grad var valgfri. Modul to innebar et intensivkurs over fire dager, med hovedfokus på handling og øvelser, og var i større grad kroppsbasert.

Nøkler til endring og utvikling

“De brukte mye tid på å snakke om endring og endringsprosesser - det er jo en tøff reise. En av de viktige erfaringene deltagerne gjorde seg, var som sagt følelsen av å kunne koble seg på andre igjen. Til tross for at de kunne ha følt seg helt alene om sine tanker og følelser, opplevde de nå at andre fortalte om det samme eller liknende følelser.

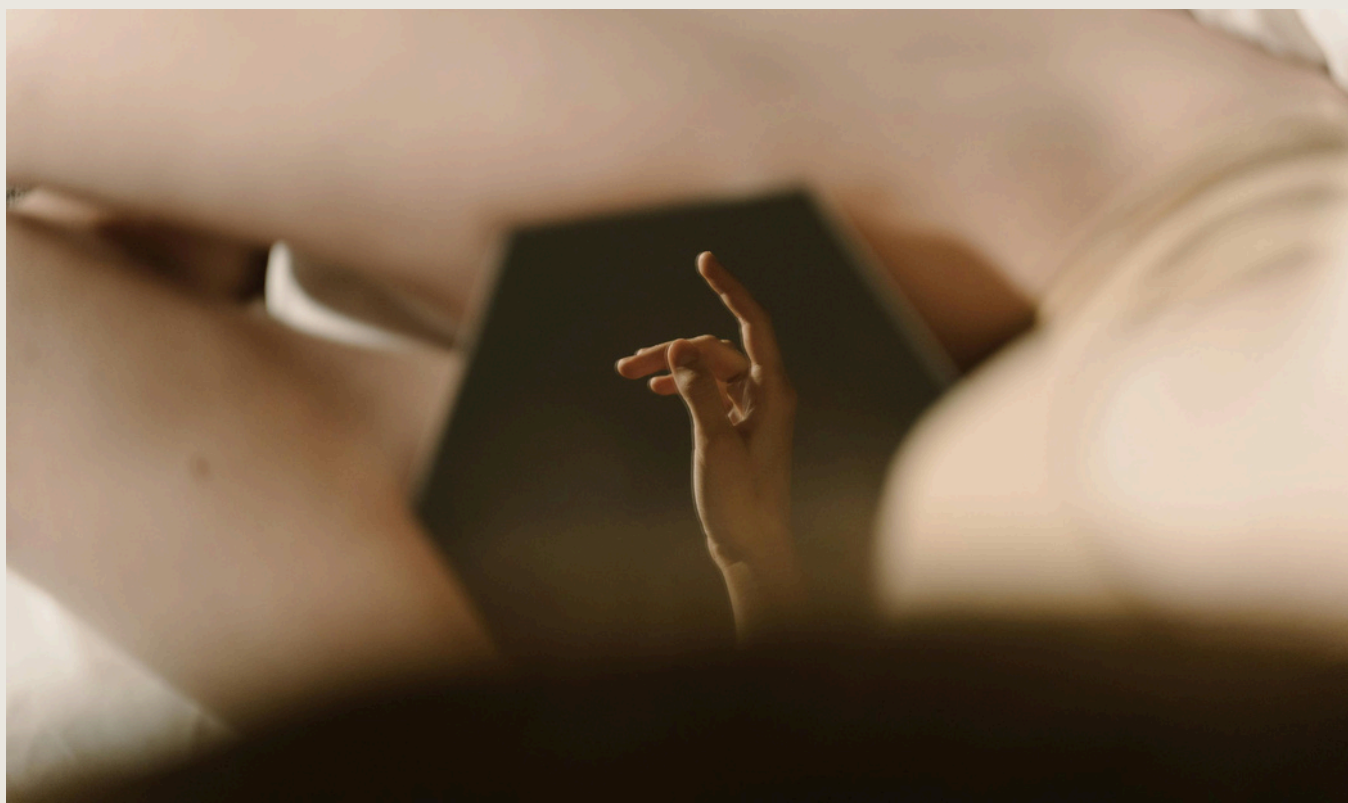
Videre var det viktig å anerkjenne hva som faktisk var krenkelser og overgrep, og de satte det også i et historisk, kulturelt og personlig perspektiv. De gikk også over vanlige ettervirkninger på kropp, intimitet og seksualitet. Et av de vanligste spørsmålene folk sitter med om sin seksuelle helse er “Er jeg normal?”, og dette gjelder overgrepsutsatte også. De fokuserte også på kunnskap om naturlig seksuell utvikling, egenseksualitet, relasjoner og parseksualitet. Det var viktig å åpne for nye perspektiver rundt dette, og understreke at en god seksualitet er for alle.

“

*Alt nytt er skremmende for
nervsystemet vårt.*

”





Avslutningsvis jobbet de med verktøy og øvelser, både i gruppa og som hjemmeutforskning. Gjennom å gjøre seg kjent med etterbølger, men også feire framskritt bygde deltagerne tillit til egen prosess.

Engbråten var en tidligere deltaker på tilbudet, og forteller om sine erfaringer. Alle deltagerne var på ulike steder i sin reise, og for hennes del var traumene godt bearbeidet. Da gruppelederne gikk igjennom mange ulike tips for bearbeiding, kjente hun igjen de fleste - med ett unntak: Feiring. Hun hadde vært så inne i jobbinga, og konkret med traumene, at det ikke hadde slått henne enda. Hun var stolt av jobben hun hadde gjort, og tok gladelig fatt på feiring av fremskrittene sine også.

Boka er tilgjengelig i de fleste netthandler, butikker og flere bibliotek. Alstad og Wärmlund jobber for tiden ved Sykehuset Telemark, helse Sør-Øst.