

Utsatte menn gir råd til psykologer

«Se meg i øynene. Ta deg tid»

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Morten Brun

Vær vennlig – og tro på det jeg forteller. Kan du ikke noe særlig om terapi for overgrepstatsatte, så si det til meg. Slik vil menn med overgrepshistorier i bagasjen bli møtt av psykologer.



STÅR SAMEN: Samvær og samarbeid i gruppa «Utsatt mann» har skapt et unikt fellesskap og varmt vennskap. Nå er de klare for å snakke til profesjonsstudenter, fagfolk og politikere om hvordan de ønsker å bli møtt og hørt.

Ni modige menn i ulike alder, fra ulike kanter av landet – men med felles erfaringer som overgrepstatsatte – har inntatt scenen på Litteraturhuset. I salen sitter psykologer og andre fagfolk, men også koner, kjærester og familie, har møtt opp for å støtte. Etter intense uker, lange dager og sene kvelder med forberedelser, står mennene fra nettverket «Utsatt mann» her for å fortelle om sine erfaringer med hjelpeapparatet, og for å si hva de tror må til for at flere skal føle seg godt ivaretatt i møtet med psykologen. For nettopp psykologer er målgruppa på fagseminaret «Psykologråd» i Oslo denne siste dagen i november.

Vent med skjemaene

Mange med slike traumer strever med senskader som rusproblemer, angst, depresjoner, lav selvtillit og sosial isolasjon. De går i behandling for disse problemene, men er tause om overgrepene. Fagfolk på sin side spør ikke, kanskje fordi de ikke tenker seg muligheten av at slike traumer ligger under, eller kanskje fordi de selv vegrer seg. Dermed kan en gå i behandling i årevis for disse problemene før en forteller om overgrepene, forklarer mennene.

– Jeg var livredd for ikke å bli trodd med min historie. I terapien ble det veldig viktig å bli sett og hørt, og å ha innflytelse på det som skjedde i terapirommet

Karl Martin (28)

Skammen er stor, og det første møtet med terapeuten er avgjørende, poengterte flere av dem. Faktisk så avgjørende at hvis det blir dårlig, risikerer psykologen å miste pasienten. Dette skjedde med Billy (59), som opplevde at psykologen introduserte utfylling av skjemaer i første møte. Skjemaene tok oppmerksomheten bort fra ham og fra det han var kommet for å fortelle, det kjentes som en avvisning.

– Jeg trengte noen å prate med. Men dette føltes som å møte en vegg, og jeg backet ut, fortalte Billy, som senere møtte psykologen som tok imot ham med en kopp kaffe, som lyttet og som la bort penn og skjema den første timen.

– Nå er det endelig min tur, tenkte jeg, for jeg merket straks at hun hadde erfaring og en mening om veien videre.

Også Jarle (42) hadde gått en lang vei i behandlingsapparatet før han fikk riktig hjelp. Det skyldtes at han ikke greide å fortelle om det aller vondeste, om overgrepene han hadde vært utsatt for i oppveksten. Tross store problemer, blant annet med rus, var det ingen fagfolk som hadde nærmet seg problemenes kjerne. Han hadde bygd massiv mur rundt seg, som heller ikke terapeutene trengte igjennom. Først da Jarle var 37 år, fortalte han en psykolog om overgrepene, og endelig kunne han og terapeuten stake ut en felles kurs.

– Vær direkte, var hans råd til psykologene. – Ikke gå rundt grøten, men spør! Jeg ventet i årevis på at noen skulle gjøre det, sa han.

Tillit, tid og ærlighet

Fra ulike perspektiver ga mennene eksempler på at en empatisk og vennlig terapeut er avgjørende. Karl Martin (28) mener at overgrepserfaringene har ført til en grunnleggende utrygghet hos ham.

– Jeg var livredd for ikke å bli trodd med min historie. I terapien ble det veldig viktig å bli sett og hørt, og å ha innflytelse på det som skjedde i terapirommet, forklarte han.

Her fikk han støtte av Harald (39).

– Jeg var nok ekstra følsom for makt og arroganse, sa han, og etterlignet kroppsspråket til en psykolog han mener møtte ham på en arrogant måte.

– Da jeg møtte denne psykologen stengte jeg av, jeg ble stille. Det var en overlevelsesmekanisme jeg hadde praktisert i store deler av livet, fortalte han. Denne terapien førte ikke frem. Men så møtte han psykologen som han fikk tillit til. Hun viste vennlighet og respekt, og så ham inn i øyene. Samtidig stilte hun krav: Han skulle stille vekkerklokka, spise skikkelig frokost og komme i gang med dagen.

Til sammen hadde mennene bred og blandet erfaring med psykologer, og innspillene var konkrete og positivt vinklet. Det å kunne være med på å bestemme tempoet i terapien og ha god tid, var noe flere av mennene trakk frem.

– Tre kvarter er ofte lite når en snakker om så vanskelige temaer. For meg har det vært flott å få dobbelttimer, og å få timer tett på hverandre. Når en må vente i flere uker på neste time, truer følelsene med å koke over, sa Tømm Erik (47).

Veien videre

Hvordan holde seg oppe og gå videre etter avsluttet terapi? Billy la vekt på at psykologen hadde hjulpet ham til å bli bedre i stand til å takle motgang.

– Nå er jeg blitt en voksen overfor den lille gutten inni meg. Jeg står opp for ham, og viser omsorg for ham, sa Billy, som hadde snakket med psykologen om at når nedturene kommer, vet han hva det dreier seg om og hva han må gjøre.

– Nå er jeg i et åpent landskap, som gir oversikt og som gjør at jeg ser at jeg kan komme meg videre, jeg vet at jeg kan klare det.

Flere av mennene betonte selvhjelpsperspektivet, og fortalte at psykologen hadde gitt dem verktøy og tips om hva de kunne gjøre når det røyner på, eksempelvis å legge merke til det som var godt i livet, og bli mer bevisst det som gleder og gir energi. Det gir hjelp til å takle hverdagen, og tro på at en kunne komme seg videre ved egen hjelp, mente de.

Fant en god psykolog

Noen av mennene hadde sin egen psykolog blant tilhørerne. Johnny Thorsen (34) fra Bergen var en av dem, og pekte smilende på henne fra scenekanten.

– Når vi møtes, innleder hun alltid med å spørre om hvordan uken min har vært, og hvordan jeg har det nå. Det er utrolig fint, for jeg merker at hun virkelig er interessert i svaret mitt.

Bergenseren rådet psykologer til å spore pasienten direkte om hvordan pasienten synes kjemien dem imellom er. Han tror de fleste vil oppfatte det som at psykologen er omsorgsfull.

Psykologen Johnny Thorsen pekte på, heter Reidun Nyhammer, og Johnny har ingenting imot at Tidsskriftet stiller henne noen generelle spørsmål. Hun er en erfaren psykolog, uteksaminert i 1984. På den tiden var seksuelle overgrep et ikketeama, og hun husker godt da en kulling i praksis fikk en pasient, en kvinne, som hadde vært utsatt for overgrep. Det var et stort problem å finne faglitteratur om temaet. I dag er det mer oppmerksomhet om relasjonstraumer og overgrep, og Nyhammer har jobbet med å tilegne seg kunnskap, også via kurs og veiledning. Hun fremhever Modum Bad, Senter for krisepsykologi i Bergen og de regionale ressursentrene om vold og traumatisk stress som faglige spydspisser og kunnskapsformidlere.

Nyhammer, som vanligvis jobber ut fra en psykodynamisk tilnærming, finner teori om strukturell dissosiasjon samt sensorimotorisk psykoterapi nyttig i arbeid med mennesker som har traumeerfaringer. Hun har hatt både kvinnelige og mannlige pasienter som har vært utsatt for overgrep.

– Noe av det viktigste i begynnelsen av en terapi, er å bygge en relasjon, finne et felles språk og å vite at man jobber mot samme mål. Å tilby en teoretisk ramme som ulike symptomer og plager kan forstås ut i fra, fremmer også det videre terapeutiske arbeidet, sier psykologen til Tidsskriftet.



LYDHØR : Reidun Nyhammer tror at det å ha oppmerksomhet på seksuelle overgrep gjør at terapeuten lettere fanger opp tegn på disse problemene.

Foto: Privat

– Flere av mennene her har erfart at leger og terapeuter nølte med å spørre om de hadde opplevd overgrep, og de vil at helsepersonell skal være mer direkte. Hva tenker du?

– Jeg har ingen bestemte svar på det. For meg kommer det naturlig som et ledd i at jeg spør om relasjoner og om seksualliv, og om vanskelige opplevelser tidligere i livet. Da får jeg ofte svar som gjør at jeg spør videre, svarer Nyhammer. Samtidig tror hun at det å ha oppmerksomhet på seksuelle overgrep, at en så å si har dem på repertoaret, gjør at terapeuten lettere fanger opp tegn på disse problemene, og at en lettere får tilgang på slike erfaringer hos pasienten.

– Ett av rådene mennene gav, var å vente med skjemaer til andre eller tredje time. Kommentar?

– Det er jeg enig i! Skjemaer i første møte blir for lite imøtekommende. Vi må huske at det ikke er en hverdagslig ting å gå til sin første time med psykolog.



FORSONING: – Jeg har fått god hjelp. Endelig er jeg blitt venn med gutten inni meg, sier Johnny Thorsen, som legger vekt på at terapeuten er ærlig med det hun kan og ikke kan.

God kjemi

Tidsskriftet vil gjerne vite mer om hva Johnny Thorsen verdsatte så høyt hos psykolog Nyhammer, og han forklarer så gjerne. Thorsen har en historie der han har vært innom flere behandlere, og første skritt var da han oppsøkte Senter for kvinner og menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep i Hordaland (SMIH). Etter blant annet å ha vært i poliklinisk behandling i tre år, begynte han hos Nyhammer i januar 2012, for å gå litt dypere, som han sier.

– Hun fortalte at hun hadde erfaring med overgrepsutsatte fra tidligere, og det føltes trygt, sier bergenseren.

– Men hvis hun hadde sagt at hun *ikke* hadde erfaring, ville jeg også følt en trygghet. Det viktigste er at terapeuten er åpen med hvilken kunnskap hun har og ikke har, at hun eller han er ærlig, sier 34-åringen, i trygg forvissning om at her deler han oppfatning med de andre mennene i nettverket.

– Vi må klare å få kontakt og forståelse før vi setter i gang med våre utredningsskjemaer og undersøkelser. Og vi må skjønne at det er tidkrevende å bearbeide slike gjennomgripende overgrep

Anders Skuterud, fagsjef i Psykologforeningen

For det er tillitsforholdet og kjemien mellom terapeut og pasient som er avgjørende, ifølge Thorsen.

– Psykolog Reidun er fullstendig til stede i terapien. Hun involverer seg i det jeg sier, og er hele tiden opptatt av hvordan jeg har det i løpet av timen. Når vi snakker om vanskelige ting, kan hun stille spørsmål som: Går det greit å snakke om dette? Gjør dette deg sint? Hva følte du? Hun er hele tiden spørrende.

– Hvorfor er dette så viktig for deg?

– Fordi jeg opplever at hun viser meg respekt, at hun virkelig bryr seg. Det gjør at det er lettere å åpne seg med det vanskeligste.

Thorsen trekker også frem at psykologen er støttende, og benytter alle anledninger til å peke på det han mestrer i hverdagen, at han gjør fremskritt, og at han er flink til å uttrykke seg overfor henne.

– Det gjør meg godt, og gir meg selvtillit, sier han.

– Og så forteller hun meg at følelsene mine er vanlige, hun normaliserer, hvis du forstår ...

– Ja, det er et ord psykologer pleier å bruke

– Ha, ha, morsomt! Jeg har nok fått med meg litt av psykologspråket, ja, ler 34-åringen.

Måten Nyhammer avslutter terapitimene på er også viktig for Thorsen, som setter pris på at psykologen alltid undersøker hvordan han har det før han forsvinner ut av kontoret hennes. Hun spør om han føler seg trygg og noenlunde stabil, om det går bra å avslutte.

Lære av brukerne

– Jeg har fått god hjelp. Endelig er jeg blitt venn med gutten inni meg, sier Johnny Thorsen, som har valgt å stå åpent frem. Og fagkonferansen på Litteraturhuset er bare begynnelsen, forteller han. Nå planlegger gruppa psykologråd i flere byer, de vil oppsøke profesjonsstudiene for å undervise studenter, og de vil kontakte politikere for å formidle kunnskap og vekke engasjement hos dem.

– Fortsatt fylles jeg av stolthet og fryd over entusiastiske tilbakemeldinger fra fagfolk i salen.

Dette ble levende og vakkert, sier 34-åringen, som gjerne vil gi Marit Sanner og de andre ansatte ved orandringsfabrikken en stor del av æren for å lede forberedelsene, og legge til rette for fagkonferansen.

– Det må koste mye å eksponere seg for fagfolk, medier og politikere. Hva er det som driver deg?

– Jeg kan jo ikke redde verden. Men hvis jeg kan hjelpe andre med å være åpen på denne måten, så er det verdt det, sier Thorsen, som betoner at vennskapet mennene imellom, støtten og varmen de gir hverandre, har stor betydning.

– Vær direkte. Ikke gå rundt grøten, men spør! Jeg ventet i årevis på at noen skulle gjøre det

Jarle (42)

Fagsjef i Psykologforeningen, Anders Skuterud, var blitt invitert til å si noen ord innledningsvis på konferansen. Han vek ikke tilbake for å beskrive en helsetjeneste med liten kunnskap om og

oppmerksomhet på seksuelle overgrep i barndommen, inntil det ble tematisert i samfunnsdebatten, for eksempel av forfatteren Herbjørg Wassmo på 1980-tallet.

– Psykologer og leger trengte hjelp til å se, sa han til publikum, og trakk frem seg selv som eksempel:

– «Utsatt mann» har gjort at jeg har tenkt tilbake på tidligere behandlinger – og jeg husker noen mannlige pasienter hvor jeg nå tror at seksuelle overgrep i barndommen var et tema som ble utelatt.

«Utsatt mann» står for en form for behandleropplæring som er nødvendig, mener fagsjefen, som håper og tror at brukerstemmene skal bli sterkere, både i psykologenes grunnutdanning og i spesialistutdanningen.

– Jeg synes vi fikk sterke og viktige historier som det gikk an å lære av, sier Skuterud, som har to budskap til psykologene:

– Det første er at vi behandlere må klare å få kontakt og forståelse før vi setter i gang med våre utredningsskjemaer og undersøkelser. Det andre at vi må skjønne at det er tidkrevende å bearbeide slike gjennomgripende overgrep. Da må behandlingen få lov til å ta tid.

HVORDAN VI ØNSKER DU SOM PSYKOLOG SKAL VÆRE:

- Lytte til signalene fra oss og skape dialog ut fra disse
- Tilpasse samtaleklimaet; ikke kjøre ditt eget opplegg
- Sammen bli enige om veier videre, og rekkefølgen på hva som skal gjøres. Vi er blitt tråkket på tidligere, så det er ekstra viktig at vi nå er med og har regi.
- Ikke bruke fagspråk eller diagnoser
- Vise imøtekommenhet og varme
- Ikke la dette bli for tungt og server gjerne varm humor
- Vær tålmodig nok til å stå der sammen med oss, også når det går treigt
- Fortelle om rollen din som psykolog og litt om deg som menneske. Det er vanskelig å fortelle til noen du knapt vet noe om. Det er ditt ansvar å trygge situasjonen.

nina@psykologtidsskriftet.no