



Psykisk helse og kjønnsbasert vold

Å hjelpe overlevende etter
seksualisert vold i konflikt –
en opplæringshåndbok



Mental Health and Human Rights Info (MHRI) er en database som gir gratis informasjon på engelsk og spansk om konsekvensene av menneskerettighetsbrudd for psykisk helse i forbindelse med katastrofe, konflikt og krig. Databasen inneholder en publikasjonsliste som tar for seg psykososiale tiltak på individ – og samfunnsnivå. Den gir også informasjon om organisasjoner som arbeider på dette feltet.

Utviklingen av denne håndboken ble finansiert av det norske Utenriksdepartementet og Prosjekt Mental helse. Synspunktene som kommer til uttrykk, er MHRI og representerer ikke nødvendigvis Utenriksdepartementet eller Prosjekt Psykisk helse.

© 2014 Health and Human Rights Info, revidert 2016 – mindre revideringer 2023

Alle rettigheter forbeholdt

Forfatterne av denne håndboken har gjort en betydelig innsats for å sikre at informasjonen den er basert på, er nøyaktig og oppdatert. Anbefalingene i denne håndboken innebærer ikke at bare ett handlingsforløp er hensiktsmessig, eller gir en standard for omsorg; Spesifikke resultater er ikke garantert. Man må alltid ta hensyn til kontekst og individuelle forhold.

Brukere av denne håndboken får tilgang til materialet og informasjonen etter eget ønske. Vi foreslår imidlertid at du respekterer retningslinjene, og vektlegger respekt og verdighet, så mye som mulig. Husk alltid Sphere beskyttelsesprinsipper og prinsippet om "gjør ingen skade".

MHRI er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader, ansvar eller utgifter som hevdes å være et resultat av bruk av denne manualen.

Ingen del av denne publikasjonen kan reproduseres, lagres eller overføres i noen form for elektronisk, mekanisk, fotokopiering, opptak og / eller på annen måte uten avtale med MHRI.

ISBN 978-82-93796-09-1 (Trykt)

ISBN 978-82-93796-09-1 (E-bok)

Design og layout av Plain Sense, Genève
Utskrift av Imprimerie Centrale, Luxembourg
Illustrasjoner av Robert Anderson
Omslagsillustrasjoner: www.shutterstock.com



Mental Health and Human Rights Info

Mariboegate 13

0183 Oslo

Norge

E-post: post@hhri.org

Nettsted: www.hhri.org

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til nettsiden <https://www.hhri.org/gbv-training-manuals/>

Håndboken kan lastes ned fra <https://www.hhri.org/gbv-training-manuals/women-manual/>

Kjønnsbasert vold

“Seksuell vold i konflikt er en alvorlig krise som daglig rammer millioner av mennesker over hele verden. Den brukes av politiske og militære ledere for å oppnå politiske, militære og økonomiske mål, og for å ødelegge selve samfunnsstrukturen. Nesten hver dag mottar FN – systemet rapporter fra feltet om seksuell vold brukt som et verktøy eller taktikk i krig. Det er et stille, billig og effektivt våpen med alvorlige og langvarige konsekvenser, som påvirker både individet og mulighetene til å bygge varig fred. Seksuelle voldshandlinger lemlester ikke bare ofrene mentalt og fysisk, men de ødelegger et helt samfunn: kvinnelige overlevende blir i noen tilfeller gravide, blir ofte smittet med seksuelt overførbare sykdommer, inkludert HIV/Aids, og blir regelmessig avvist av egne familier. Det er en myte at voldtekt er uunngåelig i krigstider. Men hvis seksuell vold kan planlegges, kan det også straffes; hvis den kan befales, kan den også fordømmes.”

Margot Wallstrøm



Innhold

Forord	i
Takk	ii
Våre håndbøker om seksualisert kjønnsbasert vold	iii

Introduksjon

Bakgrunn og ambisjoner	1
KBV i en større sammenheng	2
Hvem er dette kurset for?	3
Hva vil du lære?	4
Slik bruker du håndboken	5
Hvem kan gjennomføre opplæringen?	5
Strukturen i håndboken	5
Hvordan lese håndboken	6

Del I – Utgangspunkt

1. Kulturelle aspekter	9
2. Respekt for menneskerettighetene	10
3. Vold mot kvinner	11
4. Kjønnsbasert vold i konflikt og krig	12
5. En kort introduksjon til "traumer"	13
6. Traumer etter kjønnsbasert og seksuell vold	14
7. Forholdet mellom terapi, psykososialt arbeid, og støtte i krisesituasjoner	15
8. Bruk av symboler og metaforer	16
9. Bruk av sommerfuglkvinnen som metafor	17
10. Grunningsøvelser	18
11. Hvem er deltakerne i opplæringen?	19
12. Kommunikasjonsferdigheter	20
13. Ta vare på deg selv som hjelper	21
14. Evaluering og læring	22
15. Sammendrag av grunnleggende prinsipper og ideer	23

Del II – Treningen

Dag 1. Velkommen. Formål med opplæringen	28
Menneskerettighetenes relevans	30
Om kurset	32
Den gode hjelperen	34
Hva er traumer? Hva gjør en opplevelse traumatisk?	36
Hva er traumereaksjoner?	38
Sommerfuglkvinnen. Hennes gode liv.	40
Dag 2. Livet blir snudd på hodet	46
Det akutte traumet	54
Øve på historien	56
Triggere (traumepåminnere) og flashbacks	58
Triggede minner	64
Triggede minner oppsummert	68
Stabilisering. Vi presenterer verktøykassen.	70
Toleransevinduet	72
Dag 3. Den gode hjelperen, et tilbakeblikk	74
Vi introduserer nyttige verktøy	76
Håndtering av traumatiske minner	78
Etablere et trygt sted	80
Øvingsverktøy og øvelser	82
Nyttige verktøy 1	84
Nyttige verktøy 2	86
Oppsummering av verktøykassen	96
Når en overlever forteller hjelperen sin historie	98
Stabilisere og beskytte overleverer som ønsker å rapportere/anmelde overgrep	100
Beskytte overleverer når hun anmelder det som skjedde	102
Håndtering av urolig søvn og mareritt	108
Forberede seg på å vende tilbake til samfunnet	110
Forberede en overleverer på å gjenforenes med familie og sosiale nettverk	112
Vi avslutter historien	114
Utforske forskjellige avslutninger på historien	116
Ta med seg det som er lært i deltakernes videre arbeid	118

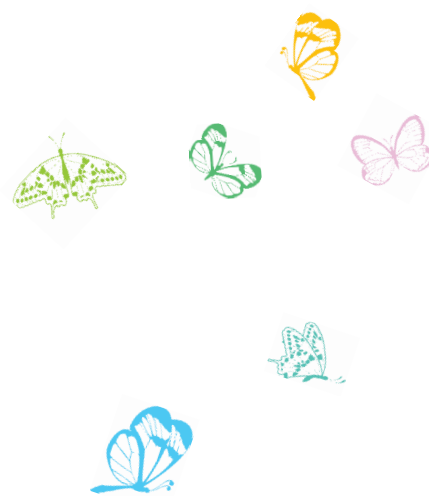


Del III – Teori

1. Traumer	123
2. Den tunge arven. Barn født etter voldtekt.	131
3. Kultur og forståelser av traumer	134
4. Kommunikasjonsferdigheter	137
5. Hjelp til hjelperne	139
6. Å nærme seg samfunnet	141
7. Tilbake til samfunnet	144
8. Rapportering	145
9. Eksempler på rollespill	149
10. Veien videre	153

Vedlegg

Vedlegg 1. Om bidragsyterne	155
Vedlegg 2. Grunningsøvelser	156
Vedlegg 3. Referanser og videre lesning	161
Vedlegg 4. Illustrasjoner	168
Vedlegg 5. Evalueringsskjema for deltakerne etter kurset	174



Forord

Dette treningsmateriellet er skrevet til dere som gir hjelp og støtte til kvinner som overlever kjønnsbasert vold (KBV) og seksuelle traumer under katastrofer, kriger og konflikter. Vi håper det også kan være nyttig for dem som jobber med kjønnsbasert vold i andre sammenhenger.

En rekke håndbøker og retningslinjer tar for seg ulike og viktige aspekter ved KBV, inkludert forebygging, opplæring av menn og gutter og om KBV i krisesituasjoner. En oversikt over de viktigste bidragene til dette feltet finner du på [side 2](#) (*KBV i en større sammenheng*). Målet med denne håndboken er å fylle et hull ved å gi mer informasjon om konsekvensen av KBV på psykisk helse, og hvordan bruke denne kunnskapen når en arbeider med overlevende etter KBV. Vårt håp er at denne opplæringen skal veilede og bistå hjelpere i det viktige arbeidet de gjør. Spesielt håper vi det vil hjelpe hjelpere til å identifisere og forstå reaksjoner på traumer, og håndtere de forskjellige umiddelbare og langsiktige reaksjonene som kvinner viser etter at de har opplevd traumatiske hendelser.

Denne kurshåndboken er utviklet til bruk i situasjoner der hjelpere har begrenset eller ingen tilgang til spesialiserte helsetjenester, og hvor hjelpearbeidere må håndtere alvorlige menneskelige tap, sorg og nød midt i usikkerhet, konflikt og krig.

Denne håndboken kan brukes på forskjellige måter. Den kan supplere og utdype forståelsen til de som allerede har erfaring og kompetanse. Formålet er imidlertid å lære hjelpere til å jobbe med og forstå traumer. Vi håper det vil gi et verktøy for hjelpere som underviser andre hjelpere og for grupper av hjelpere som trenger et verktøy til selvstudie. Håndboken kan leses, studeres og diskuteres, og øvelsene kan testes og brukes i gruppearbeid og studier.

Håndboken utforsker den psykologiske betydningen av traumer og hvordan traumatiske hendelser påvirker psykisk helse. Hva er tegn på alvorlig stress? Hvordan kan disse vurderes og forstås? Hvordan nærmer en helper seg en fortvilet kvinne kort tid etter at hun har vært gjennom forferdelige og voldelige opplevelser? Hvordan kan vi skape trygge rom som tillater støttende samtaler og former for kontakt som kan hjelpe overlevende til å komme tilbake til livet og heles?

Respekt er en nøkkelverdi. Vilje til å hjelpe og lytte, la overlevende kontrollere egne historier, og respektere deres selvbestemmelse, er viktige verdier å ha med i møte med overlevende. I tillegg må en helper vite hvordan en skal håndtere nærhet og avstand, hvordan en gir positiv støtte og hvordan en tåler stillhet. Håndboken inneholder elementer av teori (spesielt i *Del III*), men fokuserer også på praktiske øvelser som kan gi direkte støtte til overlevende. Vi håper det gir hjelpere et verktøy som kan brukes til å hjelpe overlevende etter KBV til å gjenoppbygge sine liv og gjenvinne følelse av verdighet.



Takk

Mange enkeltpersoner har bidratt til dette arbeidet. Vi takker spesielt våre samarbeidspartnere ved Det psykososiale referansesenteret i Den internasjonale føderasjonen av Røde Kors og Røde Halvmåne (IFRC), som i tillegg til å støtte prosjektet, gjennomgikk flere utkast; og LIMPAL-Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad-Colombia for gjennomgang av utkastet og forberedelse av den første pilotopplæringen i Colombia. Vi takker også Human Rights Foundation Turkey for å forberede og tilrettelegge for den andre piloten i Adana, Tyrkia; AFESIP-Kambodsja for å forberede og tilrettelegge for den tredje pilotopplæringen i Kambodsja; Kristin Andrea Wilmann for å ha gjennomført en minipilot i Oslo, Norge; og det arabiske ressurskollektivet i Beirut, Libanon, for planlegging og tilrettelegging av en pilot i Amman, Jordan. MHHRI takker alle som deltok i disse pilotene for tilbakemeldingene, og alle som gjennomgikk utkastet. Vi takker spesielt Robert Archer og Fairouz El Tom ved Plain Sense for deres verdifulle innspill og for redigering og ferdigstilling av dokumentet.

Dette arbeidet ble finansiert av Utenriksdepartementet i Norge, og vi er svært takknemlige for departementets ansatte og deres støtte, interesse og tillit. Denne håndboken hadde ikke vært mulig uten støtte og tilleggsfinansiering fra Prosjekt Mental helse Norge, som i mange år har støttet Mental Health – og Human Right Info og er fortsatt engasjert i denne håndboken og dens mål. Oversettelsen til norsk er finansiert av RVTS.

Metaforen om sommerfuglkvinnen ble utviklet av Judith van der Weele og Annika With. Det er beskrevet i *Sommerfuglkvinnen: Håndbok for kvinner som lever vanskelige liv* (Oslo: Sommerfuglkvinnens forlag), en håndbok de bruker i treningen. Metaforen er inkludert i denne håndboken med forfatterens tillatelse.

Teksten ble utarbeidet av et team bestående av:

Nora Sveaass (ansvarlig for prosjektet)
Katinka Salvesen
Annika With
Helen Christie
Doris Drews
Solveig Dahl
Kristina Josefin Larsson
Elisabeth Ng Langdal

Se [Vedlegg 1](#) for mer informasjon om forfatterne.



Våre håndbøker om seksualisert kjønnsbasert vold

Alle håndbøkene er tilgjengelige på vår nettside www.hhri.org.

Nettsiden om seksuell vold i krig og konflikt viser til tre forskjellige håndbøker, som hver adresserer arbeid med kvinner, med gutter og menn, og med barn som har vært utsatt for seksuell vold.

Håndbøkene er oversatt til flere språk. Sidetallene i hver håndbok er de samme på tvers av de ulike språkene. Dette gjør det mulig for en overlever og hjelperen å arbeide med hver sin utgave på sitt foretrukne språk og lese samme innhold på de samme sidene. Det gjør det også lettere å undervise deltakere når deltakere og trenere ikke snakker samme språk. Håndboken inkluderer også verktøykasser. En hjelper kan bruke håndboken når de arbeider med en overlever, eller overleveren selv kan bruke den for å regulere egne følelser gjennom grunningsøvelser. Hjelperne kan også bruke grunningsøvelsene for å ta vare på seg selv som hjelper.

Håndbok for arbeid med kvinner

Psykisk helse og kjønnsbasert vold Å hjelpe overlevende etter seksualisert vold i konflikt – en opplæringshåndbok forklarer hvordan traumer påvirker psykisk helse og viser til metoder og teknikker som kan brukes for å møte de psykologiske behovene til kvinner som har overlevd seksuelt misbruk i krig og konflikt. Håndboken kan være nyttig for personer som allerede har kunnskap og erfaring innen feltet, men en hjelper må ikke nødvendigvis ha noen form for spesialistkunnskap for å bruke håndboken.

Håndbok for arbeid med gutter og menn

Seksuell vold mot gutter og menn i krig, konflikt og migrasjon. En håndbok for hjelperne om psykisk helse har som mål å øke forståelsen for traumer og tilby praktiske og kulturelt passende tilnærminger for å hjelpe gutter og menn som har opplevd seksuell vold, inkludert forslag til hvordan man kan håndtere problemer eller reaksjoner som individuelle utsatte kan ha. Håndboken kan brukes av hjelperne som møter unge gutter og menn de antar kan ha opplevd seksuell vold, og den vil hjelpe dem med å møte de psykologiske behovene disse utsatte har på best mulig måte.

Håndbok for arbeid med barn

Barn utsatt for seksuell vold i krig, konflikt, humanitære kriser og i samfunn med begrensede ressurser. En håndbok for hjelperne om psykisk helse er skrevet for hjelperne og omsorgspersoner. Den gir retningslinjer for hvordan man kan gi kulturelt sensitiv psykososial støtte til barn som har opplevd seksuelt misbruk i krig, konflikt, humanitære kriser og samfunn med begrensede ressurser.



Introduksjon

Bakgrunn og ambisjoner

I de senere år er det utviklet flere håndbøker og retningslinjer innen traumefeltet. Noen av disse omhandler kjønnsbasert vold (KBV), dens konsekvenser og metoder for forebygging og beskyttelse. Denne håndboken fokuserer på den psykiske helsen til overlevende etter traumer, spesielt traumer forbundet med KBV. Målet er å gi et praktisk supplement til eksisterende litteratur. Håndboken foreslår tilnærminger og øvelser rettet inn mot de psykologiske behovene til KBV-overlevende, og som hjelpere kan bruke når de gir hjelp og omsorg til personer som er utsatt for denne form for vold. Den fokuserer spesielt på å forstå hvordan traumer påvirker livene til overlevende. Tilnærmingene som presenteres vil forhåpentligvis ha verdi i arbeid med mennesker utsatt for andre former for traumer også.

Den omhandler spørsmål som:

- Hva er den psykologiske betydningen av traumer?
- Hvordan påvirker traumatiske hendelser psykisk helse?
- Hva er signaler på alvorlig stress og hvordan kan en møte disse?
- Hvordan kan vi skape trygge rammer som tillater støttende samtale og kontakt?
- Hvilke tilnærminger kan hjelpe overlevende til å håndtere traumer og gå videre i livet?

Håndboken er en ressurs for hjelpere som arbeider i akutsituasjoner og som har liten eller ingen tilgang til spesialisthelsetjenester eller til helsepersonell med psykologisk eller psykiatrisk kompetanse. Vi håper den vil være til hjelp med hensyn til å identifisere og forstå tegn på stress og effektivt håndtere akutte og subakutte faser av traumer. Vårt mål er å gi verktøy og beskrive tilnærminger som kan stabilisere overlevende som er blitt utsatt for traumatiserende hendelser, hjelpe dem til å håndtere trigger som utløser traumatiske minner, og lære dem hvordan de kan gjenvinne kontrollen over eget liv.

Den tar også for seg de belastningene som helperne selv opplever, risikoen for at de kan bli utsatt for sekundærtraumatisering, og behov for støtte og kommunikasjon.

MHHRI har også opprettet en temaside om KBV på sin hjemmeside (www.hhri.org), hvor du finner andre relevante publikasjoner og retningslinjer, samt informasjon om organisasjoner og nettsteder som arbeider med dette problemet. Litteratur knyttet til spesifikke temaer og er også gjort tilgjengelig via lenker som du finner i håndboken.

Håndboken viser først og fremst til kvinner og jenter som er utsatt for seksuell vold. Menn og gutter er også utsatt for voldtekt, og seksuell vold mot menn kan ofte være spesielt vanskelig å snakke om. Derfor har vi utarbeidet en egen håndbok for hjelpere som møter gutter og menn som har vært utsatt for seksuell vold. I tillegg har vi også laget en håndbok for hjelpere som møter barn (gutter og jenter) som har vært utsatt for seksuell vold.

KBV i en større sammenheng

Kjønnsbasert vold forekommer ikke isolert. Intervensjoner for å beskytte overleveres psykiske helse må ses på i en større sammenheng.

“Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings”, publisert av Inter-Agency Standing Committee (IASC 2015), angir minimum av støtte som bør være til stede for å forhindre og oppdage KBV. Overlevende etter KBV trenger hjelp til å takle umiddelbare fysiske skader, samt psykologisk og sosial støtte, sikkerhet og juridisk oppreisning. Samtidig bør forebyggende programmer ta for seg årsakene til KBV og faktorer som bidrar til denne form for vold. De som gir beskyttelse og tjenester, bør være orientert og ha kunnskap om kjønnsbasert vold. Og de bør ha ferdigheter og empati som kreves for å hjelpe KBV-overlevende. Hjelpere som gir støtte til psykisk helse og psykososial oppfølging, kan forårsake skade hvis de ikke håndterer de mange sensitive utfordringer profesjonelt. IASC “Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings” (2008) gir en liste over “dos and don’ts” i denne forbindelse.

Overlevende etter KBV trenger forskjellige former for støtte på ulike stadier. Når vold oppstår, og når samfunn er midt i en konflikt eller en unntakssituasjon og de vanlige formene for beskyttelse ikke fungerer, kan det være vanskelig å lære hjelpere til å håndtere eller veilede i KBV-saker eller legge til rette for oppfølging etterpå. For å planlegge opplæring, se du se matrisen i kapittel 3 i IASC-retningslinjene (2005). Denne lister opp anbefalte tiltak for å forebygge og respondere på seksuell vold i krisesituasjoner.

I tillegg til IASC-retningslinjene, bør hjelpere være kjent med de fire beskyttelsesprinsippene i The Sphere Handbook (2011) som sier at beskyttelse ikke skal gjøre skade, skal gi hjelp, skal gi beskyttelse mot vold eller tvang, og skal hjelpe mennesker som er rammet av katastrofe eller væpnet konflikt til å kreve sine rettigheter. Disse fire prinsippene fanger opp de grunnleggende forpliktelsene knyttet til humanitær hjelp og bør iverksettes i praksis.

Et verdifullt referanseverktøy er KBV koordineringshåndbok (GBV coordination handbook). Den gir praktisk veiledning om lederroller, inkludert nøkkelansvar og spesifikke tiltak som enhver KBV – koordineringsplan i en nødsituasjon bør omfatte. Mange samfunn, spesielt de som stadig rammes av katastrofer eller konflikter, etablerer beredskapsplaner. Tiltak for å forebygge og respondere på KBV bør integreres i slike planer. Når du gjør dette, må du alltid benytte deg av eksisterende kunnskap og kapasitet; ikke finne opp hjulet på nytt.

Psykisk helse og psykososial støtte til konfliktrelatert seksuell vold: prinsipper og intervensjoner (WHO 2012) er en introduksjon til psykisk helse og KBV. For å sikre at klinisk behandling av KBV-overlevende håndteres på riktig måte, les Clinical Management of Rape Survivors (WHO 2004). Den beskriver gode erfaringer og oppsummerer utfordringene.

Hvem er dette kurset for?

Dette er en kurshåndbok, ikke en terapihåndbok. Håndboken er utformet for personer som gir direkte omsorg, assistanse og hjelp til personer som har vært utsatt for menneskerettighetsbrudd og overgrep, særlig kjønnsbasert og seksuell vold, og for fagpersoner som støtter andre hjelpere som er involvert i samme gruppe av overlevende.

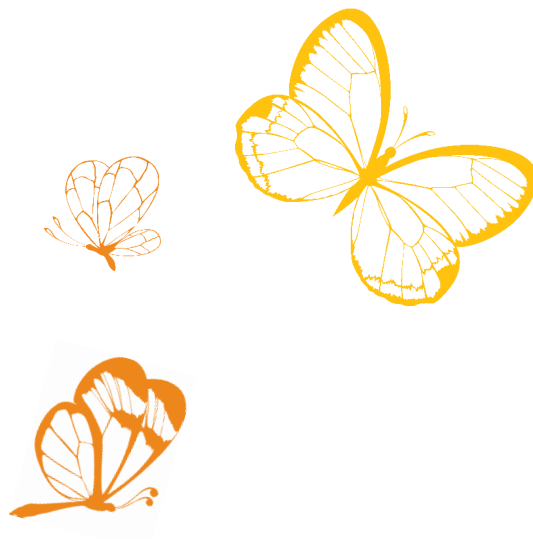
- Personell som arbeider i primærhelsetjenesten.
- Hjelpearbeidere i nødssituasjoner.
- Ansatte tilknyttet flyktningleirer.
- Tjenesteleverandører fra ulike etater.
- Frivillige organisasjoner (NGO)

Hjelpearbeidere som deltar i denne opplæringen forventes ikke å ha noen formell bakgrunn eller opplæring som helsepersonell (sykepleier, psykolog og lege). Deltakerne forventes likevel å ha hatt nær kontakt med overlevende gjennom sitt arbeid som helpere, hjelpearbeidere osv.

Med "overlevende" menes personer som har vært vitne til eller blitt utsatt for menneskerettighetsbrudd, herunder vold eller ydmykende handlinger:

- Tortur, inkludert seksuell vold og kjønnsbasert vold.
- Grusom, umenneskelig og nedverdiggende behandling.
- Krigsrelatert vold.

Håndboken fokuserer på overlevende etter vold i katastrofe – og konfliktsituasjoner, karakterisert som nødssituasjoner. Den fokuserer spesielt på **kvinnelige overlevende av KBV**. I denne håndboken er "overlevende" kvinner hvor sikkerheten har blitt alvorlig truet, menneskerettighetene har blitt alvorlig krenket, og menneskeligheten har blitt truet, gjennom ydmykende eller voldelige handlinger som bevisst har krenket deres rettigheter og verdighet.



Hva vil du lære?

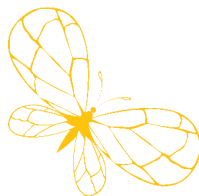
Etter hvert som deltakerne går gjennom håndboken, vil de diskutere og forstå konsekvensene som traumatiske hendelser har på enkeltpersoner, deres reaksjoner på traumer, og hvorfor disse reaksjonene er så hyppige, sterke og plagsomme. Ved å følge en fortelling, trene på øvelser og være aktive i gruppearbeid, vil deltakerne øke sin forståelse av traumer og øve på måter å håndtere traumerelaterte reaksjoner på. Øvelsene skal gi deltakerne nye ferdigheter som er nyttige i arbeidet med traumeoverlevende, og på samme tid styrke egne holdninger, tilnærming og respekt. Målet er å gjøre hjelperne i stand til å anvende de ferdigheter, tilnærming og holdninger de lærer under kurset i praksis, enten de jobber med overlevende over lengre perioder eller møter dem i kortere sammenheng.

Grunningsøvelsene og rollespillene kan i utgangspunktet virke vanskelige for deltakere som ikke er vant til denne typen arbeid. De er likevel en viktig del av kurset. Ved å gjøre øvelsene selv vil deltakerne oppleve de fysiske og mentale virkningene som grunningsøvelser har på kroppen.

Sommerfuglkinne-historien, som brukes i kurset, har flere funksjoner.

- En fiktiv historie kan være et felles referansepunkt.
- Å knytte historie og ferdigheter sammen kan styrke hukommelse og læring.
- Historiefortelling er et verdifullt verktøy for å jobbe med overlevende. En historie kan vise at alle reagerer på samme måte når de har vært utsatt for kjønnsbasert vold, uten å berøre enkeltsaker eller overleverens egen erfaring
- En historie kan beskrives generelt og i et enkelt språk, og endringene som skjer hos en person som er traumatisert: plutselige endringer i oppførsel, reaksjoner og følelser etter et traume; fysiske reaksjoner; endringer i forhold til andre og omgivelsene. Klinisk sett, kan reaksjoner selvfølgelig variere fra person til person; men en historie kan beskrive generelle og vanlige former for reaksjoner.
- Den kan hjelpe hjelperne til å forstå konkret hvordan bestemte verktøy og øvelser kan hjelpe overlevende. Ved å bruke intervensjoner i en praktisk sammenheng, kan vi styrke og berike læring.

Ytterligere informasjon om traumer og traumereaksjoner finner du i [Del III](#).



Slik bruker du håndboken

Denne kurshåndboken gjør det mulig for deg, som trener/kursleder, å gjennomføre en tre-dagers workshop. Håndboken kan brukes når du jobber med, veileder eller lærer opp en gruppe hjelpere. Den er også ment for bruk i situasjoner der du jobber med folk som selv skal lære opp andre (Training of Trainers, ToT).

Når vi henviser til *treneren* i vår tekst, refererer vi til den som gjennomfører kurset/treningen, altså kursleder, uavhengig av om deltakerne selv er aktive hjelpere eller om de selv skal lære opp andre i etterkant. Vi kommer til å bruke begge begrepene underveis.

Håndboken gir forberedelses – og bakgrunnsinformasjon til treneren (den som gjennomfører kurset) på venstre side, og informasjon som skal deles med gruppen på høyre side. Håndboken kan også brukes som en ressurs av hjelpere som er i direkte kontakt med overleverne, uavhengig av om de har deltatt på kurset i håndboken. Hvert trinn er beskrevet, med instruksjoner. Vi håper at trenere, deltakere og hjelpere kan lære ferdigheter som kan hjelpe dem med å etablere et godt og trygt grunnlag for sitt arbeid med overleverne. Gjennom å øve på øvelsene, lytte til historien og utforske tilnærminger til traumer og reaksjoner på traumer, vil hjelpere og deltakere utvikle ferdigheter som kan være nyttige i arbeidet med overleverne.

Hvem kan gjennomføre opplæringen?

De som utfører opplæringen, må kjenne håndboken godt og studere seksjonene i [Del I](#) samt informasjonen gitt i [Del III](#). Del III gir ytterligere referansemateriale som kan være nyttig under treningen, eller for mer grundig lesing.

Trenere/kursledere bør også kjenne gruppen eller i det minste konteksten der kurset foregår, og bør forstå eller beherske det lokale språket, kulturen og tradisjonene.

Helsepersonell bør om mulig være tilgjengelig for konsultasjon under eller etter kurset, for å svare på vanskelige spørsmål eller situasjoner som kan oppstå.

Det er viktig å huske på at innholdet på kurset kan skape ubehag eller angst blant deltakere som daglig opplever problemet som blir diskutert. Noen deltakere kan selv ha blitt utsatt for voldelige handlinger og kan bli trigget i løpet av kurset. Hvis dette skjer, kan kursleder og gruppen trenge tid til refleksjon, støtte og finne måter å håndtere den spesielle situasjonen på.

Strukturen i manualen

Håndboken har tre deler.

- **Del I**, med tittelen *Utgangspunkt*, introduserer noen av hovedideene, temaene og innholdet i treningen. Den foreslår hva kursleder/trener og hjelpere (deltakere) trenger å vite for å starte kurset og er organisert i 15 seksjoner.
- **Del II** er *kurset*, timeplanlagt over tre dager. Det inkluderer øvelser og veiledning for både trener og deltakere, og fokuserer på læringspunkter i forhold til traumer, og spesielt på hvordan man stabiliserer overleverne etter traumer.
- **Del III** inneholder elementer av teori, som støttes av en liste over videre lesning i [Vedlegg 3](#).

Hvordan lese håndboken

- I Del I og Del III, er teksten lagt ut normalt og sidene skal leses sekvensielt.
- I Del II, derimot, bør både venstre og høyre side leses sammen. Venstre side inneholder råd og bakgrunnsinformasjon, vanligvis adressert til treneren. Høyre side beskriver hva treneren/kursleder sier til deltakerne og hva deltakerne gjør.
- Under kurset kan deltakerne se og bruke venstre side, som gir forberedelse og bakgrunnsinformasjon i forhold til høyre side. Når deltakerne fungerer som trenere/kursveileder selv, kan de benytte seg av begge sidene.

Nøkler til symboler i Del II

TIL TRENEREN	SI HØYT
<p>Venstre side Instruksjoner til treneren.</p> <p>ØVELSE  Øvelser i plenum eller små grupper.</p> <p>ROLLESPILL  Rollespill i par.</p> <p>NØKKELPUNKT  Viktige punkter å huske (for eksempel "Historien viser at...".)</p>	<p>Høyre side Alt som skal sies høyt.</p> <p>GRUNNINGSØVELSER  Grunningsøvelser: for å hjelpe overlevende som får panikk eller mister energien</p> <p>DISKUSJON  Diskusjoner i plenum eller små grupper.</p> <p>UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER Undervisningsinstruksjon: pedagogisk råd til treneren</p>

Det var engang... Historien om sommerfuglkvinnen.

- En erfaren trener/kursleder kan hoppe over deler av håndboken som ikke er relevant for gruppen eller konteksten, og kan bruke mer tid på temaer som er spesielt relevant.
- Gjennom hele håndboken blir treneren/kursleder og deltakerne snakket direkte til i stedet for i tredje person.
- Del III inneholder tilleggsmateriale om spørsmål som drøftes i opplæringen (Del II). Materialet i Del III vises i omtrent samme rekkefølge som de vises i Del II.
- Noen avsnitt i Del III drøfter problemstillinger som opplæringen ikke tar opp. Spesielt gir den informasjon om situasjonen for barn født som følge av seksuell vold. Del I og Del II henviser leserne til Del III for ytterligere informasjon.
- Vi foreslår pauser i gjennomføringen av kurset. Før kurset starter, bør trenere diskutere med gruppen lengden på hver økt. Dette er ofte et spørsmål om sosial praksis. Noen samfunn tar pauser hvert 45. minutt; andre foretrekker lange økter på 90 minutter eller to timer. Trenere bør vurdere og være oppmerksomme på gruppens behov for pauser.



Del I

Utgangspunkt

Del I er delt inn i 15 seksjoner. Seksjon 1-7 gir noe teoretisk bakgrunn og grunnleggende informasjon om emnet treningen tar for seg. Seksjon 8-14 innfører opplæringen innhold.

Seksjon 15 oppsummerer de grunnleggende prinsippene for treningen.

Oppsummert: I Del I foreslår vi hva trenere og hjelpere trenger å vite for å begynne opplæringen, og introduserer kursets innhold. Mer informasjon om emnene finner du i Del III.

Innholdet i Del I

1. Kulturelle aspekt	9
2. Respekt for menneskerettighetene	10
3. Vold mot kvinner	11
4. Kjønnbasert vold i konflikt og krig	12
5. En kort introduksjon til "traumer"	13
6. Traumer på grunn av kjønnbasert og seksuell vold	14
7. Forholdet mellom terapi, psykososialt arbeid og støtte i krisesituasjoner	15
8. Bruk av symboler og metaforer	16
9. Bruk av sommerfuglkvinnen som metafor	17
10. Grunningsøvelser	18
11. Hvem er deltakerne i opplæringen?	19
12. Kommunikasjonsferdigheter	20
13. Ta vare på deg selv som hjelper	21
14. Evaluering og læring	22
15. Sammendrag av grunnleggende prinsipper og ideer	23



1. Kulturelle aspekt

Mål. Hvordan forstå traumelidelser og deres symptomer i ulike deler av verden. Vurdering av noen kulturelle faktorer når du jobber med overlevende.

Fysiologisk reagerer mennesker på fare og sjokk på mer eller mindre samme måte overalt, uavhengig av deres kultur. Noen som nettopp har blitt ranet i Frankrike, utsatt for krig i Kongo, eller utsatt for en tsunami i Thailand, vil vise lignende fysiske reaksjoner, basert på menneskelig fysiologi og reflekser. Kultur kan imidlertid variere og påvirke måten folk uttrykker og tolker sin oppførsel på.

Kultur gjør det mulig for mennesker å skape fellesskap med andre. Gjennom kultur overfører vi ideer, verdier og måter å leve på, og kommuniserer kunnskap og ferdigheter, all "visdom" som samfunn trenger for å overleve og blomstre over generasjoner.

Når vi møter overlevende etter traumer, kan de kroppslige reaksjonene være felles for de fleste som er utsatt for traumatiserende hendelser; og samtidig kan overlevende forstå og uttrykke disse reaksjonene på mange forskjellige måter. Vi som er hjelpere bør forstå og forholde oss til disse kulturelle tolkningene – samtidig som vi tar hensyn til vår egen tro, for selvfølgelig har vi også kulturelle verdier og antagelser.

Den internasjonale diagnosemanualen DSM-IV drøfter såkalte "kulturbundne syndromer" (CBS). Den lister opp mange syndromer i bestemte samfunn eller kulturområder, og understreker at ulike samfunn og kulturer har forskjellige måter å tolke lignende former for traumehendelser og reaksjoner på dem. Diagnosemanualen (TFO 2002) drøfter fem elementer i den kulturelle formuleringen: individets kulturelle identitet; kulturelle forklaringer på individets sykdom; påvirkning av pasientens psykososiale miljø og funksjon innenfor det; kulturelle elementer i pasient-hjelper relasjoner; kulturell vurdering for å bestemme diagnose og omsorg.

Det er viktig å huske på at folk kan bedømme psykisk sykdom ut fra et moralsk perspektiv. De kan forstå det som et resultat av karaktersvakhet og kanskje ikke innse at det kan være forårsaket av traumer. Det kan være forbundet med skam og føre til ekskludering.

Det er derfor viktig å ha en sensitiv tilnærming til overlevende etter alvorlige traumer, fordi ulik kulturell bakgrunn kan kreve ulike tilnærminger. Samtidig må man aldri trekke forhastede konklusjoner basert på kunnskap om en gitt kultur, men være åpen og sensitiv for deres mening og verdier.

Denne håndboken vil bli brukt i forskjellige deler av verden, så det er viktig å huske på at kulturelle aspekter varierer og at kulturelle forskjeller kan påvirke reaksjonene og oppførselen til overlevende så vel som deres sosiale miljø. Samtidig ønsker vi å understreke at mange fysiske og psykiske reaksjoner på fare og trusler deles av alle mennesker.



2. Respekt for menneskerettighetene

Mål. Å styrke forståelsen av menneskerettsprinsipper, særlig kvinners menneskerettigheter, og konsekvensene av å bryte dem.

Menneskerettighetene er rettigheter som alle mennesker har krav på. Internasjonale menneskerettighetstraktater bekrefter at hvert individ har verdighet og noen ukrenkelige rettigheter. FNs verdenserklæring om menneskerettigheter (1948) slår fast at anerkjennelse av disse rettighetene er grunnlaget for frihet, rettferdighet og fred.

Med menneskerettsstandarder menes både de materielle rettighetene som er definert og kodifisert i internasjonale traktater, erklæringer og konvensjoner, og mekanismer eller institusjoner som operasjonaliserer og håndhever disse rettighetene, for eksempel ved å undersøke påstander om at rettigheter er krenket, klargjøre anvendelsen og innholdet i menneskerettsprinsipper, og sikre at stater overholder de forpliktelsene de påtar seg når de undertegner menneskerettsavtaler.

Menneskerettighetene bekrefter verdigheten og den fysiske integriteten til ethvert menneske og deres rett til ikke å få sin verdighet og fysiske integritet krenket. Spesielt forbyr de alle former for grusom, umenneskelig og nedverdiggende behandling. Trusler mot liv og andre brudd på rettigheter har svært alvorlige konsekvenser på menneskers liv, skader eller ødelegger deres helse og velvære. Dette er grunnen til at respekt for rettigheter er kjernen i vårt helsearbeid med kvinner (så vel som med menn og barn) og styrer de analysene og tilnærmingene vi anvender.

Denne håndboken bygger på og er inspirert av rammeverket til menneskerettighetene. Identifisering av rettigheter og rettighetsbrudd er også viktig i praktisk psykososialt arbeid. Å forstå deltakernes og overleveres erfaringer med hensyn til rettigheter og krenkelser kan gi innsikt, gi overleverer og deres hjelpere verdifulle verktøy. Bevissthet om menneskerettigheter, og betydningen de har for alle, kan være en verdifull ressurs når man arbeider med mennesker som har fått krenket sine rettigheter. Menneskerettsverdier kan hjelpe oss både til å forstå lidelsene vi møter og reagere på en respektfull og hjelpsom måte.



3. Vold mot kvinner

Mål. Å tydeliggjøre hva som menes med kjønnsbasert vold (KBV) og understreke at vold mot kvinner i ulike former, herunder seksuell vold, er et alvorlig menneskerettighetsbrudd.

I 1993 ga FN's erklæring om eliminering av vold mot kvinner den første offisielle definisjonen av KBV: "Enhver handling av kjønnsbasert vold som resulterer i, eller sannsynligvis vil føre til, fysisk, seksuell eller psykisk skade eller lidelse for kvinner, inkludert trusler om slike handlinger, tvang eller vilkårlig frihetsberøvelse, enten det skjer i det offentlige eller i det private liv".

Fra et maktperspektiv er det åpenbart at den svakeste av to parter alltid er mer sårbar og med større risiko for å bli påført skade. Kjønnsulikhet kan derfor knyttes til kjønnsbasert vold. Imidlertid blir dette av og til forstått som en måte å gjenspeile en vestlig måte å tenke på. Følgelig blir noen ganger hevdet at det å forhindre KBV ikke alltid handler om beskyttelse eller opprettholdelse av internasjonale menneskerettigheter, men å påtvinge vestlige verdier. Til dette vil vi si at kultur ikke kan brukes som en unnskyldning for å rettferdiggjøre KBV. Traumene, frykten og sårbarheten som kvinner opplever når de utsettes for vold, fremmer og forsterker tradisjonelle og kulturelle maktforhold som forankrer forhold og relasjoner som gjør at KBV kan vedvare. For eksempel kan de holde fast ved antagelsen om at en kvinne selv kan klandres hvis hun blir voldtatt (Yuksel 2012).

Kvinnens menneskerettigheter brytes ofte mange steder. Kofi Annan (1999) sa: – Vold mot kvinner er kanskje det mest skamfulle menneskerettighetsbruddet. Og det er kanskje det mest gjennomgripende. Den kjenner ingen grenser for geografi, kultur eller rikdom. Så lenge det fortsetter, kan vi ikke hevde å gjøre reelle fremskritt mot likestilling, utvikling og fred. "Vold mot kvinner" refererer til et bredt spekter av handlinger som krenker kvinnens menneskerettigheter, inkludert fysisk, psykisk og seksuell skade eller trusler om skade. Det skjer i familier og i samfunnet; det foregår ofte i hjemmet, og involverer personer som kvinnen har nære relasjoner til; men det er også begått i offentligheten, på gaten. I begge tilfeller slipper de ansvarlige ofte unna med det de gjør mot kvinner, selv om deres handlinger har alvorlige konsekvenser for kvinnene selv og for deres familier og lokalsamfunn.

I de senere år har FN og et økende antall regjeringer tatt et viktig skritt fremover med å erkjenne at vold mot kvinner er et menneskerettighetsspørsmål – en sosial mekanisme der kvinner tvinges inn i en underordnet posisjon i forhold til menn, og ofte marginaliseres og isoleres. Å beskytte kvinner mot denne formen for vold er blitt en internasjonal prioritet. Vold mot kvinner blir ikke lenger sett på bare som en privatsak: stater har en plikt til å forhindre det, straffe de ansvarlige og gi oppreisning til dem som er blitt skadet.



4. Kjønnbasert vold i konflikt og krig

Mål. Å tydeliggjøre sammenhengen mellom kjønnbasert vold (KBV) og seksuell kjønnbasert vold (SKBV) i krig, hvorfor dette er blitt beskrevet som et “våpen i krig”, og hvordan det påvirker både enkeltmennesker og samfunn.

Begrepet “kjønnbasert vold” er vold som retter seg mot enkeltpersoner eller grupper på grunnlag av deres kjønn. Seksuell vold er en form for kjønnbasert vold som kan omfatte seksuell utnyttelse, seksuelt misbruk eller voldtekt. Den refererer til enhver handling, forsøk eller trussel av seksuell karakter som resulterer, eller sannsynligvis vil resultere, i fysisk, psykologisk og følelsesmessig skade. Når vi bruker begrepet til KBV i denne håndboken, fokuserer vi på seksuell kjønnbasert vold.

Kjønnbasert vold i krig virker ofte uforutsigbar eller tilfeldig, men brukes som et strategisk våpen for å beseire og ydmyke motstandere. Det har vært en funksjon ved kriger og konflikter gjennom historien, og i den sammenheng er det i dag forbundet med etnisk rensing, folkemord, seksuelt slaveri, tvungen prostitusjon, menneskehandel, kidnapping (for det meste av unge jenter), avhengighet av mannlige velgjørere i flyktningleirer, osv. Voldtekt brukes ofte som et våpen i krig for å skremme og ydmyke familier og lokalsamfunn, og dehumanisere de som anses som fiender. Kvinner blir ofte tvunget til å gi seksuelle tjenester til stridende.

I juni 2008 vedtok FNs sikkerhetsråd enstemmig resolusjon 1820 (SCR 1820) som omhandler seksuell vold i konflikt og postkonfliktsituasjoner. I 2009 vedtok Sikkerhetsrådet resolusjon 1888, som oppfordret medlemslandene til å ta effektive skritt for å stoppe bruk av seksuell vold som en krigstaktikk. Resolusjon 1888 vurderer den praktiske gjennomføringen av noen av anbefalingene i SCR 1820. Gjennom disse resolusjonene bekreftet det internasjonale samfunnet klart at seksuell vold brukes til å føre krig, og at slik oppførsel er forbudt. Voldtekt i krig regnes nå som en krigsforbrytelse.

Voldtekt beskrives som et “våpen i krig” fordi det brukes til å ødelegge samfunn fra innsiden. Kvinner i mange samfunn er ansvarlige for å ta vare på både unge og gamle, og i krigstider kan de ha ansvar for å forsørge familien. Ydmykelsen av kvinner ydmyker også deres menn, som ikke har vært i stand til å beskytte dem. Voldtekt ødelegger tillit og forstyrrer sosiale nettverk. Etter voldtekt blir mange kvinner marginalisert, stigmatisert og isolert. Voldtekter i krig og tvangsgraviditeter brukes også til etnisk rensing, for å demonstrere makt og ødelegge fienden. KBV i krig har svært alvorlige konsekvenser. Psykologisk er dette et stort traume, og forårsaker ofte alvorlig fysisk smerte og frykt. Overføring av sykdom er også hyppig, spesielt i situasjoner der kvinner har liten trygghet eller sikkerhet og dårlig tilgang til helsetjenester og andre former for støtte. Det er derfor svært viktig å gi hjelp til overlevende, å gjenopprette deres verdighet og selvrespekt, og skape forhold der de føler seg beskyttet og får tilhørighet i et fellesskap.



5. En kort introduksjon til "traumer"

Mål. Å forklare "traumer" og "traumatiske hendelser" og deres effekter på mennesker.

"Traumer" betyr sår. I både medisin og psykologi refererer det til store fysiske eller psykiske skader, inkludert trusler mot liv eller fysisk integritet. Som Judith Herman (1992, s. 33) formulerte det, et traume er "et personlig møte med død og vold".

En "traumatisk hendelse" kan forårsake psykiske eller fysiske traumer. I møte med en slik hendelse er den umiddelbare reaksjonen i kropp og sinn, å kjempe for overlevelse. Atferdsmessig uttrykkes dette ved "kamp, flukt eller frys"-reaksjoner, underkastelse eller "å spille død".

En alvorlig traumatisk hendelse endrer ofte måten overlevende forstår verden rundt seg på. De kan miste sin trygghetsfølelse, og føle seg sårbare og hjelpeløse. Dersom hendelsen dreier seg om voldshandlinger og intensjon om å skade, kan tilliten til andre mennesker gå tapt og relasjoner til andre kan bli alvorlig forstyrret. Møter med menneskelig eller menneskeskapt vold regnes som de mest alvorlige former for traumer og har sannsynligvis mest langvarig virkning.

Tap av trygghet, sikkerhet, kontroll og tillit fører ofte til depresjon (dyp tristhet, tap av vilje til å leve, osv.) eller angst. De som opplever vold og død kan oppleve hendelsen på nytt i drømmer eller våken tilstand (også kalt gjenopplevelse). Gjenopplevelse er ofte utløst av påminner, noe som kan føre til at overlevende prøver å unngå alt som minner om hendelsen (kalt unngåelse). I denne håndboken kaller vi påminnere som forårsaker gjenopplevelse for "triggere". Overlevende kan føle seg frakoblet fra kroppslige opplevelser og føle seg nummen, eller kan ikke være i stand til å huske traumatiske minner. Økt sinne er også ganske vanlig. Overlevende kan være på vakt hele tiden, lett skremt, sove dårlig, være irritable, eller synes det er vanskelig å huske og konsentrere seg (kalt hyperaktivering).

Dersom overlevende mangler støtte og hjelp, kan disse reaksjonene vare i måneder eller til og med år. Psykiatere kaller denne sinnstilstanden "posttraumatisk stresslidelse" (PTSD).

Tre typer symptomer er derfor typiske for alvorlige traumerelaterte lidelser:

- Gjenopplevelser: påtrengende minner, flashbacks, mareritt.
- Unngåelse: unngå situasjoner som minner om traumatet.
- Endringer i aktivering (høy eller lav): En person er lettskremt, anspent og har sinneutbrudd, eller er nummen eller deprimert.

Personer som har vært utsatt for traumer kan derfor oppleve mye angst og tristhet, og følelser av håpløshet og verdiløshet. Vårt arbeid tar sikte på å gjenopprette deres følelse av kontroll, og styrke dem ved å gi dem mestringsevner og hjelpe dem til å gjenoppbygge sosiale relasjoner og tillit.

6. Traumer på grunn av kjønnsbasert og seksuell vold

Mål. Å forstå hvordan kjønnsbasert og seksuell vold påvirker overlevende, viktigheten av å respektere deres behov for beskyttelse, konfidensialitet, og hvorfor det er vanskelig å snakke om KBV.

Seksuell vold er enhver seksuell handling som er begått mot noens vilje, og involverer en rekke lovbrudd, inkludert et fullbyrdet samleie uten samtykke (for eksempel voldtekt), et forsøk på samleie, tvungen seksuell kontakt (for eksempel uønsket berøring) og seksuelle overgrep uten kontakt (Basile og Saltzman 2009, s. 9). KBV er paraplybegrepet som brukes på enhver skade begått mot en persons vilje i maktforhold som er basert på kjønnsroller. I mange land kan stigmatisering av å bli voldtatt føre til samfunnsstraff, for eksempel utvisning eller til og med æresdrap. Derfor må vi som hjelpere være veldig oppmerksomme på overleveres behov for beskyttelse og konfidensialitet.

KBV er en særegen form for traumer fordi krenkelsen er ekstremt invaderende og gir til følelser av skam, selvbebreidelse og skyld. Når det kombineres med frykt for å bli skadet eller drept, er det traumatiserende i nesten alle tilfeller.

Etter voldtekt er symptomene stort sett de samme som beskrevet for alvorlige traumelidelser. Den første sjokkreaksjonen kan vare i minutter, dager eller noen ganger uker. Ekstreme sjokkreaksjoner kan omfatte panikkangst og forvirring, eller en lammet, tilbaketrukket tilstand. Deretter, hvis en overlever blir skadet, vil hun begynne å føle smerte fra skadene. Å føle seg skitten er en annen vanlig reaksjon, noe som ofte fører til tvangsvask. Frykt for skade, seksuelt overførbare sykdommer og graviditet vises også tidlig.

Posttraumatiske symptomer dukker opp gradvis. Intens påtrengende gjenopplevelse av det opprinnelige traumatet er karakteristisk, samtidig som de prøver å unngå påminnelser om hva som skjedde. En overlever vil sannsynligvis oppleve økt engstelse i starten, og kan få problemer med å sove, være anspent eller økt skvettenhet. Noen vil få intense reaksjoner i den første måneden, deretter reduseres reaksjonene av seg selv, selv om ingen hjelp eller behandling er gitt.

Ingen personer er like, og reaksjoner på traumatiske hendelser som KBV vil variere. Mange kvinner og jenter som har hatt svært vanskelige opplevelser er motstandsdyktige. Denne motstandskraften, og deres evne til å gå sammen for å støtte hverandre, er viktige ressurser å bygge videre på. (For mer informasjon om resiliens, se Del III, [side 128](#).)

Det er viktig å huske at sosialt eller kulturelt stigma, sammen med psykologiske traumer, ofte hindrer kvinner og jenter i å søke hjelp etter KBV.



7. Forholdet mellom terapi, psykososialt arbeid og støtte i krisesituasjoner

Mål. Å klargjøre forholdet mellom ulike arbeidsmetoder. Å beskrive psykososial støtte.

Psykososial intervensjon

- En psykososial intervensjon er en terapeutisk intervensjon som bruker kognitive, kognitive – atferdsmessige, atferdsmessige eller støttende teknikker for å lindre smerte. Metoder inkluderer pasientopplæring, intervensjoner for å hjelpe til med avslapning, psykoterapi og profesjonell – eller likemannsstøtte.
- Det brukes ofte psyko-pedagogiske eller psyko-farmakologiske tiltak for å hjelpe personer som har vanskelig for å forholde seg til det sosiale miljøet.
- “Psykososial” viser til det nære forholdet mellom de individuelle og sosiale aspektene av enhver situasjon, og at disse påvirker hverandre gjensidig.
- En forsøker å håndtere “psykologiske” konsekvenser som er forårsaket av opplevelser eller hendelser og som påvirker individets følelser, atferd, tanker, minner og læringskapasitet. I stor grad avhenger de psykologiske konsekvensene av hvordan hendelsene oppfattes og gis mening av individet.
- “Sosiale konsekvenser” viser til de kollektive erfaringene som traumatiske hendelser har og som påvirker forholdet mellom mennesker – ikke bare som følge av selve hendelsene, men det som følger av død, separasjon og tap. Her er det også en økonomisk og politisk dimensjon, fordi det dreier seg ofte om et stort antall mennesker som lider på mange ulike måter som følge av katastrofer eller væpnede konflikter.
- Det er en tilnærming som har til hensikt å forbedre folks velvære og muligheter til å gå videre.
- En persons psykologiske situasjon og overlevelse etter alvorlige og rystende hendelser er sterkt knyttet til kunnskapen og ferdighetene hun har, tilgjengelig sosial støtte, kultur og verdier som påvirker erfaringene hennes.

Psykososial støtte

- Psykososial støtte er en tilnærming til ofre for vold eller naturkatastrofer med mål om å fremme motstandskraften til både samfunn og enkeltpersoner. Den forsøker å gjenopprette normalitet og forhindre patologiske konsekvenser av potensielt traumatiske situasjoner.

Psykoterapeutiske intervensjoner

- Psykoterapi er psykologiske eller psykiatriske intervensjoner basert på en kontrakt mellom en utdannet profesjonell og en klient, pasient, familie, par eller gruppe.
- Psykoterapi omfatter både vurderinger og utredning av behov, tanker og følelser med sikte på å forstå et problem, etablere et terapeutisk forhold og definerer måter å arbeide med problemstillingen som presenteres. Terapeuter kan bruke ulike tilnærminger og metoder. Dette vil være avhengig av den faglige bakgrunnen de har, problemet som presenteres, og situasjonen til personen som søker hjelp. Terapi foregår vanligvis over en periode, evalueres av de involverte under prosessen, og inngås etter avtale.

8. Bruk av symboler og metaforer

Mål. Å forstå hvordan og hvorfor håndboken bruker metaforer.

Terapeutiske metaforer er historier eller bilder som formidler noe som kan inspirere eller åpne sinnet. Metaforer kan være enkle og effektive verktøy for undervisning og læring. Det er mer enn en måte å snakke om en opplevelse på. De kan beskrive vår opplevelse; og de kan være linser for hvordan vi kan forstå og gi mening om verden. De kan hjelpe oss med å skifte mellom innsikt og erfaring. En metafor kan ladet med mening, være et mentalt kart som kan vise oss hvordan ting er eller hvordan de kan forstås, og hjelpe oss å se det vi ennå ikke har sett.

I terapi kan det være nyttig å behandle et problem metaforisk. Fordi en metafor gir avstand til overleverens egen erfaring, kan det være lettere å slippe av. Ved å bruke en metafor i terapi eksternaliserer vi noe, dvs vi plasserer det "utenfor" personen selv ved å lage et slags omriss av det vi diskuterer og ser på det sammen på "avstand". Vi kan undersøke metaforen, gripe tak i den og gjøre innholdet mer synlige og forståelige, med mindre fare og på avstand.

Det bør samtidig være klart at metaforer er et kraftig verktøy som kan utløse sterke følelsesmessige reaksjoner. En hjelper må derfor vite hvordan man skal vurdere om en overlever er klar til å bruke dette verktøyet, og må kunne håndtere en sterk følelsesmessig reaksjon og mulig retraumatisering. Det bør være klart at denne metoden ikke skal brukes i enkelt timer og at hjelperen må være tilgjengelig for videre individuell kontakt med en overlever hvis og når hun ønsker det.

Metaforer gir et nyttig verktøy som hjelpere kan bruke i møte med en overlever. Ved hjelp av metaforer kan både du og overleveren vurdere hvor hun er, hva hun ønsker fra samtalen og avstanden hun ønsker i sin terapeutiske prosess. Når hun forstår metaforens hensikt, kan hun begynne å forstå dens transformative kraft. Hvis hun kan lære å bruke metaforen selv, vil en slik intervensjon eller verktøy være nyttig for henne lenge etterpå. Teknikkene med bruk av fantasi og historiefortelling har vist seg å være særlig nyttige med traumeoverlevende som har vanskelig med å jobbe direkte med opplevelsen fordi det utløser minner om traumer og fremkaller stor angst. Historier og metaforer kan gjøre det mulig for en overlever å reflektere over sin erfaring forhåpentlig uten å måtte gjenoppleve den. Hun kan holde tilstrekkelig avstand og vurdere sin situasjon ut fra et perspektiv med relativ trygghet.

I denne håndboken bruker vi en enkelt metaforisk fortelling for å beskrive opplevelsen og konsekvensene av kjønnsbasert vold. Vi forklarer traumer i generiske termer gjennom historien om Sommerfuglkvinnen; det forblir en historie, men samtidig bygger den på solid klinisk grunnlag.

En alternativ metafor kan være: tenk på et tre med nydelige grønne blader, og røtter som vokser dypt i bakken; så fører storm og lyn til at grene brekker. Eller: tenk på en due, som er sterkere enn en sommerfugl. Eller: tenk på et hus, som er solid og godt bygget; Så kommer krig og bomber ødelegger deler av det. Du kan bruke fantasien til å finne metaforer som passer til de overlevende du møter.

En må selvfølgelig huske på at metaforer kan ha flere tolkninger. Sørg for at du og menneskene du jobber med har samme forståelse. Det er ingen riktige eller gale tolkninger, men vær oppmerksom på at metaforer er rike og tvetydige. Sørg for at de har en nyttig og terapeutisk funksjon i konteksten du er i.

9. Bruk av sommerfuglkvinnen som metafor

Mål. Å forstå hvordan sommerfuglkvinne-metaforen kan skape innsikt og hjelpe helingsprosessen.

I forrige avsnitt forklarte vi hvordan vi kan bruke metaforer for å håndtere traumer. I denne delen forklarer vi hvordan sommerfuglkvinne-metaforen ble til og hvordan vi vil bruke historien i vårt arbeid.

Sommerfuglen som ikke kunne fly. Notat fra en terapeut.

“En traumatisert kvinne kom inn på kontoret mitt til terapeutiske samtaler. Hun snakket med lav stemme: Når jeg ser tilbake, ser jeg bare de forferdelige tingene som skjedde med meg, dag og natt besøker det meg. Når jeg ser inn i fremtiden, ser jeg bare bekymringer og problemer. Jeg ser ikke noe håp. Livet mitt har blitt et mørkt sted. Kroppen min er nummen, jeg er alene og jeg finner ingen hvile. Er jeg i ferd med å bli gal?”

Etter at hun dro, tenkte jeg: Hvordan kan jeg som hjelper forklare heling av traumer til denne kvinnen? Hvordan kan jeg vise henne at hennes reaksjoner er normale reaksjoner på en unormal opplevelse? At hun er en overlever. Hvordan kan jeg bringe håp og verdighet inn i hennes mørke liv?”

Jeg tegnet det hun hadde fortalt meg på et ark foran meg. Traumeminnene var på den ene siden, og hun ble klemt mellom fortiden og de enorme problemene i fremtiden. Jeg hadde tegnet en sommerfugl! Der var hun, sommerfuglkvinnen som ikke kunne fly! Jeg brukte denne metaforen for å forklare kvinnens helingsprosess.

Denne metaforen ga kvinnen den avstanden hun trengte for å snakke om symptomene sine uten å vekke traumet. Sommerfuglkvinnen gjorde det mulig å snakke om det umulige. Vi kunne dele hennes erfaringer, og jeg kunne vise henne en vei fremover.

Vi snakket og øvde på hvordan vi skulle gjenopprette vingene, styrke og grunne kroppen, hennes tanker, følelser og hjerte. Vi fant ressurser som gjorde livet verdt å leve igjen. Og den reisen er hva denne håndboken handler om.

Sommerfugler er ment å fly, fritt og på sin egen måte. Akkurat som kvinner skal være frie til å leve et meningsfullt liv i fred og med verdighet.”

Basert på denne hendelsen utviklet vi Sommerfuglkvinne-metaforen som et verktøy for å arbeide med individer som har blitt traumatisert etter å ha blitt utsatt for alvorlig vold. Metaforen lar oss snakke om svært vanskelige temaer på en annen måte; Det skaper rom for tanker og nye refleksjoner og kan noen ganger symbolisere håp. Når vi tegner sommerfuglen, symboliserer vingene hennes fortiden og fremtiden. Mellom “vingene” er et smalt rom som representerer “her og nå”. Gjennom hjelpen hun får, føler sommerfuglkvinnen gradvis at hun kan være mer “her og nå” og mer i stand til å kontrollere livet sitt. Hun kan også gradvis få kontakt med ressursene sine, symbolisert med “følehornene” sine, som hun strekker ut for å nå gode minner fra fortiden og hennes håp for fremtiden. Steg for steg kan hun reparere vingene og skape forhold der hun til slutt kan fly igjen.

10. Grunningsøvelser

Mål. Å forstå viktigheten av stabiliserende teknikker, grunningsøvelser, praksis og repetisjon.

Når du først begynner å jobbe med en person utsatt for traumer, er stabilisering en tilnærming som hjelper personen til å håndtere traumerelaterte reaksjoner. Grunning er en stabiliseringsmetode for å håndtere sterke følelser av frykt eller flashbacks, når et minne "tar over" og oppleves i nåtiden. Grunning er en måte å redusere reaksjoner eller symptomer på angst eller panikk som kan virke overveldende på overlever. Husk alltid å invitere overlever til å delta i en grunningsøvelse. La det være en åpen invitasjon. Hvis hun ikke føler seg klar til å delta i en øvelse, respekter hennes ønske.

Eksempler på grunningsøvelse er spredt over hele håndboken. Det er viktig å øve på disse øvelsene om og om igjen, slik at de blir kjent og kan brukes i situasjoner hvor den traumatiserte person har behov for det. Grunningen hjelper en person ut av det traumatiske øyeblikket og inn i et rom som er tryggere og mer kontrollerbart.

Grunningsøvelser kan hjelpe en overlever til igjen å koble til:

- Den faktiske nåtid.
- Her og nå.
- Kroppen sin, og gjenopprette personlig kontroll.
- Den trygge omgivelsen hun er i.

De:

- Grunner personen ved å forankre kroppen hennes, slik at hun kan koble seg til virkeligheten.
- Fokuser på pust, øker bevisstheten om her og nå.
- Virker avslappende, skaper ro.
- Styrker kroppen og vekker den fra nummenhet og kraftløshet.

En trener veileder en overlever tilbake til her og nå-situasjonen ved å lede henne gjennom hver grunningsøvelse. Det er viktig å huske at øvelser må praktiseres i et rolig miljø, slik at overlever lærer øvelsene og kan bruke dem når de føler seg overveldet og ute av kontroll.

Øvelsene fokuserer på de fem sansene som forankrer oss til kroppen og omgivelser. Ved å bruke dem kan en overlever reorientere sin bevissthet, og fokusere oppmerksomhet på nåtiden i stedet for fortiden. La overleveren bestemme hvor du (som hjelper) kan sitte, og hvor nær du skal være. Etabler en rømningsvei for henne ved å foreslå at dere kan fortsette senere hvis hun foretrekker det.

Forklar overlevereren at, når hun øver på grunningsøvelse, må hun sørge for å:

- Velge et øyeblikk som er fredelig og trygt.
- Være rolig og klar til å lære noe nytt.
- Øve om og om igjen hver dag over en lengre tidsperiode.

En overlever som følger ovennevnte prinsipper, vil etter hvert kunne gjøre øvelser som bidrar til å roe henne når hun er stresset og opplever flashbacks. Når de læres, er dette effektive verktøy som kan brukes i situasjoner der få andre ressurser eller former for terapeutisk støtte er tilgjengelige.

(Grunningsøvelsene er samlet i [Vedlegg 2](#).)

11. Hvem er deltakerne på kurset?

Mål. Å bli kjent med hverandre, dele erfaringer, diskutere utfordringer og alternativ, bygge videre på det vi har lært og utforske nye muligheter. Å få en god innledende dialog for kurset.

Vi forklarte tidligere målet med opplæringen og for hvem kurset er utformet. Men for å ha en god og tillitsfull dialog, er det viktig at deltakerne kjenner hverandre og hva de kan forvente av hverandre. Deltakerne og trenerne i denne gruppen har mye til felles. Dere har alle med egen kunnskap og erfaring. Noe av den kunnskapen har du kanskje delt med andre, men noen har du kanskje aldri snakket om før. Når vi diskuterer og reflekterer over støtten vi tilbyr mennesker som har fått rettighetene sine alvorlig krenket, er det av stor verdi å dele det vi vet – om lidelse, overlevelse og hvordan folk har funnet måter å takle livene på. Du kan dele av hva du har gjort og lære av andres arbeid. Vi tror at denne utvekslingsprosessen gir grunnlag for gjensidig respekt og forståelse og skaper mange muligheter for handling og diskusjon. Skal alle ha en god opplevelse, er det viktig å skape et miljø der du og alle andre i gruppen føler dere trygge, med tanke på situasjonen og konteksten vi møtes i.

Vi presenterer kursleder

- Hvem er kursleder?
- Hvor kommer vi fra?
- Hvilke erfaringer ønsker vi å dele?
- Hvordan gikk vi inn i dette feltet, og hvilke håp og ambisjoner har vi?
- Hvilke tanker har vi om menneskerettigheter, brudd på rettigheter, styrker og ressurser, og problemer som må løses i kjølvannet av krenkelser?

Vi presenterer deltakerne

- Hva er dine motiver og ambisjoner?
- Hvilke forventninger har du til treningen?
- Hva har du lært?
- Hvilke utfordringer eller problemer eksisterer i samfunnet ditt?
- Hvilke menneskerettighetsbrudd har du møtt og hvordan forstås de?
- Hvilke utfordringer eller problemer møter enkeltpersoner eller grupper du jobber med?
- Hva slags hjelp eller tjenester ber de om?
- Hvilke tjenester og hjelp tilbys? Hva skal gis?
- Hvilke historier og erfaringer kan du dele som hjelper?
- Hvilken god praksis vil du anbefale?
- Hvor starter egentlig problemene?

12. Kommunikasjonsferdigheter

Mål. Å etablere god kommunikasjon som kan skape tillit for samhandling og læring.

Overlevende etter KBV ønsker vanligvis ikke å snakke om sine erfaringer. Likevel føler folk seg ofte bedre når de har mulighet til å snakke og bli hørt. Å undertrykke følelser, leve i taushet eller ignorere, unngå eller benekte tristhet eller smerte, forårsaker mye stress og til og med fysisk ubehag. Det er avgjørende å etablere tillit som fremmer et respektfullt forhold mellom hjelperen og overleveren. Hjelperen skal behandle alle, også overlever, med respekt og likeverd. Hjelperne oppnår ikke tillit bare fordi de kalles hjelpere: du må vinne overlevendes tillit med din tilnærming. Hun må føle seg trygg før hun kan snakke åpent og ærlig. I starten vil folk ofte bare snakke om sine problemer på en overfladisk måte.

Det er viktig å snakke om taushetsplikt og legge vekt på at alt som blir sagt på dette kurset er mellom medlemmene i gruppen og ikke blir snakket om i andre sammenhenger.

Når du arbeider med en overlever eller med en gruppe overlevende

- En god måte å starte på er å forklare hvorfor du valgte å jobbe på dette feltet, og din kulturelle bakgrunn. Beskriv hva din kultur(er) tenker og mener om KBV.
- Vær empatisk: kommuniser ditt ønske om å forstå overleverens situasjon.
- Ha øyekontakt, hvis det virker riktig, og gi overleveren din fulle oppmerksomhet. Ikke la deg distrahere.
- Still åpne spørsmål: de oppmuntrer til terapeutisk kommunikasjon fordi overleveren må utdype med ord hva hun vil si.
- Respekter overleverens verdier og personlige rom; Hvis hun ikke ønsker å dele, ikke insister.
- Sørg for at hun er komfortabel med den fysiske avstand mellom dere. Spør henne om råd om hvor du skal plassere deg i rommet.
- Hvis du synes det er vanskelig å forstå henne, kan du involvere en tilrettelegger eller kulturoversetter som kan hjelpe til med misforståelser som er forårsaket av kulturelle forskjeller eller språk
- Vær til enhver tid velvillig innstilt slik at overlever føler seg så komfortabel og trygg som mulig.
- Sikre at avtaler inngått med gruppen eller individet er forstått. Om nødvendig, gjenta avtalen på forskjellige måter for å sikre at dere begge har samme forståelse. Gi den andre personen en sjanse til å korrigere i tilfelle du har misforstått.

Ved lytting

Lytt til hva den andre personen sier; Bruk også ikke-verbal kommunikasjon. Spør din lokale samarbeidspartner/tilrettelegger om ideer og innspill når det gjelder kulturelle forskjeller, og lytt nøye til hvordan den andre personen formulerer seg når hun beskriver sin situasjon eller problemer. Bruk hennes ord i stedet for medisinske termer eller dine egne ord. "Lytt" på forskjellige nivåer: til hennes ord; til lyden av stemmen hennes; til holdningen og kroppsspråket hennes; til det hun ikke sier; til tausheten hennes. Ta inn det hun sier, "lytt" følelsene hennes. Selv om du lytter med empati og medfølelse, må du aldri anta at du vet hvordan en person føler seg.

13. Ta vare på deg selv som hjelper

Mål. Å lære hvordan andres traumer kan påvirke deg. Lære å takle faresignaler og konsekvensene av å være en empatisk hjelper. Lære hvordan håndtere og mestre.

Å snakke med overlevende etter traumer påvirker også hjelperen. Empati er et viktig aspekt ved å gi god hjelp. Men det er også en kilde til medfølelsestretthet, vikarierende traumatisering eller sekundærtraumatisering (STS). Hvordan kan helpere håndtere eget stress? Å være bevisst og anerkjenne eget stress er avgjørende for å forebygge utbrenthet.

I tillegg vil fagfolk som jobber i konfliktområder og i akutsituasjoner sannsynligvis prestere dårligere dersom de er under denne typen stress over tid. Selv store organisasjoner klarer noen ganger ikke å ta tilstrekkelig vare på sine ansatte, fordi ledere ikke er tilstrekkelig opplært til å oppdage symptomer, ikke er forberedt på tidligintervensjon og forebygging, mangler utstyr til å bistå og har dårlige oppfølgingsprosedyrer. Disse problemene er mye mer akutte for lokale helpere, som vanligvis har få ressurser og svært lite støtte. Alle helpere som jobber tett med traumatiserte mennesker, bør ta seg tid til å være oppmerksom på egen følelsesmessige tilstand, hva de trenger å gjøre for å beskytte seg mot utmattelse, mens de fortsetter å jobbe profesjonelt og med medfølelse.

Å høre om traumatiske hendelser, for eksempel ved å lytte til sterke historier, kan generere noen av de samme traumereaksjonene som ville oppstå hvis du selv var involvert i en alvorlig hendelse. Du kan slite med å håndtere følelser, få problemer med relasjoner, vansker med å ta beslutninger, fysiske problemer (ubehag og smerter, sykdommer), føle deg håpløs, oppleve at livet ikke har noen mening, eller miste selvtillit.

Det er derfor viktig å ha strategier for å takle situasjoner som kan forårsake vikarierende traumereaksjoner. Hva hjelper deg med å ta oppmerksomheten din bort fra arbeidet ditt eller tankene dine? Hvordan kan du hvile kroppen din så vel som tankene dine? Hvilke aktiviteter inspirerer deg eller får deg i godt humør? Hvis du synes det er nyttig, kan du bruke grunningsteknikkene som du lærer overlevende.

Hjelpere som selv har vært utsatt for KBV er særlig utsatt for å bli stresset. Samtidig kan deres erfaringer gjøre at de bedre forstår overlevendes vanskeligheter og sårbarhet. Dette bør anerkjennes og verdsettes.

I likhet med overlever, trenger helpere støttegrupper. Hvis mulig, møt andre helpere regelmessig for å diskutere erfaringer og følelser, eller gjør ting sammen. Hvis det er for få helpere i ditt område til å opprette en støttegruppe, finn venner og andre mennesker du stoler på som du kan dele følelsene dine med uten å bryte taushetsplikten overfor overlever.

(For mer informasjon se [side 139](#).)



14. Evaluering og læring

Mål. Å understreke viktigheten av å evaluere kurset. Har den innfridd forventningene dine? Har det gitt deg ressurser som du trenger og finner nyttige i arbeidet ditt?

Det er viktig å evaluere kurset. Evaluering kan bidra til å identifisere svakheter eller mangler i håndboken. Det kan avdekke om deltakerne er fornøyde, om treningen er relevant for deres region eller kultur, og hva som må endres. På bakgrunn av dette kan du ta noen minutter før du starter treningen for å tenke på dine egne erfaringer som hjelper. Når har du lykket? Hvilke gode løsninger har du funnet som fungerer i din situasjon? Tenk også på de spesifikke kjennetegnene ved ditt land, din situasjon og kultur, og hva hjelpere trenger for å gi god omsorg.

Her er noen spørsmål du bør vurdere før kurset begynner

- Hvordan vet du om hjelpen du gir er nyttig?
- Kan du måle effekten av arbeidet ditt? Hvordan?
- Hvilke indikatorer vil hjelpe deg med å måle effekten av arbeidet ditt?
- Hvilken kunnskap vil være nyttig for ditt fremtidige arbeid med overlevende? Trenger du å vite mer om noen spesifikke tema?
- Hvilke kvalifikasjoner bør en god hjelper ha?
- Hvilke gode løsninger benytter du allerede? Hvilken god praksis har du utviklet?

Her er noen spørsmål du bør vurdere ved slutten av kurset

- Nevn to ting du har lært på dette kurset som er spesielt nyttige. Hvorfor er de nyttige?
- Hvilke metaforer eller historier vil du bruke i din sammenheng? Hvilke metaforer eller historier vil hjelpe deg til å utføre arbeidet ditt, eller hjelpe overlevende til å forstå og håndtere erfaringene og lidelsene sine?
- Hvilke kvalifikasjoner bør en god hjelper ha?
- Hva er spesielt utfordrende for deg i arbeidet ditt?
- Hva vil du vite mer om? Hva ville være den beste metoden for å gjøre denne informasjonen tilgjengelig for deg?

For å hjelpe oss med å evaluere erfaringen din og forbedre fremtidige kurs, vil kursleder invitere deg til å fylle ut et spørreskjema på slutten av kurset. Se [Vedlegg 5](#).



15. Sammendrag av grunnleggende prinsipper og ideer

Mål. Å oppsummere noen hovedprinsipper.

Nedenfor er noen av hovedprinsippene som har styrt kurset. Det kan være nyttig å ha dem i bakhodet når du jobber med overlevende etter traumer.

- Seksuell vold er et menneskerettighetsbrudd og må forstås i den sammenhengen.
- Traumatiske hendelser forårsaker stress og smerte, preget av sterke og overveldende traumeminner og manglende evne til å kontrollere dem.
- Påtrengende minner påvirker nåtiden så vel som fremtiden.
- Reaksjoner på traumehendelser bør forstås som en overlevelsesmekanisme.
- Traumereaksjoner kan gjenkjennes og identifiseres når du har en grunnleggende forståelse av traumer.
- Erkjenn at når du jobber med overlevende, er din egen kunnskap og erfaring verdifull.

Når du nærmer deg en person som har fått livet sitt forandret av traumer, er noen trinn avgjørende. Øv deg på hvordan du gjør følgende:

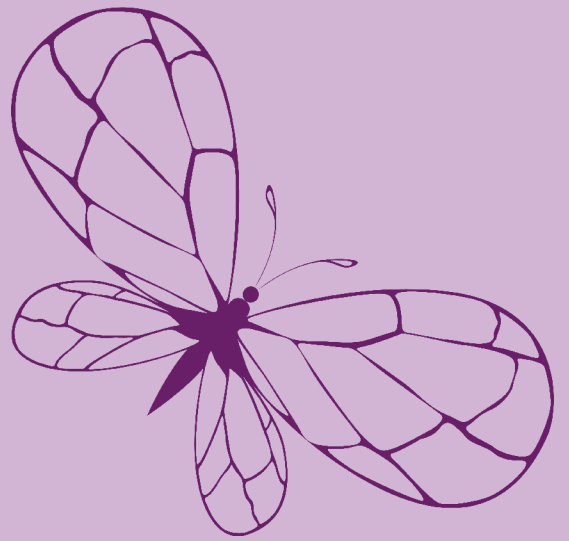
- Skape forhold der en traumatisert person kan akseptere hjelperens tilstedeværelse.
- Vær aldri påtrengende og tillat alltid en respektfull avstand.
- Snakk med overlever med stor varsomhet: snakk generelt om problemet eller fortell en historie om noe lignende.
- Sørg alltid for at overlever fortsetter å akseptere din tilstedeværelse. Ikke ta det for "gitt".
- Kommuniser din forståelse og forklar nøye de mulige årsakene til reaksjonene hennes.
- Gjør dette på grunnlag av generell kunnskap om reaksjoner, dvs, uten å be om selve historien eller opplevelsene
- Spør henne om hun vil ta imot hjelp og si at hun kan bestemme om hun vil snakke eller ikke.
- Hjelp henne om mulig ved å gi konkret, praktisk hjelp.
- Sørg for at nødvendig helsehjelp blir gitt.
- Hjelp overlever til å puste så rolig som mulig, og når dette kan gjøres, bruk øvelser fra manualen.
- Hvis mulig, oppretthold kontakten og bruk ferdighetene som er lært.

Husk alltid:

- Noen ganger vil det være viktig å rapportere voldshendelser til relevante aktører. Gjør det alltid med samtykke fra overleveren, og i samarbeid med henne. Se håndbokens råd om rapportering (side 102-105 og avsnitt 8 i Del III) og støtt overleveren under prosessen.
- Vurder alltid risikoen ved rapportering. Varsling kan medføre fare for overleveren eller andre, og i den forbindelse må alternativer vurderes.
- Overleveren må få eie sin egen historien og livet sitt. Arbeid med dette prinsippet, ikke mot det.
- Husk at vårt hovedmål er å gjøre det mulig for en overlever å gjenopprette livet sitt og verdigheten sin.
- Prioriter å hjelpe henne til å vende tilbake til samfunnet, familien, sosiale nettverk og dagliglivet, i så stor grad som mulig.

Del II

Kurset



Del II omhandler om selve opplæringen, som normalt varer i tre dager. Den har 16 seksjoner og inkluderer øvelser og veiledning for både trener og deltakere.

Instruksjoner til kursleder er på venstre side. Informasjon for gruppen som helhet er på høyre side.

Kurset bruker en enkelt sentral hovedhistorie for å skape en fortelling. For å ta hensyn til den lokale konteksten, eller konteksten deltakerne jobber i, kan kursledere velge å justere eller endre hovedhistorien. De kan også velge å bruke en annen historie eller fortelle en rekke historier. For å hjelpe kursleder med å tilpasse innhold og historiene til kursets opplæringsmål og øvelser, er disse vist tydelig på venstre side under “historien viser”.

Innholdet i Del II

Dag 1. Velkommen. Treningen og dens formål	28
Menneskerettighetenes relevans	30
Om kurset	32
Den gode hjelperen	34
Hva er traumer? Hva gjør en opplevelse traumatisk?	36
Hva er traumereaksjoner?	38
Sommerfuglkvinnen. Hennes gode liv.	40
Dag 2. Livet blir snudd på hodet	46
Det akutte traumet	54
Øve på historien	56
Triggere (traumepåminnere) og flashbacks	58
Triggede minner	64
Triggede minner oppsummert	68
Stabilisering. Vi presenterer verktøykassen	70
Toleransevinduet	72
Dag 3. Den gode hjelperen, et tilbakeblikk	74
Vi introduserer mestringsstrategier	76
Håndtering av traumatiske minner	78
Etablere et trygt sted	80
Øve på verktøy og øvelser	82
Nyttige verktøy 1	84
Nyttige verktøy 2	86
Oppsummering av verktøykassen	96
Når en overlever forteller hjelperen sin historie	98
Stabilisering og beskyttelse av overlevende som ønsker å rapportere det som skjedde	100
Beskytte overlevende når hun anmelder det som skjedde	102
Håndtering av urolig søvn og mareritt	108
Forbereder seg på å vende tilbake til samfunnet	110
Forbereder en overlevende på å gjenforenes med familie og sosialt nettverk	112
Vi avslutter historien	114
Utforske forskjellige avslutninger på historien	116
Ta med seg det som er lært i deltakernes videre arbeid	118

Liste over øvelser

Øvelser

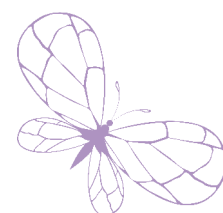
Øvelse 1. Introduksjoner	32-33
Øvelse 2. Beskriv din situasjon	32-33
Øvelse 3. Beskriv egenskapene til en god hjelper	34-35
Øvelse 4. Hva gjør en hendelse traumatisk?	36-37
Øvelse 5. Identifisering av traumereaksjoner	48-49
Øvelse 6. Utforske ulike traumereaksjoner	52-53
Øvelse 7. Kvalitetene til en hjelper i ditt samfunn	76-77
Øvelse 8. Å avslutte historien	114-115

Rollespill øvelser

Rollespill 1. Det første møtet mellom en hjelper og en overlever	34-35
Rollespill 2. Gjenfortelling av historien	56-57
Rollespill 3. Berolige en overlever som har blitt trigget	60-61
Rollespill 4. Gjenfortelling av historien og forståelse av triggere	64-65
Rollespill 5. Berolige overlevende som har blitt trigget, øke energien hos underaktiverede overlevende	94-95
Rollespill 6. Hvordan støtte en overlever når hun forteller sin historie	106-107

Grunningsøvelser

Grunningsøvelse 1. Grunning av kroppen	44-45
Grunningsøvelse 2. Klem	68-69
Grunningsøvelse 3. Progressiv muskelavslapning	74-75
Grunningsøvelse 4. Skape et trygt sted	80-81
Grunningsøvelse 5. Reorientering til nåtiden	86-87
Grunningsøvelse 6. Omfavnende klem	88-89
Grunningsøvelse 7. Å føle vekten av kroppen	90-91
Grunningsøvelse 8. Å rette opp ryggen	92-93



Påminnelse

Kurset inkluderer øvelser og veiledning for både trener/kursleder og deltakere.

Venstre og høyre side bør leses sammen. Venstre side inneholder råd og bakgrunnsinformasjon, vanligvis adressert til treneren. Høyre side beskriver hva treneren/kursleder sier til deltakerne og hva deltakerne gjør.

Som deltaker kan du utforske venstre side under kurset. Du vil bruke dem når du begynner å fungere som kursleder selv.

Nøkler til symboler

TIL TRENEREN

Venstre side

Instruksjoner til treneren.



Øvelser i plenum eller små grupper.



Rollespill i par.



Viktige punkter å huske (f.eks. "Historien viser at...").

Det var en gang...

Historien om sommerfuglkvinnen.

SI HØYT

Høyre side

Alt som skal sies høyt.



Grunningsøvelser: for å hjelpe overlevende som får panikk eller mister energien.



Diskusjoner i plenum eller små grupper.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER

Undervisningsinstruksjon: pedagogisk råd til treneren.



TIL TRENEREN

Dag 1. Velkommen. Kurset og dets formål.

Mål. Å etablere et godt samarbeid mellom treneren og gruppen, og utvikle en felles forståelse av målene med opplæringen. Å understreke at deltakerne tar med seg sin egen kunnskap og erfaring inn i kurset.

Start kurset på en måte som gjør at deltakerne føler seg velkomne. Takk deltakerne for deres interesse og engasjement, deres engasjement for menneskerettigheter, og deres vilje til å jobbe sammen mot vold, spesielt vold mot kvinner. Introduser deg selv på en respektfull og ydmyk måte.

Introduser kurset og dens formål.

Kommenter gruppens natur. Si hvor vi kommer fra, og vær oppmerksom på at hvert medlem av gruppen jobber på ulike måter med traumer. Hvis medlemmene av gruppen jobber med KBV på forskjellige måter, understrek at det er viktig å respektere alles bidrag og uttrykke håp om at deltakerne vil bli inspirert under treningen til å identifisere hva de deler med hverandre.

Introduser deg selv og beskriv bakgrunnen din.

Hvis du bruker tolk, må du huske å introdusere dem. Det bør gjøres veldig klart for gruppen hvorfor de er der, og at de ikke representerer for eksempel regjeringen eller politiet.

Det kan være lurt å snakke med noen som kjenner lokalsamfunnet på forhånd, for å finne ut hvordan folk er vant til å møtes i gruppesammenheng. Det kan være nyttig å stille følgende spørsmål:

- Hvordan presenterer lærerne seg i denne kulturen? Hva legger de vekt på?
- Er det noen kleskoder?
- Hva er høflig, og hva er uhøflig å si og gjøre?
- Hvordan forventer deltakerne vanligvis å dele ting i omgivelser som dette?

Presenter de overordnede målene for treningen, slik at deltakerne forstår målene og forventede resultater. Legg til rette for en kort diskusjon om disse forventningene og forventningene til deltakerne. Fortell deltakerne at noen av deres forventninger vil bli oppfylt; Hvis noen uttalte forventninger ikke kan oppfylles, legg dem til siden en stund.

Legg vekt på at treningen bygger på erfaring og kunnskap som deltakerne allerede har. Vi skal utforske sammen, og lære av hverandre. Dette er en sentral aktivitet for gruppen. Spesielt kan du diskutere:

Omfanget og alvoret av vold mot kvinner. Dette problemet blir ofte oversett, og modige kvinner har kjempet hardt, med en viss suksess, i internasjonale organisasjoner, regjeringer og deres lokalsamfunn, for å få det anerkjent. Deres kamp forsvarer menneskerettighetene til oss alle.

Menneskerettigheter. Å innta et menneskerettighetsperspektiv gir vårt arbeid retning og håp. Hver og en av oss, i vårt daglige liv og arbeid, i vår kontakt med kvinner som har blitt angrepet eller utsatt for overgrep, kan gi små, men viktige bidrag til å få slutt på vold mot kvinner.

Dag 1. Velkommen. Kurset og dets formål.

Mål. Å etablere et godt samarbeid mellom treneren og gruppen, og utvikle en felles forståelse av målene med kurset. For å understreke at du tar med deg din egen kunnskap og erfaring til kurset.

Treneren/kursleder sier:

Jeg ønsker dere hjertelig velkommen til [...]. Takk for at dere inviterer oss hit og gjør det mulig for oss å være sammen i disse tre dagene for å utvikle din evne til å være en god hjelper for kvinner som har vært utsatt for vold og urettferdighet, og som lider i kropp og sinn.

Jeg har en del kunnskap om traumer og reaksjoner på det som jeg vil dele med dere. Men jeg vil understreke helt fra begynnelsen at jeg vil støtte meg sterkt på deres deltakelse, og innsikten dere kan bringe til vår tenkning, ved hjelp av erfaring og kunnskap som dere allerede har.

Deres bidrag er viktig i denne workshopen, fordi dere vet mest om deres situasjon og kontekst, dere kjenner samfunnet deres og de som bor i det, og dere har tanker og ideer om hva som kan være annerledes og bedre.

Før vi begynner, vil jeg gjerne presentere meg, og gi dere litt praktisk informasjon om kurset. Da vil jeg snakke litt om ideer vi tror på. Spesielt vil jeg snakke om menneskerettigheter og hvordan vi kan forstå mye av vårt arbeid og engasjement når det gjelder menneskerettigheter.

I løpet av disse tre dagene vil vi fokusere på volden begått mot kvinner, på kvinners lidelser og kvinners styrke. Altfor lenge ble ikke vold mot kvinner tatt på alvor av samfunnet eller i den politiske sfæren. Det ble akseptert at dette var noe som skjer privat – hjemme – eller alltid har vært en del av krig og konflikt, en nesten unngåelig ting, en form for "kollateralskade". Jeg tror dette perspektivet er i endring – heldigvis. Vold mot kvinner blir nå sett på som en forbrytelse så vel som et alvorlig menneskerettighetsbrudd, noe som må bekjempes, forebygges og elimineres på alle mulige måter, i krig og i fredstid, hjemme så vel som på offentlige steder.



Menneskerettighetenes relevans

Mål. Å introdusere menneskerettigheter og deres verdi for de som jobber med traumer.

Forklar menneskerettighetsperspektivet. Forklar hvorfor det er viktig å gjenskape en følelse av verdighet og kontroll. Viktige ideer kan omfatte: ansvarlighet, rettferdighet, oppreisning og retten til helse. Forklar hvorfor en menneskerettighetsbasert tilnærming er relevant for arbeidet med traumer og KBV, og kan gjøre arbeidet vårt mer effektivt.

Introduser begrepet menneskerettigheter, ta hensyn til gruppens kompetanse. Du kan ta i bruk en av tilnærmingene nedenfor:

1. Hvis gruppen har god kunnskap om menneskerettigheter, så henvis til avsnittene i Del I om *Respekt for menneskerettighetene og Vold mot kvinner* (side 10-12), og til seksjon 8 i Del III om Rapportering.
2. Hvis gruppen har mindre kunnskap, så må du forklare avsnittene i Del I om *Respekt for menneskerettighetene og Vold mot kvinner* (side 10-12), og seksjon 8 i Del III om Rapportering.
3. Alternativt kan du henvise deltakerne til de samme sidene, si at de vil få en mulighet senere i treningen til å diskutere verdiene og prinsippene i menneskerettighetene, og understreke at menneskerettighetene bekrefter at:
 - Kvinner som opplever vold har rett til å kreve oppreisning og beskyttelse.
 - Menn og kvinner som begår voldelige handlinger mot kvinner, er ansvarlige for sine handlinger.
 - Regjeringer har plikt til å beskytte kvinner mot vold, iverksette tiltak for å straffe de ansvarlige, og skape sosiale og politiske forhold der vold mot kvinner ikke lenger vil forekomme.

Vi vil også diskutere hvordan hjelpere kan støtte overleverer konstruktivt og hensiktsmessig når overleverer bestemmer seg for å rapportere overgrep eller sende inn en klage, for å få rettferdighet, oppreisning eller beskyttelse mot fremtidig mishandling.

Du kan bruke **talene nedenfor**. Den feirer at tre kvinner ble tildelt Nobels fredspris i 2011 for å bekjempe vold mot kvinner. Alternativt kan du skrive noe som adresserer den spesifikke situasjonen til gruppen din.

"Dere er alle helter. Vi vet at dere noen ganger risikerer deres egne liv for å redde andre og at dere alle er svært modige kvinner som gjør et svært viktig arbeid å være stolte av. Det er gjennom arbeid som ditt at verden beveger seg fremover. Litt etter litt. Det kan virke håpløst til tider, fordi volden fortsetter og fortsetter, men det er gjennom hverdagens innsats at viktige mål nås.

Nobels fredspris i 2011 ... ble gitt til tre kvinner ... Den ene er presidenten i Liberia, Ellen Johnson-Sirleaf. De to andre er ikke-voldsaktivister og traumearbeidere som deg; Leymah Gbowee og Tawakkol Karman. De dedikerte prisen til alle verdens kvinner som kjemper for fred, helse, rettferdighet, utdanning for alle og like rettigheter for kvinner og menn. Gbowee snakket om sin egen kamp og sa: – Vi var samvittigheten for dem som hadde mistet samvittigheten i sin søken etter makt og posisjon. Vi brukte våre ødelagte kroppar og våre sårede følelser til å konfrontere all urettferdighet og terror i vårt land. Og vi visste at det bare var gjennom ikke-vold at vi kunne få slutt på krigen. Fordi vi så at voldsbruken presset oss og vårt elskede land dypere og dypere inn i smerte, død og ødeleggelse. I talen sa hun også at kvinner hun hadde møtt hadde forklart henne at voldtekt og overgrep er et resultat av et større problem, at kvinner ikke er til stede der beslutninger tas. La oss takke Gud for søsterskapet og be om at han vil støtte vårt arbeid for disse dagene vi har sammen. La kurset inspirere oss alle og gi styrke til å fortsette."

Menneskerettighetenes relevans

Mål. Å introdusere menneskerettigheter og deres verdi for de som jobber med traumer.

I dette kurset vil vi se nærmere på hva som skjer med kvinner som er overlevende etter vold, inkludert seksuell vold, effekten av vold mot kvinner, og hvordan vi kan hjelpe kvinner som gjennomlever dette til å gjenopprette sin styrke og sitt håp og sin selvtilit.

Menneskerettigheter for kvinner er et viktig utgangspunkt. Å ha en menneskerettighetsbasert tilnærming krever at vi er svært oppmerksomme på verdigheten og menneskeligheten til hver person. Det handler om alltid å vise respekt for andre og om behovet for å gjenopprette selvrespekt etter krenkelser eller ydmykelse. Det handler om å gjenvinne kontroll over eget liv og aktivitet etter krenkelser. Det innebærer å kjempe mot alle former for mishandling og krenkelse, og alle former for respektløshet og ydmykelse, i samsvar med prinsippene om rimelighet og rettferdighet. Det betyr å gjøre alt for å forhindre overgrep og beskytte og hjelpe overlevende etter menneskerettighetsbrudd.

En menneskerettighetsbasert tilnærming tar fullt hensyn til internasjonale menneskerettigheter, har disse i bakhodet til enhver tid, og respekterer menneskerettighetene i alt som gjøres. Et av målene er å sette folk i stand til å forstå og kreve sine rettigheter, og handle på måter som sikrer at rettighetene oppfylles. I tillegg vil de som har en menneskerettighetsbasert tilnærming ønske å uttale seg mot overgrep og krenkelser, fremheve forbudet mot alvorlige menneskerettighetsbrudd og understreke at enkeltpersoner skal beskyttes mot krenkelser av rettigheter og ha krav på oppreisning hvis de oppstår. Ansvarlighet og rettferdighet er svært viktig. En menneskerettighetsbasert tilnærming søker å gjøre dem som er ansvarlige for menneskerettighetsbrudd rettslig ansvarlig for sine handlinger. Flere slike prinsipper er av grunnleggende betydning ved anvendelse av en menneskerettighetsbasert tilnærming i praksis.

- **Deltakelse.** Enhver har rett til å delta i beslutninger som berører eget liv og menneskerettigheter.
- **Ansvarlighet** er kravet om at regjeringer og offentlige institusjoner skal holde tjenestemenn og kvinner ansvarlige for sine handlinger, i samsvar med deres menneskerettighetsforpliktelser. Personer som søker hjelp eller som rapporterer krenkelse eller krenkende oppførsel fra tjenestemenn, må få informasjon som tydelig angir hvilken reaksjon de har rett til å forvente fra myndighetenes side.
- **Ikke-diskriminering og likestilling.** Diskriminering er forbudt under alle omstendigheter. Alle former for diskriminering med hensyn til realisering av rettigheter må forebygges og sanksjoneres.
- **Bemyndigelse.** Gjennom å understreke at mennesker har rett til å bestemme og delta i avgjørelser som handler om dem selv, kan vi si at bemyndigelse er et viktig prinsipp i all menneskerettighetstenkning. Et viktig prinsipp er altså at enkeltpersoner og lokalsamfunn har rett til å vite og forstå sine rettigheter og hvordan de skal få tilgang til dem. Det står videre at enkeltpersoner og grupper har rett til å engasjere seg og delta i å utvikle politikk og praksis som påvirker deres liv, og at regjeringer har plikt til å sikre denne rettigheten.
- **Juridiske forpliktelser til å respektere menneskerettighetene.** Alle mennesker bør forstå og anerkjenne at deres rettigheter kan håndheves, gjennom det nasjonale og internasjonale menneskerettighetssystemet som verdens stater er enige om.

Skriv ned disse prinsippene og heng dem opp på veggen slik at alle kan huske dem.

Om kurset

Mål. Å introdusere deltakerne for hverandre. Å sikre at hver deltaker føler seg som et viktig medlem av gruppen og anerkjenner at deres kolleger kan bidra med innsikt og kunnskap. Å høre fra hver deltaker hva hun håper å få ut av kurset.

Sørg for at hver deltaker, kort, presenterer seg og beskriver sin erfaring og sitt arbeid. Be hver deltaker om å:

- Presentere seg, hvor hun kommer fra og hvor hun jobber.
- Beskriv arbeidsoppgaver og erfaring.
- Si noe om forventninger til treningen.

ØVELSE



Øvelse 1. Introduksjoner.

For å gjennomføre introduksjonene, kan du velge å bruke en “snakkepinne” (en pinne som hver deltaker holder mens hun presenterer seg, og deretter går videre til neste deltaker).

Hvis du vil lære deltakernes navn raskt, kan du prøve å spille spill. (Prøv “Mitt skip er lastet med ...” eller “Mitt navn er Christina og jeg liker å svømme ...” og be alle om å gjenta navnet og hva hun liker) Eller den første deltakeren forteller navnet sitt, den andre gjentar det navnet og sitt eget, det tredje de to første i rekkefølge og sitt eget osv. Skriv deltakernes forventninger på en flippover; Dette vil hjelpe deg med å planlegge og være nyttig når du evaluerer treningen.

ØVELSE



Øvelse 2. Beskriv situasjonen din.

Denne øvelsen gir både deg og deltakerne avgjørende informasjon om konteksten deltakerne arbeider i: deres sosiale miljø, kulturelle faktorer, tilnærminger og metoder, politiske, militære og økonomiske trusler, osv. Spørsmålene som er oppført på motsatt side, kan hjelpe i denne kartleggingen.

Be deltakerne diskutere først i små grupper på 4-6. Be deretter gruppene om å dele det de har kommet frem til i plenum. Skriv deltakernes hovedpunkter og utfordringer på en flippover.



Om kurset

Mål. Å introdusere deltakerne for hverandre. Å sikre at dere blir respektert som et viktig medlem av gruppen og anerkjenne at deres kolleger kan bidra med innsikt og kunnskap. Å dele med hverandre det dere håper å få ut av kurset, og så hjelpe treneren til å oppfylle på best mulig måte deres egne og gruppens forventninger.

Trener. Dette er et 3 dagers kurs. Det tar sikte på å gi dere en grunnleggende forståelse av traumer, og hvilke konsekvenser disse har for kvinner som er blitt utsatt for kjønnsbasert vold, og hvordan dere kan håndtere disse konsekvensene når dere møter overlevende. Vi vil også vise dere en rekke øvelser, som dere vil øve på. Jeg vil invitere dere til å bruke en metafor til å formidle denne forståelsen til andre hjelpere og til overlevende.

Jeg vet at dere allerede gjør godt og viktig arbeid, og at dere er kunnskapsrike om deres kultur og samfunn. Det er alltid viktig å tilpasse ny kunnskap til deres situasjon. Dere bør derfor gjerne tilpasse det vi gjør her til behovene til deres miljø. Deres egen kunnskap vil påvirke hvordan vi gjennomfører denne treningen. Når vi fortsetter, vil vi stoppe opp og diskutere hvordan dere gjør ting og hvor relevant diskusjonen vår er for kontekstene deres.

Kurset vil omfatte praktisk arbeid i form av øvelser som rollespill og idémyldring. Disse øvelsene vil hjelpe dere med å integrere det dere lærer.

Det er samlet mye yrkeserfaring fra arbeid med traumereaksjoner etter alvorlige menneskerettighetsbrudd. Jeg har møtt mange kvinner som har vært gjennom alvorlige og brutale opplevelser. Mange kvinner som har lidd etter slike brutale hendelser har klart å komme seg på beina igjen, og noen er til og med i stand til å hjelpe andre.

Nå vil vi gjerne høre mer om deres situasjon og samfunn, og spesielt hvordan dere håndterer og møter utfordringene dere beskriver.

Øvelse 1. Introduksjoner

(I plenum. Hver deltaker inviteres til å snakke i 1 eller 2 minutter.)

Vær så snill å presentere dere. Vennligst si navnet ditt og fortell oss om din arbeidserfaring, hvor du jobber nå og dine forventninger til opplæringen.



Øvelse 2. Beskriv situasjonen din.

(15 minutter i gruppe og 15 minutter i plenum.)

Vennligst beskriv situasjonene du arbeider i. Skissere eller beskrive problemene du møter. Utforsk disse spørsmålene i gruppen.

1. Hvilke utfordringer og problemer står samfunnet overfor i forhold til problemene vi diskuterer?
2. Hva slags hjelp eller tjenester ber kvinnene om?
3. Hvilken hjelp og tjenester blir gitt? Hvilken hjelp og tjenester skal bli gitt?
4. Hva er situasjonen for menneskerettighetene i ditt samfunn? Hvilke utfordringer vil en overlever møte?



Den gode hjelperen

Mål. Å hjelpe både treneren og gruppen til å forstå, på egne premisser, hva det vil si å være en “hjelper”, og hva slags “hjelp” som kan inkluderes. Også, å identifisere egne ressurser, og hvilke tilleggsferdigheter og ressurser de kan trenge.

ØVELSE



Øvelse 3. Beskriv egenskapene til en god hjelper.

Tegn hjelperen på flippoveren (Figur 1: Egenskapene til en god hjelper i ditt samfunn og kontekst). Gi plass til å skrive kommentarer.

- Hva er forskjellene mellom mannlige og kvinnelige helpere?
- Bruk listen over spørsmål på den motstående siden for å utforske problemene.
- Skriv deltakernes kommentarer og konklusjoner på flippoveren.

ROLLESPILL



Rollespill 1. Det første møtet mellom en hjelper og en overlever.

Vis deltakerne hvordan de kan rollespille ved å demonstrere hvordan du kan nærme deg en overlever som er overveldet av følelsene sine. Be en annen trener eller en deltaker om å ta på seg et skjerf for å spille rollen som Overleveren. Be deretter deltakerne øve sammen i par med skjerf, ved hjelp av spørsmålene. Vis dem hvordan de fysisk kan børste av seg rollene sine og gå tilbake til å være seg selv når rollespillet er over. Sørg for at de alle gjør dette på slutten av øvelsen. Et eksempel på rollespill finnes i [seksjon 9](#) i Del III.

Oppsummering av erfaringene så langt

For å avslutte sesjonen, oppsummer de viktigste problemene som er blitt berørt. Bekreft gode ting deltakerne allerede gjør. Vær spesielt oppmerksom på hjelpestrategier som tar hensyn til kultur.

Sørg for at deltakerne tar med seg noen positive tilbakemeldinger om erfaringene og styrkene sine. Det er viktig å starte kurset med å bekrefte deltakernes egen kunnskap. Kurset er ment å utfylle, videreutvikle og styrke kompetanse og erfaring som helpere allerede har.

Til sammen bør denne øvelsen og rollespillet

- hjelpe gruppen til å forstå mer fullstendig hva som kjennetegner en god hjelper.
- Kaste lys over: hennes personlige og faglige ferdigheter; hennes karakter; hennes etikk; hvordan hun forholder seg til andre; hvordan hun håndterer problemer som hun møter i sitt daglige arbeid.
- Vise praktisk hvordan helpere hjelper i det virkelige liv, hvordan de regulerer avstand og nærhet, hvordan de lytter...
- Hjelp gruppen til å forstå hvordan en menneskerettighetsbasert tilnærming kan hjelpe dem i deres arbeid.

Den innledende økten skal ha gitt gruppen en mulighet til å reflektere over hva som foregår i begynnelsen av en hjelperelasjon.

UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

Ta en kort pause etter øvelsen. La deltakerne strekke kroppen og gå litt rundt. Før du starter neste økt, bruk litt tid på å gjøre en grunnings – og pusteøvelse, for å få gruppen tilbake på sporet.

Den gode hjelperen

Mål. Å hjelpe både treneren og gruppen til å forstå, på egne premisser, hva det vil si å være en "hjelper", og hva slags "hjelp" som kan inkluderes. Også, å identifisere egne ressurser, og hvilke tilleggsferdigheter og ressurser de kan trenge.

Trener. Nå vet vi litt mer om samfunnene deres og om problemene og noen av utfordringene dere har møtt.

Det neste jeg vil gjerne vite mer om, er hvordan dere har forsøkt å takle disse utfordringene. Hva har vært dine erfaringer, hvor har du lyktes, og hvor trenger du mer kompetanse eller støtte? Del gjerne dine tanker om å være en hjelper. Fortell oss hva du synes er egenskapene til en god hjelper. Fortell oss deretter hva du gjør i ditt eget arbeid. Vis oss hvordan du gjør det.

Øvelse 3. Beskriv egenskapene til en god hjelper. (15 minutter i plenum.)

Treneren vil tegne en hjelper på tusjtafle/flippover og be deg om å nevne de egenskapene hun trenger å ha. Hun vil skrive tankene dine på tegningen.

Overvei følgende spørsmål:

- Hva er egenskapene til en god hjelper her i...?
- Hjelper menn og kvinner på forskjellige måter?
- Hva kan du si om deg selv som hjelper?
- Hva gjør du når du møter en overlever som er overveldet av følelser – av tristhet, skam, sinne, angst eller nummenhet?
- Er det noen ganger vanskelig å hjelpe en overlever? Hva gjør det vanskelig å hjelpe?
- Kan du nevne noen konkrete måter du har anvendt den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen på i ditt arbeid som hjelper?
- Gi eksempler fra ditt arbeid med overleverer der du ikke brukte en menneskerettighetsbasert tilnærming? Hvordan kunne dette arbeidet gjøres annerledes hvis du valgte en menneskerettighetsbasert tilnærming?

ØVELSE



Rollespill 1. Det første møtet mellom en hjelper og en overlever. (10-15 minutes.)

(10-15 minutes.)

Treneren og en deltaker skal demonstrere et rollespill. Du kan deretter dele inn i par for å øve. En av dere er Hjelperen, den andre Overleveren. Bruk spørsmålene til å vise hvordan du nærmer deg en overlever som er overveldet av følelser og av det som har skjedd med henne. Husk å bruke den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen når du møter overleveren.

På slutten, ta av skjerfet hvis du er overleveren, børst av deg rollen som hjelper eller overlever. Børst deg fysisk og si høyt "Nå er jeg [meg]".

ROLLESPILL



Oppsummering (5-10 minutter.)

Kurslederen/treneren vil oppsummere diskusjonen så langt og be dere om å kommentere og reagere på plenumsdiskusjonen og rollespillet.

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.

TIL TRENEREN

Hva er traumer? Hva gjør en opplevelse traumatisk?

Mål. Å forklare traumer og reaksjoner på det, og dele forståelse av dem.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER.

Seksjon 5 i Del I (*En kort introduksjon til "traumer", side 13*) kan brukes til å presentere begrepet traumer. Enten lese den høyt eller bruk den som bakgrunnsmateriale.

Fortell gruppen at for å formidle hva traumer er, og den psykologiske betydningen av traumer og traumereaksjoner, vil vi fortelle historier ved hjelp av metaforer. Spesielt vil historien og metaforen om sommerfuglkvinnen spille en avgjørende rolle i treningen. Den kan også brukes av hjelpere til å forklare traumer og traumereaksjoner til overlevende.

Når du forteller historien, gjør det så levende som mulig. Oppfordre deltakerne til å identifisere seg med metaforene.

Sørg for å understreke følgende aspekter ved traumer

- Overlevende etter traumer kan oppføre seg veldig forskjellig etter hendelsen.
- Hendelser knyttet til traumereaksjoner er ofte intense, alvorlige og forstyrrende.
- Reaksjonene som overlevende viser kort tid etter hendelsen er overlevelsesresponser.
- Traumatiske hendelser påvirker mennesker på forskjellige måter på lengre sikt.

Husk at historier er metaforer.

ØVELSE



Øvelse 4. Hva gjør en hendelse traumatisk?

Denne øvelsen er utformet for å klargjøre

- Hva gjør en traumatisk hendelse spesiell.
- Om traumer er knyttet til spesifikke kulturelle reaksjoner.
- Konsekvensene av traumer.

Forklar at en traumatisk hendelse er så overveldende at folk mister kontrollen. De føler seg hjelpeløse og opplever ekstrem frykt. Noen vil flykte; andre vil ikke kunne bevege seg. Det er en ekstrem hendelse som utløser eksepsjonelle menneskelige reaksjoner. Oppmuntre deltakerne til å reflektere over din beskrivelse av traumer, ved å bruke sin personlige erfaring. Spør dem om de reaksjonene, som du har beskrevet, er kjent for dem, og om de kan beskrive andre reaksjoner som er spesifikke for den lokale kulturen.

Hva er traumer? Hva gjør en opplevelse traumatisk?

Mål. Å forklare traumer og menneskelige reaksjoner på det, og dele vår forståelse av dem.

Trener. Nå skal vi snakke om traumer og hvorfor slike hendelser påvirker oss veldig sterkt og på forskjellige måter.

Vi sier at en hendelse er traumatisk når den er overveldende, uunngåelig og veldig skremmende; det innebærer tap av kontroll og går utover det vi normalt er forberedt på å håndtere. Vi sier at en hendelse er traumatisk når den skader noen så mye at han eller hun ikke tror hun kan fortsette å fungere eller fortsette å leve.

Dramatiske hendelser kan traumatisere oss. Mennesker vil få sterke reaksjoner etter overveldende opplevelser. Voldtekt er en slik opplevelse. Vi vil nok alle slite med slike reaksjoner etter svært truende hendelser. Men noen mennesker er mer sårbare enn andre, og mange faktorer påvirker sårbarheten. Unge mennesker kan være mer sårbare enn de som er eldre. Men dette er ikke alltid slik. I tillegg til biologiske faktorer påvirkes sårbarhet av hvordan overleveren har det etterpå. Er situasjonen trygg eller usikker, er støtte tilgjengelig for henne, har hun erfaring og utdanning fra før, eller får hun det etterpå? Når en person blir utsatt for alvorlige traumer, som voldtekt, kan vi si at det skaper en "traumelidelse" – det vil si en alvorlig og smertefull stressreaksjon. Men vi må være forberedt på å håndtere mange forskjellige typer reaksjoner og symptomer, selv blant personer som er utsatt for lignende hendelser.

Øvelse 4. Hva gjør en hendelse traumatisk? (15 minutter i plenum.)

Reflekter sammen.

- I ditt samfunn, hva regnes som en traumatisk hendelse?
- Hvordan påvirkes de overleverne du møter av det som har skjedd med dem?
- Hvilke reaksjoner er like? Hvilke reaksjoner er forskjellige?
- Hvordan snakker kvinnene selv om sine reaksjoner?
- Hva synes du er spesifikt for din kontekst?

ØVELSE



TIL TRENEREN

Hva er traumereaksjoner?

Mål. Å forklare og forstå hvordan mennesker reagerer i traumatiske situasjoner.

Biologiske mekanismer

Denne sesjonen fokuserer på hvordan folk reagerer på traumatiske opplevelser. Begynn med å forklare begrepet automatiske "overlevelsesreaksjoner" fordi måtene vi reagerer på i farlige eller overveldende situasjoner kan forstås som "strategier" som skal hjelpe oss til å overleve. De viktigste reaksjonene eller overlevelsesstrategiene som mennesker viser når de står overfor livstruende hendelser er:

- Kamp.
- Flukt.
- Frys.
- "Spille død"/underkastelse.

Når det oppstår en traumatisk hendelse som truer livet, slutter vi å behandle hendelser på vanlig måte. Vi lagrer ikke lenger følelser og oppfatninger av situasjonen i storhjernen, slik vi vanligvis gjør, men behandler dem på et "dypere" nivå. Dette kan føre til de "primitive" forsvarsresponsene nevnt ovenfor.

Forklar for gruppen hva disse begrepene betyr. Prøv å demonstrere reaksjonene, og vis at alle disse tingene skjer i "mellomhjernen" (den lille delen av hjernen).

Kamp	Du opplever en sterk fysiologisk reaksjon uten mental planlegging.
Flukt	Du opplever mindre kontakt med bakken; Kroppen mobiliserer for å løpe så fort den kan, uten å tenke eller planlegge.
Frys	Flukt og kamp er umulig, energinivået er intenst, men kroppen er immobilisert. Noen deler av forsvarssystemet fungerer gjennom immobilisering som strategi: frys (for eksempel stiv muskeltonus og analgesi, tonisk immobilitet).
"Spille død"	Når ingen andre alternativer er tilgjengelige, kan underkastelse eller "spille død" være den endelige overlevelsesstrategien.

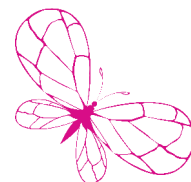
Vi registrerer ikke disse forsvarsresponsene bevisst, noe som fremskynder vår reaksjonstid (og dermed forbedrer våre sjanser til å overleve). Som vi har nevnt, er våre reaksjoner etter et traume også svært forskjellige.

Illustrasjonen viser ulike reaksjonsmønstre i hjernen. Det illustrerer aktivitetene i de ulike delene av hjernen, skjematisk.

UNDERVISNINGSPÅLETTING

Merk følgende:

- Kroppen husker.
- Kroppen reagerer som om hendelsen skjer igjen.
- Vi snakker om reaksjoner som personen ikke kan kontrollere.



Hva er traumereaksjoner?

Mål. Å forklare og forstå hvordan mennesker reagerer i traumatiske situasjoner.

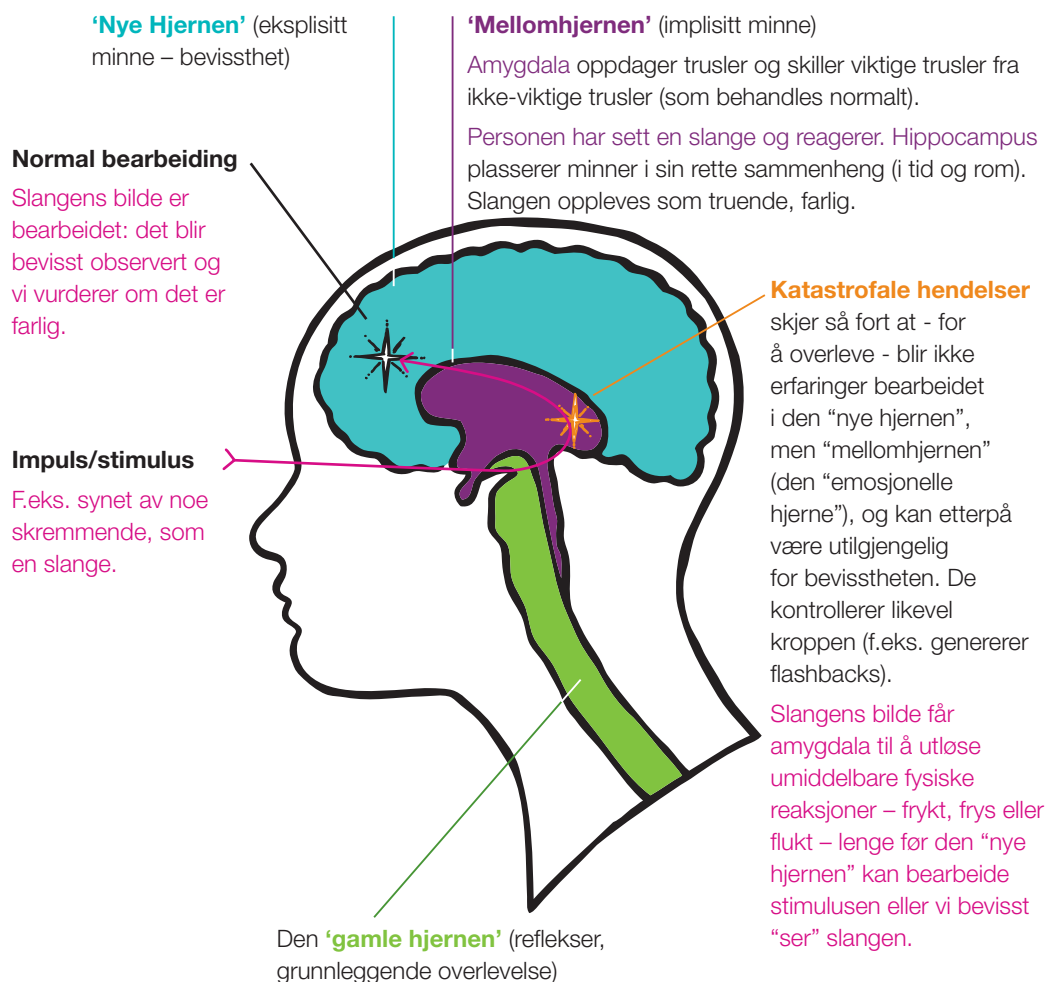
Trener. Mennesker (og dyr) utviklet veldig tidlig et alarmsystem som hjalp dem å overleve. Disse grunnleggende fysiske responsene på fare oppstår ubevisst og styres av en eldgammel del av hjernen som kalles amygdala. Disse responsene gjør det mulig for kroppen å reagere på fare før du selv har begynt å tenke på hva som skjer. De kan reagere på så lite som 1/100 av et sekund.

Disse fysiske responsene, som vi også kan kalle overlevelsesstrategier, er:

- Kamp
- Flukt
- Frys
- "Spille død"/underkastelse

[Treneren henger illustrasjonen nedenfor på tavlen.]

Kjenner du igjen disse responsene eller har du sett dem hos andre?



TIL TRENEREN

Sommerfuglkvinnen. Hennes gode liv.

Mål. Å introdusere sommerfuglkvinnen – historien og de fem fokusområdene.

Dette vil være den første omtalen av Sommerfuglkvinnen. Understrek at denne historien spiller en viktig narrativ rolle i opplæringen. Inviter deltakerne til å engasjere seg i historien.

I tillegg skal du rette oppmerksomheten mot **fem fokusområder – tankene hennes, følelsene hennes, pusten hennes, hjertet hennes og kroppen hennes** – fordi disse ikke bare fremheves i historien, men i mange øvelser og diskusjoner under treningen. De er “inngangspunkter” til problemer og reaksjoner som ofte dukker opp i livet til mennesker som er traumatisert.

Heng opp de fem fokusområdene på veggen hvor de er lett å se, og la dem være der gjennom hele kurset. Dette vil gjøre det mulig for deg å bruke flippoveren til å tegne etter hvert som historien utvikler seg.

Understrek at historien er en metafor. Det kan forstås som en beskrivelse av forløp et traume tar. Det viser hva som vanligvis skjer med en person etter ekstremt stress. Etter å ha beskrevet livet hennes før hendelsen, viser det overlevelsesreaksjonene hennes når traumatet skjer, og hennes fysiske og mentale reaksjoner på kortere og lengre sikt. Disse svarene er beskrevet mer formelt i Del III.

Understrek at folk kan reagere på forskjellige måter: historien gir en beskrivelse av hyppige reaksjonsmønstre etter traumer. På samme måte er de beskrevne tiltakene eksempler på mulige tilnærminger og verktøy for å hjelpe overlevende til å gjenopprette kontroll og forhåpentligvis, etter en stund, en viss følelse av verdighet.

Det er gjennomgående viktig å understreke at fortellingen brukes billedlig, for å *illustrere* hva som skjer etter alvorlige krenkelse.

Begynn med det gode livet sommerfuglkvinnen har, fordi det er viktig å vise at hun har gode minner å koble seg til igjen.

UNDERVISNINGSPROSEDYRER.

Egenskapene til sommerfuglkvinnen som presenteres i håndboken, samsvarer ikke nødvendigvis med forventningene til utseende eller oppførsel i regionen der opplæringen finner sted. Hvis dette er tilfelle, finn lokalt passende beskrivelser. Lytterne dine vil ønske å føle at historien handler om det virkelige liv, “om oss”. For å motivere og inspirere, bør den gjenspeile kulturen og sosiale normer og atferd hos dem som lytter. Endre og modifier historien etter eget ønske, slik at den gir mening for tilhørerne.



Sommerfuglkvinnen. Hennes gode liv.

Mål. Å introdusere sommerfuglkvinne-historien og de fem fokusområdene.

Trener. Jeg vil nå fortelle deg en historie som vil fortsette som en rød tråd gjennom treningen. Det handler om sommerfuglkvinnen. Lytt – og legg merke til hva som skjer med **tankene, følelsene, pusten, hjerte** og **kroppen** hennes.

Historien er en metafor

Husk at sommerfuglkvinne-historien er *en metafor*. Ved å bruke den kan vi snakke om ofre for traumer og deres overlevelse på en måte som distanserer oss fra de forferdelige opplevelsene som er beskrevet. Denne distanseringen tillater oss å se mer rolig på kvinnens lidelse og hennes reaksjoner, og forstå at hun reagerer normalt på volden hun blir utsatt for. Det lar oss forklare hvordan traumer påvirker en persons liv – tankene, følelsene, pusten, hjerte og kroppen hennes.

I mange kulturer brukes ofte historiefortelling for å formidle kunnskap og visdom. Slike historier er konstruert for at fortelleren skal kunne dele uenevnelig eller vanskelig innhold. Sommerfuglkvinnen opplever store vanskeligheter. Vi forstår psykologien i traumet hennes uten å snakke om det direkte. Dette er også viktig der voldtekt er kulturelt tabu. Gjennom fortellingen kan kvinner indirekte identifisere seg, reflektere over og snakke om egne erfaringer. På denne måten kan historien være helbredende.

Husk derfor at historien brukes billedlig, for å *illustrere* hva som skjer.

Vi starter i begynnelsen, når livet er bra for sommerfuglkvinnen og hun er sunn og trygg, fordi vi ønsker å forstå hva som blir tatt fra henne, og hva som forandrer seg når hun blir overfalt. Det er også viktig å vite at hun har gode minner som hun kan koble seg til igjen senere.



TIL TRENEREN

Mål. Å begynne historien om sommerfuglkvinnen, som starter da livet hennes var bra, går gjennom traumer, til helbredelse.

NØKKELPUNKT

**Historien illustrerer**

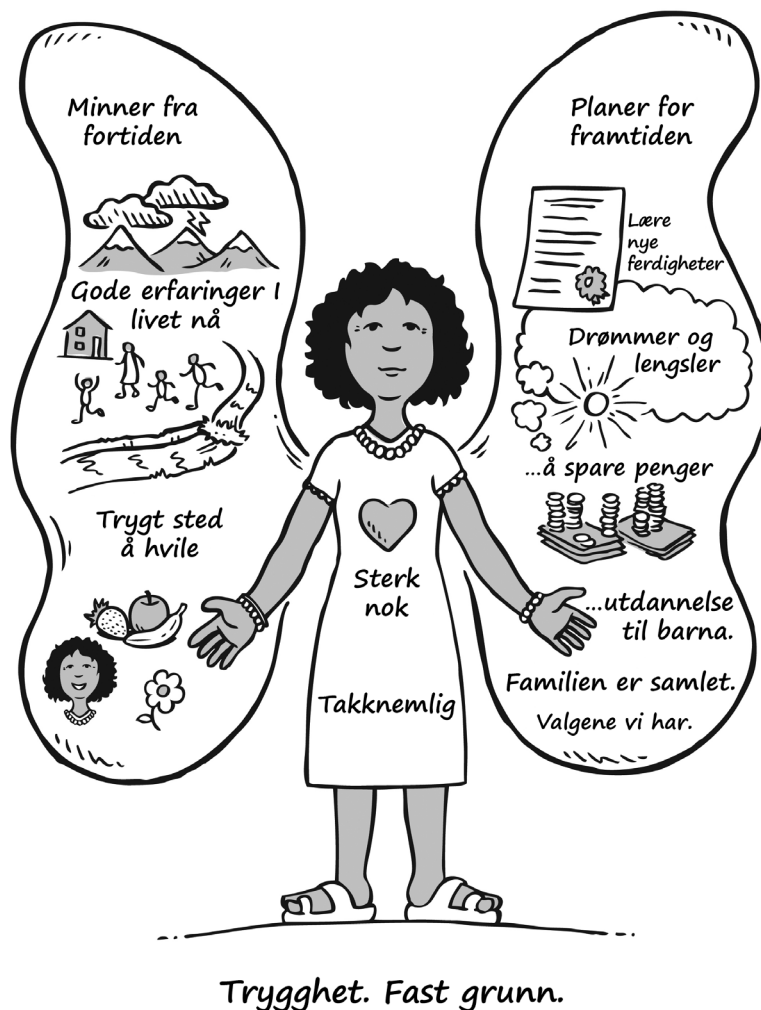
- Det gode livet som sommerfuglkvinnen levde før.

Tegn sommerfuglkvinnen på flippoveren og fyll ut de gode tingene i hennes liv.

- Hun er glad og fornøyd.
- Hun lagrer alle sine gode minner.
- Hun drømmer om fremtiden.
- Hun har kontroll over livet sitt.

Figur 2. Sommerfuglkvinnen

I begynnelsen – fornøyd og ved god helse.



SI HØYT

Mål. For å begynne historien om sommerfuglkvinnen, da livet var bra.

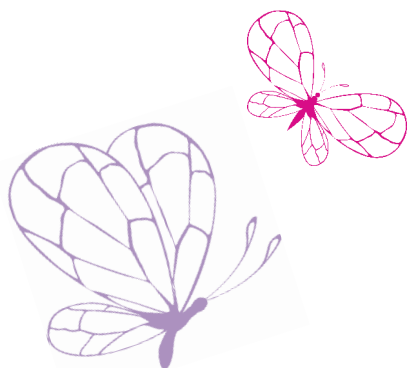
Treneren tegner figur 2, Sommerfuglkvinnen i begynnelsen – kompetent og ved god helse, og starter historien.

Det var en gang en sommerfuglkvinne som bodde i en liten landsby omgitt av grønne åser. Hun elsket å sitte ved elven som rant i nærheten. Hun bodde i et solid hus med sine barn og sin mann. De hadde gode og ikke fullt så gode naboer og sov i fred om natten og våknet neste morgen med et takknemlig hjerte. Landet var rolig og folk hadde nok å spise og drikke.

*Kvinnen hadde et **godt hjerte** og en **sterk kropp**. Føttene hennes kunne gå langt og hun hadde kloke hender. Hun sang ofte, og du kunne se henne vaske klær i elven, gå med sving i hoftene eller leke med barna sine. Mannen hennes var et godt menneske. Hun følte seg fornøyd og stolt. Hun stolte på livet sitt og menneskene rundt seg, mesteparten av tiden. Når hun var lei seg for noe, gråt hun litt og sa til seg selv at det ville bli bedre. Hun ønsket å bli en klok kvinne, som andre mennesker kunne henvende seg til for råd i vanskelige tider.*

*Dagene gikk. I hennes høyre vinge var alle **gode minner fra hennes liv** – som den grønne åssiden, lyden av elven hun elsket, og duften av favorittblomstene hennes. Å tenke på trærne og dyrene fikk henne til å føle seg rolig. Å se på huset fikk henne til å føle seg trygg. Minner om barna hennes, som vokste opp år for år, gjorde henne stolt. Hun husket smilet til moren og kragekjolen som en venn hadde gitt henne. Hun hadde også triste minner, om å ta farvel med venninnen da hun flyttet til en annen del av landet, om morens sykdom og død. Alle disse minnene ble lagret i vingen hennes. De fikk henne til å føle seg sterk nok til å tenke og føle og leve livet sitt.*

*I hennes venstre vinge bar hun sine **drømmer om fremtiden** og **noen bekymringer** også, selv om de ikke var for store til å håndtere. Noen ganger drømte hun om en ny kjole, og noen gode sko for å holde beina tørre. Men hennes sterkeste drøm var likevel barnas utdanning. Hver måned prøvde hun å spare penger til utdanningen. Hun holdt alle sine drømmer, bekymringer, planer og lengsler i venstre vingen. De fikk henne til å føle seg levende og at hun **hadde nok kontroll** over livet sitt. Hver morgen trakk hun pusten dypt da hun våknet, klar til å starte en ny dag. Hver kveld, før hun sovnet, hvilte hun ansiktet et øyeblikk i håndflatene, ba og takket for sitt gode liv.*



TIL TRENEREN

Tegn vinger på Figur 2 av Sommerfuglkvinnen og legg til kjennetegnene på et godt liv, inkludert forlag fra deltakerne.

DISKUSJON

**Diskusjon. Indikatorer på et godt liv.**

Sørg for at deltakerne velger eksempler fra deres erfaringer som er relevante for konteksten de jobber i.

Oppsummer ressursene og kvalitetene som representerer et godt liv i samfunnet. Hvordan spiller menneskerettighetene en rolle? Har hun rett til å bestemme over sitt eget liv? Rett oppmerksomhet mot hvordan et godt liv påvirker våre tanker, følelser, kropp, hjerte og sinn. Dvel ved sommerfuglkvinnens livskvalitet fordi det gir henne en fremtid å lengte etter og jobbe frem mot. Takk deltakerne for deres bidrag.

Neste avsnitt vil inneholde traumet. Advar gruppen om at historien vil ta en ond vending, men at dette er temaet for morgendagen.

Avslutt Dag 1 med en grunningsøvelse.

GRUNNINGSØVELSER

**Grunningsøvelse 1. Grunning av kroppen.**

Eksempler på grunningsøvelser er spredt gjennom håndboken. Det er viktig å øve på dem igjen og igjen til ferdigheten blir automatisk og kan hentes frem selv i vanskelige øyeblikk.

Teknikkene kan brukes til å forhindre hyperaktivering hvis individer gjenopplever traumer. De kan også brukes til å stimulere en gruppe som har lite energi.

Denne øvelsen er også nyttig hvis du ser at gruppen har lite energi.

Gjør denne grunningsøvelsen sammen med gruppen, mens du gir dem instruksjoner.

SLUTTEN AV DAG 1.

SI HØYT

Trener. Hva ville kjennetegne et godt liv her? Hva gjør en kvinne frisk og sunn? Hva gjør henne stolt i hjerte? Hva gjør henne tilfreds og rolig i kroppen?

Diskusjon. Indikatorer på et godt liv. (10 minutter i plenum.)

Drøft hvordan sommerfuglkvinnen verdsetter livet sitt. Hvordan er menneskerettigheter, verdighet og respekt til stede i hennes liv? Hva slags følelser uttrykker hun? Hva slags tanker har hun? Hva skjer i hjertet hennes? Hvordan opplever hun kroppen sin?

Hva kjennetegner det gode liv i din kultur? Tenk på eksempler.



Trener. Den neste delen av historien vil beskrive hva som skjedde med Sommerfuglkvinnen. Den inneholder hennes historie om vold og voldtekt. Dette er temaet for morgendagen.

For å avslutte i dag, oppfordrer jeg dere til å gjøre en øvelse som kan hjelpe under sesjonen. Det minner oss om at vi er her, nå, og at vi er sammen og trygge.

Grunningsøvelse 1. Grunning av kroppen. (10-15 minutter.) (Valgfritt.)

Sitt komfortabelt, kjenn føttene berøre bakken. Sette venstre fot i bakken, deretter høyre fot. Gjør det sakte – venstre, høyre, venstre. Gjør dette flere ganger. Og stopp. Kjenn lårene og baken i kontakt med stolens sete (5 sekunder). Legg merke til om beina og baken din nå føles mer til stede eller mindre til stede enn da vi begynte å fokusere på beina våre. Flytt nå fokuset til ryggraden. Kjenn ryggraden som midtlinje. Forleng ryggraden sakte og legg merke til om det påvirker pusten din (10 sekunder). Beveg fokuset mot hender og armer. Sett hendene sammen. Gjør det på en måte som føles behagelig for deg. Skyv hendene sammen og kjenn styrke og temperatur. Slipp og ta en pause, og skyv deretter hendene sammen igjen. Slipp og hvil armene. Flytt nå fokuset til øynene dine. Se deg rundt i rommet. Finn noe som forteller deg at du er [her inne...]. Minn deg selv på at du er HER, NÅ [DATO], og at du er trygg. Legg merke til hvordan denne øvelsen påvirker pusten din, tilstedeværelsen, humøret ditt og styrken din.


SLUTTEN AV DAG 1.


TIL TRENEREN

Dag 2. Livet blir snudd på hodet

Mål. Å sikre at deltakerne er grunnnet når historien fortsetter. Å gjøre deltakerne kjent med grunningsøvelser.

Etter å ha hilst på hverandre, minn deltakerne igjen på at neste del av historien inneholder beskrivelser av seksuell vold og voldtekt. Husk at deltakerne, så vel som kvinnene de hjelper, kan ha opplevd seksuell vold, og at historien kan føre til smertefulle reaksjoner og mulig retraumatisering. La deltakerne vite at de som føler for det, når som helst kan forlate rommet.

Før du starter historien på nytt, gjør du en grunningsøvelse for å sikre at deltakerne forblir grunnnet. En grunningsøvelse bør alltid inkluderes på dette tidspunktet.

Forklar verdien av grunningsøvelser, deres rolle i opplæringen og hvordan de fungerer.



Grunningsøvelse 1. Grunning av kroppen.

Denne øvelsen er angitt på [side 45](#). Den er nyttig hvis du ser at gruppen har lite energi. Gjør øvelsen sammen med gruppen, mens du gir dem instruksjoner.

Grunningsøvelse 7. Å føle vekten av kroppen din er et alternativ.

UNDERVISNINGSTRUKSJONER. GRUNNINGSØVELSER.

Eksempler på grunningsøvelser er spredt gjennom hele håndboken. Det er viktig å øve på dem igjen og igjen, til ferdigheten blir automatisert, og kan hentes fram selv i stressende situasjoner. Husk alltid å invitere overlevere til å delta i en grunningsøvelse. De må føle seg i stand til å godta invitasjonen eller ikke; Invitasjonen skal være åpen.

Grunningsøvelsene er avgjørende for å hjelpe folk til å holde fokus og forankre seg i nåtiden. Hvis overlevere får traumereaksjoner, kan de benyttes til å redusere overaktivering.

OBS. Alle grunningsøvelsene finner du i [Vedlegg 2](#).



Dag 2. Livet blir snudd på hodet

Mål. Sikre at du er grunnet når historien fortsetter. Gjøre deg kjent med grunningsøvelser.

Trener. Den neste delen av historien beskriver hva som skjedde med Sommerfuglkvinnen. Den inneholder hennes erfaring med vold og voldtekt. Før vi begynner, vil vi gjøre en øvelse som kan hjelpe oss i løpet av sesjonen. Det minner oss om at vi er her, nå, og at vi er sammen og trygge.

Grunningsøvelse 1. Grunning av kroppen. (10-15 minutter.)

Denne øvelsen hjelper oss å forbli rolige og balanserte. Den kan hjelpe overlevende til å "komme ned" fra overaktivering og også å fokusere når de er i "frys-modus".

Grunningsøvelse 1 er beskrevet i forrige sesjon (Dag 1) og i [Vedlegg 2](#).

eller

Grunningsøvelse 7. Å føle vekten av kroppen din. (5 minutter.)

Denne øvelsen hjelper overlevende som er i "frys" eller numne til å fokusere på nåtiden. Den aktiverer muskler i overkropp og ben, noe som gir en følelse av fysisk struktur. Når vi er overveldet, endres musklene våre ofte fra ekstrem spenning til kollaps; de skifter fra en tilstand av aktivt forsvar (kamp og flukt) til underkastelse, og blir mer enn vanlig avslappet (hypotonisk). Når vi er i kontakt med muskulaturen vår, er det lettere å romme følelser. Vi kan romme vår erfaring og håndtere følelser av fragmentering (av å bli overveldet) bedre.

- Kjenn føttene på bakken. Pause i fem sekunder. Kjenn vekten av beina. Hold i fem sekunder.
- Prøv å trampe føttene forsiktig og sakte fra venstre til høyre, venstre, høyre, venstre, høyre. Kjenn at baken og lårene berører stolens sete. Hold i fem sekunder.
- Kjenn ryggen mot stolryggen.
- Bli slik og legg merke til om du kjenner noen forskjell.



Trener. Hvis vi er i kontakt med sansene våre, til det vi ser og lukter og berører, hjelper det oss å holde oss i øyeblikket. Vi er forankret i nåtiden. Å bruke sansene dine på denne måten kan roe deg når du ellers kan bli overveldet av følelser; og gi deg ny energi når du føler deg kraftløs. Det underliggende prinsippet er å omdirigere oppmerksomheten vår til sansene våre og til tryggheten i øyeblikket. Dette beroliger nervesystemet vårt når det er overaktivert og vekker det når det er underaktivt. Gjennom sansene våre, kropp og sinn vårt, reorienterer vi oss til her og nå; Og når vi virkelig er i nåtiden, forblir minnene våre i fortiden.



TIL TRENEREN

Mål. Å ta historien videre, og sørge for at deltakerne forstår metaforen på samme måte som treneren.

NØKKELPUNKT

**Denne delen av historien**

- Forteller vendepunktet i historien.
- Illustrerer traumereaksjoner.
- Identifiserer reaksjoner i de fem fokusområdene.

Fortsett historien.

Spør deltakerne om de gjenkjenner hva som skjer i et samfunn når konflikt og uro oppstår, selv før kvinner rammes direkte. Gjør denne diskusjonen kort. Hensikten er å sørge for at deltakerne forstår hva som skjer i historien. Fortsett deretter.

ØVELSE

**Øvelse 5. Identifisere traumereaksjoner.**

Historien beskriver de viktigste reaksjonene eller overlevelsesstrategiene som mennesker har når de står overfor livstruende hendelser. Alle de viktigste er nevnt i historien.

Oppfordre deltakerne til å identifisere hver av reaksjonene og skrive den ned:

- Kamp.
- Flukt.
- Frys.
- "Spiller død"/underkastelse.

Denne øvelsen illustrerer reaksjonene og følelsene som folk viser når de er i truende situasjoner. Sørg for at deltakerne kan identifisere dem når de oppstår i historien.

Bekreft deltakernes svar når de viser at de forstår traumereaksjoner. (For mer informasjon om symptomer, se avsnitt 1 i Del III.)

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER.

På slutten av øvelsen, oppfordre alle til å trekke pusten dypt.



Dag 2. Livet blir snudd på hodet (**forts.**)

SI HØYT

Mål. Å ta historien videre, og sørge for at alle forstår metaforen på samme måte som treneren.

Trener. Jeg vil nå fortsette historien. Husk å legge merke til hva som skjer med kvinnens tanker, følelser, pust, kropp og hjerte!

*Så skjer det noe som snur livet på hodet. Det var ikke et jordskjelv, vind eller ild. Krig kom til landet og kastet landsbyboerne og deres lokalsamfunn inn i **frykt** og kaos. Folk ble drept, mange flyktet. Hun hørte om gamle og unge kvinner, til og med barn, som ble voldtatt. Livet ble **uforutsigbart** og vanskelig å håndtere. Hun prøvde **å ikke tenke** så mye. Hun **smilte ikke** lenger like ofte og hun lo ikke som hun hadde gjort før. Mannen hennes ble oftere sint. Hun **sov ikke** så godt og ba om fred.*

Kan du kjenne igjen dine egne reaksjoner når du hører om disse endringene i kvinnens atferd?

En morgen gikk hun ned til elven. Noen soldater fant henne der. Hun fylte beholdere med vann. Etter den dagen endret alt seg.

*Først prøvde hun **å flykte**, men hun kunne ikke unnslipe. Soldatene flirte da de fanget henne og kastet henne ned i støvet ved elvebredden.*

*Så prøvde hun **å kjempe og forsvare seg. Hjerte pumpet** hardt i brystet, **ansiktet ble varmt** av anstrengelse. Hun fikk en **styrke** i armene hun aldri før hadde kjent. Men de var fire store menn som møtte **motstanden** hennes med ytterligere brutalitet. Hun slo, hun bet, hun sparket, klorte og skrek om hjelp. Latteren ringte i ørene hennes. **Lukten** av kroppene deres **skremte hjertet hennes til stillhet.***

*Det var **som om bena hennes døde. Hendene og armene** også. Ansiktet ble **blekt** og det var som om hun hadde mistet all sin kraft. Hun hørte lyden av elven og pusten til soldatene. **Et øyeblikk kjentes det som om hun mistet synet.** Som om hun **forlot kroppen sin** eller gjemte **seg inni sitt hjerte.** Det var som om hun kunne se det som skjedde fra avstand, se på at soldatene gjorde fæle ting med henne. Som om det var en scene i en film. Hun **følte ikke** noe. Det var som om mennene skadet en fremmed, selv om hun visste at det var henne de skadet.*

Øvelse 5. Identifisere traumereaksjoner. (10 minutter.)

Da soldatene angrep sommerfuglkvinnen, hva skjedde da i tankene hennes? I hjertet hennes? I følelsene hennes? Med pusten og kroppen? Hvordan reagerte hun for å overleve?

Nevn de forskjellige reaksjonene til Sommerfuglkvinnen.

Har du lagt merke til slike reaksjoner eller følelser hos andre overlevende? Hvilke andre reaksjoner har du sett eller hørt om fra kvinnene og barna du har snakket med, og som har vært utsatt for voldtekt eller andre traumatiske hendelser?

ØVELSE



Trener. Takk. Nå trekker vi pusten dypt!



TIL TRENEREN

Mål. Å klargjøre hva traumer er og hvordan de kommer til uttrykk.

NØKKELPUNKT

**Historien illustrerer**

- Hvordan kroppen reagerer på en traumatisk hendelse.
- Reaksjoner i de fem fokusområdene.

Reaksjoner på trussel

Når vi møter fare, har vi et hierarki av forsvarsresponsen som vi bruker for å beskytte oss. De er biologiske og automatiske. Dyr reagerer på fare på samme måte. Vår første reaksjon er aktivt å beskytte oss: å flykte eller kjempe. Nervesystemet vårt blir veldig aktivt. Blodet strømmer til musklene og de mobiliseres for handling; Pusten er kort og forblir i den øvre delen av kroppen.

Hvis vi ikke kan flykte eller kjempe oss ut av en situasjon, går vi over til passive former for forsvar. Vi fryser og gir opp.

Når en traumatisk hendelse er overveldende, og man er fanget, hjelpeløs og føler intens frykt, er det vanlig å bli satt ut av spill av intensiteten i opplevelsen. Det er fordi opplevelsen er så overveldende at den overstyres vår evne til å integrere hendelsen.

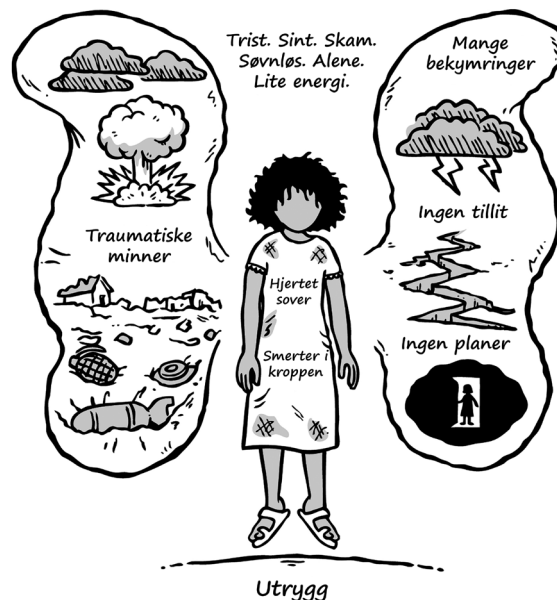
UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

Det er viktig å forstå de traumereaksjonene som de fleste sannsynligvis vil oppleve etter alvorlige eller livstruende hendelser. Disse reaksjonene er ikke tegn på galskap, men oppleves likevel ofte som svært skammelige. De er naturlige, vanlige og forutsigbare reaksjoner på ekstrem vold.

Når kvinner opplever følelsen av at de ikke lenger kan kontrollere hva som skjer med dem, ikke lenger kontrollerer deres liv eller forsvarer seg, er dette også en overlevelsesrespons, en normal eller forventet beskyttelsesreaksjon.

Figur 3. Sommerfuglkvinnen

Umiddelbart etter as in traumet.



Dag 2. Livet blir snudd på hodet (**forts.**)

SI HØYT

Mål. Å klargjøre hva traumer er og hvordan de kommer til uttrykk.

Trener. Historien fortsetter.

Det må ha gått noen timer før to menn fra landsbyen fant sommerfuglkvinnen, der hun lå såret ved elvebredden. Sanden var farget rød av blodet hennes. Kvinnen stirret på dem med glassaktig blikk, ute av stand til å si et ord. I stedet for å hjelpe henne hjem, ble mennene så skremt av synet at de løp ut i skogen.

*Kvinnen **følte seg ekstremt svak**. Hun spurte seg selv: "Er jeg allerede død?" Hun la merke til blodet som dekket den gule kjolen hennes, og at kjolen var revet i filler. Hun la merke til lyden av elven og lurte på om hun var kommet til ukjent sted. Elven **hørtes** fiendtlig ut. **Hjerte banket raskt** i brystet hennes. Ville soldatene komme tilbake? **Kropp** hennes **føltes nummen**. Hun hadde **ingen kraft til å røre seg**. Armene og beina hennes var som dødt kjøtt. Kroppen kjente intens smerte, men likevel hadde hun **ingen følelser igjen**.*

Treneren viser figur 3: Sommerfuglkvinnen umiddelbart etter traumet.

Den natten ble kvinnen overlatt til seg selv. Mannen hennes ba henne om å dra! De eldste sa at hun ikke skulle komme tilbake! Barna gråt. Hun ble nødt til å dra sin vei.

*Hun vandret ut i skogen, bort fra elven. Rundt henne ble trærne mørke og fiendtlige. **Hun følte seg skjør, svak**, som en **levende død**. Bena klarte bare så vidt å bære henne. **Nummenhet**. Hendene kjentes ikke som hennes egne. **Ingen glede i hjertet** mer, bare mørke. **Kroppen føltes kald** og stille, som om det ikke var liv i den mer, eller som om sjelen hennes gjemte seg i et hjørne av det **skjelvende hjerte** hennes.*

*Hun kunne ikke hvile. Hun **så for seg** soldatenes øyne, **hørte** latteren deres, pusten og ordene deres. **Lukten** deres fylte lungene hennes. Hun var **svett**, gråt av raseri og fortvilelse. Hun kunne ikke finne noe sted å gjemme seg og saumfarte hele tiden de grønne åssidene for soldater. Alle hennes drømmer og ønsker forduftet. Hennes sinn ble invadert av **bekymring** og hun fikk vanskelige og rare tanker om seg selv. Var hun blitt **gal**? Hun følte **skam, raseri** og **dyp sorg på same tid**.*

Trener. Historien om sommerfuglkvinnen kan hjelpe en overlever til å forstå egen atferd og reaksjoner, fordi hennes erfaringer gjenspeiles i historien. Dette kan styrke henne og redusere skammen hennes. I mange kulturer er det et stort tabu for en kvinne å si at hun har blitt voldtatt. Når en overlever snakker om sommerfuglkvinnen, er hun ikke forpliktet til å snakke om seg selv, men kan formidle erfaringen sin indirekte. Sommerfuglkvinnens historie blir metaforen hun kan kommunisere gjennom, noe som bærer den tunge byrden av overleverens voldtekt på en trygg og verdig måte. For både hjelper og overlever gir historien avstand og en slags frihet, slik at de kan snakke med hverandre om det som ellers er ubeskrivelig eller overveldende.



TIL TRENEREN

NØKKELPUNKT

**Historien illustrerer**

- Hvordan sommerfuglkvinnen prøver å distansere seg.
- Hennes unngåelse – og fryktreaksjoner etter den traumatiske hendelsen.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER.

Forklar deltakerne at når de forteller denne historien til overlevende, bør de aldri inkludere forferdelige detaljer om den traumatiske hendelsen. Dette fordi detaljene i voldtekten kan vekke traumeminner. Hvis dette skjer, vil en utsatt kvinne ikke kunne lytte mer. Hun vil gjenoppleve sin egen erfaring og miste følelsen av trygghet som hun hadde da hun satt sammen med deg. I denne håndboken har vi tatt med de forferdelige detaljene fra den traumatiske hendelsen for å illustrere hvordan disse hendelsene påvirker overlevende. Hjelpere trenger å kjenne disse detaljene som hjelpere, men overlevende blir så lett trigget at de må beskyttes mot at slike detaljer blir beskrevet.

Hjelpere bør derfor snakke om voldtekten på en mer indirekte måte, eller bruke begreper som kan være tålelige for overleveren.

Hvis de gjør det, vil overleveren føle seg tryggere, stole på hjelperen, og også føle seg styrket, fordi hun vil forstå at hennes egne reaksjoner og symptomer kan forventes. Kvinner føler det på denne måten når forferdelige ting skjer med dem. Hun kan få innsikt i at hennes reaksjoner er normale og naturlige. Det er det som ble gjort mot henne som var sinnssykt og unormalt!

ØVELSE

**Øvelse 6. Utforske ulike traumereaksjoner.**

Forklar at de ulike måtene å reagere på traumer på er naturlige og er automatiske fysiologiske reaksjoner. Forklar at disse reaksjonene kan forstås som at kroppen din forteller deg hvordan du skal overleve. I øvelsen oppfordres deltakerne til å oppleve de forskjellige reaksjonene, for å få en følelse av hvordan disse forskjellige "tilstandene" føles. Demonstrer dem selv, så godt du kan.

Del disse ideene og diskuter dem med deltakerne før du starter neste øvelse, der helperne gjør seg kjent med historien om sommerfuglkvinnen ved å øve på den sammen med hverandre.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER.

Etter øvelsen, ta en kort pause. La deltakerne strekke seg og gå litt rundt. Før økten starter igjen, gi tid til en grunnings – og pusteøvelse, for å få gruppen tilbake på sporet.

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.

Dag 2. Livet blir snudd på hodet (**forts.**)

SI HØYT

Trener. Historien fortsetter...

*Tidligere hadde hun båret sine viktigste minner og lengsler i vingene sine. Nå virket de dypt skremmende på henne. Hun **forsøkte å distansere** seg fra dem. Hun brukte all sin energi **på ikke å tenke** og **ikke føle**. Ordene til mannen hennes strømmet inn det høyre øret. "Du kan ikke bli. Du er syk, gal – skitten og du utgjør en fare for meg. Jeg vil ikke ha deg her. Gå vekk!" Hun vandret langt bort fra elven, snublet og falt. Hun gikk **som i søvne**, forlot barna sine. Hun hadde **ingen tårer** igjen. Smerten i magen var intens, men hun kjente den bare så vidt.*

Trener. Dette er historien så langt. Den inkluderer den forferdelige voldtekten som Sommerfuglkvinnen opplevde. Før vi fortsetter, vil vi ta en kort pause, for å spenne av og strekke oss. Så kommer vi tilbake for å gjøre noen øvelser og se hva som skjer videre, fordi denne historien vil bli en historie om helbredelse

Men først må jeg understreke at når du forteller denne historien til overlever, må du aldri ta med forferdelige detaljer om den traumatiske hendelsen. Detaljene i voldtekten kan vekke en overlevers traumeminner. Hvis dette skjer, vil ikke en utsatt kvinne kunne lytte mer. Hun vil gjenoppleve sin egen erfaring og miste følelsen av trygghet som hun hadde da hun satt sammen med deg.

I stedet kan du si ting som: "Forferdelige ting skjedde med sommerfuglkvinnen, som forandret livet hennes". Eller "Ting skjedde ved elven som formørket livet hennes", osv. Kvinnen vil forstå hva hjelperen hennes sier og vil føle seg trygg. Hun vil stole på deg når hun merker at du ikke skremmer henne. Hun vil kunne tenke klart og forstå hva historien beskriver, og vil forstå at du forteller historien (som er hennes egen historie) på en trygg måte. Man kan også be en overlever om å si hvordan voldtekten skal omtales, slik at den blir tålelig for henne.

Øvelse 6. Utforske ulike traumereaksjoner. (15 minutter.)

Prøv å føle de forskjellige reaksjonsformene.

- Gå inn i "frys-modus". Stram alle musklene dine. Stå stille og føl spenningen i kroppen din.
- Gå inn i "kampmodus". Gjør kroppen din klar til å kjempe. Stram musklene og aktiver aggresjonen din.

Kjenn forskjellene i disse to tilstandene.

Prøv også å oppleve forskjellige og motsatte følelser. Vær glad og sørgende, deprimert og opprømt, sint og rolig, osv.

Prøv å gjøre som Treneren og bruk dine egne ideer. Prøv å vise sinnstilstanden din med kroppen din. Denne øvelsen vil hjelpe deg til å observere slike reaksjoner hos en overlever.



PAUSE 15 – 20 MINUTTER.

Det akutte traumet

Mål. Å lære om de første reaksjonene på en traumatisk hendelse og hvordan man forholder seg til slike reaksjoner med respekt og tålmodighet.

I denne sesjonen følger vi sommerfuglkvinnens tidlige reaksjoner etter voldtekten, og de første skrittene som hjelperen tok for å ta kontakt og tilby hjelp. Kaotiske følelser og frykt for andre er sterke krefter på dette stadiet, og hjelpere må sørge for at de er respektfulle, gi overleveren tid og bevege seg sakte når de nærmer seg henne.

NØKKELPUNKT



Historien viser at

- Når en person er traumatisert, er følelsene intense og kaotiske.
- Frykt og skam kan føre til at en overlever trekker seg tilbake og nekter sosial kontakt.
- Traumer får tilliten til andre til å kollapse.
- Det er viktig å handle, men samtidig må hjelperne la overleveren bestemme på hvilket tidspunkt hun er klar til å ta kontakt og åpne en samtale.
- For hjelpere er det viktig å være tålmodig og respektere overleverens frykt og tilbaketrekning.
- Å vise aksept for disse reaksjonene er svært viktig.

Sørg for at deltakerne forstår sommerfuglkvinnens kraftige følelsesmessige reaksjoner, hennes kaotiske følelser og hennes følelse av å være overveldet.



Det akutte traumet

Mål. Å lære om de første reaksjonene på en traumatisk hendelse og hvordan man forholder seg til slike reaksjoner med respekt og tålmodighet.

Trener. Jeg fortsetter historien. Jeg vil at dere skal observere sommerfuglkvinnens umiddelbare reaksjoner nøye og tenke på hva som skremmer henne. Hva plager tankene, følelsene, pusten, hjertet og kroppen hennes? Hvordan kan man komme i kontakt med henne? Er det noen måte å komme i nærheten av henne? Har de tingene som skremmer henne fellestrekk? Er det noen ting som hjelper henne?

*Sommerfuglkvinnen gjemte seg bak noen busker. Etter å ha gått i dagevis innså hun at hun ikke hadde noe sted å dra. Hun var helt alene. Hun **kjente ensomheten spre seg** som is i alle lemmene sine. Hun lå helt stille, som om hun var død. Den gule kjolen hennes var i filler.*

*Da personalet ved helsesenteret ble informert om at en kvinne var blitt voldtatt, bestemte de seg for å lete etter henne. Etter å ha lett en stund, så en hjelper noe bevege seg bak en busk og en kvinne skrek "Gå vekk!" Hun beveget seg sakte og stoppet slik at kvinnen kunne se henne på avstand. Hun ønsket ikke å skremme henne, satte seg stille ned og ventet en stund. Så fortalte hun sommerfuglkvinnen at hun hjelper kvinner i hennes situasjon. Først ropte sommerfuglkvinnen bare "Gå vekk" igjen. Stemmen hennes var fylt med **fortvilelse, sinne og frykt**. Hjelperen fortsatte å sitte, og gjentok at hun var der for å hjelpe.*

*Etter en stund begynte Sommerfuglkvinnen å lytte til hjelperen. Hun kunne **føle at noe av den indre isen begynte å smelte** og hun klarte å bevege armer og ben. Hun **kunne fortsatt ikke snakke**, men begynte gradvis å føle seg trygg på at kvinnen ønsket å hjelpe henne. Denne første følelsen av tillit la en demper på **følelsen av frykt og skam**.*

Hun klarte å sette seg opp. Da våget hun å løfte blikket og møte hjelperens øyne. Hun kunne se at hjelperens uttrykk var uten forakt og at øynene hennes var varme. Til slutt sa Sommerfuglkvinnen: "Kom". Hjelperen gikk sakte over og satte seg ved siden av henne. De satt i stillhet en stund. Dagen gikk mot natt. I det øyeblikket følte sommerfuglkvinnen hvor sliten hun var. Hun hun lente seg mot hjelperen og hvilte hodet på skulderen hennes.

Trener. Vi vil stoppe opp et øyeblikk her. Jeg forventer ikke at du skal huske historien utenat, men jeg vil gjerne be deg om å gjøre en øvelse.



Øve på historien

Mål. Å vise at en historie blir helende når den hjelper oss å forstå reaksjonene våre.

Forklar hvorfor vi sier at denne historien er en helende historie.

ROLLESPILL



Rollespill 2. Gjenfortelle historien.

Be deltakerne gjenfortelle historien parvis. Hvis det er nok tid, la parene bytte roller slik at hver deltaker kan oppleve å være forteller og lytter. Gi personen som spiller Overleveren et skjerf, for å identifisere rollen hun spiller.

Når rollespillet er ferdig, sørg for at deltakerne kommer ut av rollene sine. Be dem om å børste av seg rollen sin (ved fysisk å ta av seg skjerfet og børste av klær og kropp). Be dem si: "Nå er jeg ikke lenger overleveren (eller hjelperen). Jeg er meg selv". De burde si navnene sine høyt.

Etter rollespillet, be hjelperne om å fortelle hva de lærte da de fortalte historien til overleveren; og hva de følte da de lyttet.

Vær oppmerksom på deltakernes svar. Hvis noen har overlevd KBV, må de kanskje grunne seg under denne øvelsen.

DISKUSJON



Diskusjon. Bruk av metafor.

Reflekter sammen med deltakerne. Be dem fortelle deg om de synes metaforen i historien er nyttig og verdifull. Hvis de ikke gjør det, kan du utforske svakhetene. Bør detaljene i miljøet være annerledes? Var reaksjonene til Sommerfuglkvinnen overbevisende?

Diskuter hvordan deltakerne ville endre, justere og forbedre historien, hvis de brukte den som hjelpere.

Be dem finne gode måter å diskutere kjennetegnene til traumene de møter i sitt eget arbeid, og identifisere problemer som kan oppstå hvis de brukte denne historien i sin arbeidssammenheng.

Det er viktig å sørge for at alle forstår at folk reagerer naturlig på forskjellige måter når de prøver å håndtere traumatiske opplevelser.

UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

Etter diskusjonen, ta en lunsjpause. La deltakerne strekke på kroppen og gå litt rundt. Før neste sesjon, gi tid til en grunnings – og pusteøvelse, for å få gruppen tilbake på sporet.



Øve på historien

Mål. Å vise at en historie blir helende når den hjelper oss å forstå reaksjonene våre.

Trener. Før pausen sa jeg at historien vi forteller kan være en helende historie. En historie blir helende når den hjelper oss til å forstå reaksjonene og følelsene våre og hvorfor folk reagerer som de gjør. På denne måten gjenoppretter det håp og mening. I det øyeblikket begynner det å virke helende.

Jeg vil at dere skal gjenfortelle historien til hverandre. Husk å bruke generelle termer, og ta ikke med traumatiserende detaljer.

Rollespill 2. Gjenfortelle historien. (20 minutter.)

Gå sammen i par i dette rollespillet. En skal være Hjelperen og den andre overleveren. Ikke velg en svært komplisert eller utfordrende situasjon. Målet er å lære en ny ferdighet. Et komplekst eksempel kan være forstyrrende eller kan gjøre læring vanskelig.

Sitt vendt mot hverandre på stoler eller på gulvet. Si til overleveren at du vil at hun skal lytte nøye mens du forteller henne en historie om Sommerfuglkvinnen. Fortell henne deretter historien med dine egne ord.

Før du begynner, se på [Figur 2](#) på veggen (Sommerfuglkvinnen, fornøyd og ved god helse) for å hjelpe deg å huske. Pass på at du inkluderer Sommerfuglkvinnens gode liv i starten. Oppmuntre overleveren til å lytte til deg. Prøv å virkelig fange oppmerksomheten hennes. Overbevis henne om at du vil dele noe veldig viktig med henne. Historien skal roe hjertet hennes og ikke få henne til å føle seg dårlig. (Se [seksjon 9](#) i [Del III](#) for eksempler på rollespill.)

På slutten vil treneren be deg om å komme ut av rollen din. Stå opp, slutt å være overlever eller hjelper, fjern skjerfet (hvis du bruker et), børst rollen av deg og si høyt: "Jeg er (meg)".



Diskusjon. Bruk av metafor. (15 minutter.)

Drøft hva du følte da du fortalte historien. Hva følte du da du lyttet? Hva har skjedd?

Diskuter hva som skjedde mentalt og fysisk med Sommerfuglkvinnen. Hva forsvant etter traumet hennes og hvilke nye ting dukket opp? Hva skjedde med kroppen hennes, hjertet, pusten og tankene hennes? Hva skjedde med håpet hennes for fremtiden? Kan hun huske gode minner fra fortiden?

Fungerer metaforen om Sommerfuglkvinnen? Tror du en overlever vil kjenne igjen sine egne reaksjoner hos Sommerfuglkvinnen? Vil hun forstå at hun ikke er alene?

Er du enig i at andre kvinner reagerer og føler på samme måte som Sommerfuglkvinnen gjør, og at hennes reaksjoner er naturlige og ofte oppstår etter en slik opplevelse?



Trener. Vi har sett på ulike reaksjoner på traumatiske erfaringer. Vi så hvordan Sommerfuglkvinnen prøvde å flykte, ønsket å kjempe, og opplevde å gå i frys og bli handlingslammet. Vi så hvordan hun prøvde å spille død og underkaste seg, og hvordan alle disse reaksjonene er måter å overleve på. Mennesker og dyr reagerer på frykt på lignende måter. Dette er automatiserte reaksjoner på trussel. Kroppene våre gjør smart bruk av forskjellige responser for å overleve.

TIL TRENEREN

Triggere (traumepåminnere) og flashbacks

Mål. Å avklare hva triggere (traumepåminnere) er og få dypere innsikt i hvordan overlever selv forstår sin sinnstilstand.

Traumepåminnere

Triggere, eller traumepåminnere, er hendelser eller situasjoner som minner utsatte personer om deres smertefulle opplevelser og minner. Slike påminnelser kan fremkalle traumereaksjoner om og om igjen. Vi vil kalle dem "triggere". De kan være ekstremt plagsomme og skape så mye angst at folk er redde for å gå ut, se andre mennesker, høre visse lyder eller gjøre vanlige ting.

Flashbacks er plutselige, ofte sterke og ukontrollerbare gjenopplevelser av en traumatisk hendelse eller elementer av den hendelsen.

Historien belyser frykten som mange traumatiserte kvinner opplever. De stoler ikke på noen som nærmer seg dem. Alt de ser og hører kan føles truende. Spesielt kan tidligere nøytrale hendelser bli traumepåminnelser – som fremkaller frykt, gjentatte traumereaksjoner og en følelse av å miste seg selv, ikke ha kontroll. Noen kvinner føler at den traumatiske hendelsen skjer igjen.

Den følgende delen av historien fremhever hvordan traumereaksjoner fortsetter å gjenta seg lenge etter den opprinnelige traumatiske hendelsen.

For en overlever er det styrkende å lære at reaksjonene hennes på denne svært alvorlige og smertefulle hendelsen er normale.

Det er viktig å oppmuntre deltakerne til å legge merke til Sommerfuglkvinnens umiddelbare reaksjoner nøye og tenke over hva som skremmer henne. Hva plager hennes tanker, følelser, pust, hjerte og kropp? Har de tingene som skremmer henne fellestrekk? Er det noen ting som hjelper henne?

NØKKELPUNKT



Historien viser at

- Lidelse kan gjenkjennes i **tanke, følelse, pust, hjerte** og **kropp**.
- Reaksjonen er en naturlig reaksjon på en ekstremt alvorlig og smertefull opplevelse.



SI HØYT

Triggere (traumepåminnere) og flashbacks

Mål. Å avklare hva triggere (traumepåminnere) er og få dypere innsikt i hvordan overlevende selv forstår sin sinnstilstand.

Trener. I denne sesjonen vil vi snakke om

- Triggere – som er hendelser, objekter eller situasjoner som fremkaller minner om traumatiske opplevelser.
- Flashbacks – som er plutselige, sterke gjenopplevelser av en tidligere traumatisk hendelse.

Vi vil utforske hvordan du kan unngå triggere, og hvordan du regulerer eller kontrollerer dem når de kommer. Vi vil snakke om hvordan sommerfuglkvinnen kan bli beroliget eller vekket når traumefølelser kommer tilbake til kropp og sinn. Du vil også fortelle denne historien til overlevende, for å vise dem at hjelp er tilgjengelig og for å gi dem litt håp for fremtiden. Jeg fortsetter.

Hjelperen begynte å fortelle Sommerfuglkvinnen om helsesenteret. Hun beskrev hva slags sted det var, og fortalte at mange voldtatte kvinner hadde kommet dit.

Hjelperen inviterte kvinnen til å bo på helsesenteret, og ga henne noen rene klede.

Kvinnen vasket seg og tok på seg de rene klærne.

Sommerfuglkvinnen ble møtt av de andre kvinnene og hjelperne. Hun følte seg velkommen. Hun fikk en ren seng i en sovesal hun delte med andre kvinner. For første gang etter at det grusomme hadde skjedd, klarte hun å hvile.

På helsesenteret isolerte Sommerfuglkvinnen seg, og det var åpenbart at hun led. Hjelperen tilbød henne en konsultasjon og spurte henne om plagene hennes.

*Sommerfuglkvinnen sa at hun var ødelagt og fordømt. Hjelperen spurte hvor lenge hun hadde følt det slik, og hun svarte at det hele skjedde etter den forferdelige hendelsen. Hun sa også at hun hadde mistet familien sin på grunn av dette. Hjelperen ba henne om å si **hvordan hennes problemer og smerte påvirket tankene, følelsene, pusten, hjertet og kroppen hennes**. Sommerfuglkvinnen svarte at hun hadde negative tanker. Hun trodde hun var en dårlig kvinne som hadde mistet verdigheten sin, og at hun snart ville bli gal. Hun innrømmet selv at hun allerede følte seg ganske gal og beskrev kaotiske følelser av skam, sinne og frykt. Hun sa at kroppen føltes anspent og svak på samme tid. Hun sa at hun hadde mistet all sin kraft, og at var dømt til å ha denne sykdommen for alltid. Hun trodde også at hun ble hjemsøkt av onde ånder.*

*Hjelperen forklarte at dette var en **naturlig og forventet reaksjon på den ekstreme og unormale opplevelsen hun hadde hatt**. Hun fortalte kvinnen at alle de andre kvinnene på senteret kunne bekrefte dette. Hun inviterte også kvinnen til en gruppe hvor andre kvinner diskuterte reaksjonene sine og prøvde å finne måter å håndtere smerten de følte.*

Etter denne samtalen følte sommerfuglkvinnen seg umiddelbart litt bedre, mindre gal og mindre alene. Det trøstet henne å vite at andre kvinner følte det på samme måte som hun gjorde.

TIL TRENEREN

Mål. Å forstå hvordan traumatiske opplevelser, traumereaksjoner og triggere påvirker tilstanden til overlevende.

Overleveren kan bli "dysregulert". Dette betyr at hun kan gå inn i en tilstand av hyper (over)aktivering eller hypo (under)aktivering. Med andre ord kan hun enten ha veldig sterke reaksjoner og overveldende følelser, eller oppleve tilbaketrekning og nummenhet. Begge tilstander får henne til å føle forvirring og nød. Hun kan også bli desorientert av påminnelser om hennes traumer (triggere). I denne situasjonen kan hjelpere fungere som eksterne regulatorer, og hjelpe overleveren til å orientere seg. For eksempel kan en helper "grunne" overleveren ved å si navnet hennes, minne henne om hvor hun er, fortelle henne tiden og forsikre henne om at hun er trygg. Slike handlinger kan hjelpe en overlever til å reorientere seg til nåtiden ved å bruke sansene sine aktivt.

NØKKELPUNKT

**Historien viser at**

- Uventede situasjoner plutselig kan utløse traumereaksjoner.
- Det er mulig å forberede seg på disse, ved å bruke sansene for å føle seg mer til stede.

Som nevnt er en trigger en hendelse eller situasjon som ligner en traumatisk hendelse og brått vekker minner om den. Det er som en gnist som tenner en flamme. En liten gnist kan forårsake overveldende følelser.

Flashbacks er sterke tilbakevendende minner fra tidligere hendelser. De invaderer og tar over nåtiden og tvinger overleveren tilbake i tid. Hun kan føle at hendelsen skjer igjen. Etter traumatiske hendelser opplever mange flashbacks. (De kalles ofte gjenopplevelser eller påtrengende minner, noe som gjenspeiler det faktum at de er plutselige og ufrivillige.)

Flashbacks utløses av sanseinntrykk – lukter, bilder, lyder og berøring. Sanser er inngangsporter som utløser minner. Sansene kan også brukes til å gjøre det mulig for overlevende å håndtere minnene som blir trigget bedre. Overlevende kan trenes til å bruke grunningsøvelser for å takle flashbacks, ved hjelp av sansene. Disse øvelsene fungerer ved å koble overleveren til nåtiden, til her og nå. Fysiske symboler, som steiner eller klinkekuler, kan minne henne om at hun er trygg.

ROLLESPILL

**Rollepill 3. Berolige en overlever som har blitt trigget. (5-10 minutter.)**

Be deltakerne danne par. Den ene spiller en helper, den andre en overlever. Be helperen øve på å berolige overleveren. Be dem om å bytte roller etter noen minutter.

Ikke glem å sørge for at deltakerne børster av seg rollene sine når de bytter og når de er ferdige.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER. GRUNNINGSØVELSER.

Eksempler på grunningsøvelser er spredt ut gjennom hele håndboken. Det er viktig å øve på dem igjen og igjen, til ferdigheten blir automatisert og kan hentes frem i øyeblikk en virkelig trenger det.



Triggere (traumepåminnere) og flashbacks (**forts.**)

SI HØYT

Mål. Å forstå hvordan traumatiske opplevelser, traumereaksjoner og triggere påvirker tilstanden til overlevende.

Trener. Jeg fortsetter.

Kort tid etter at hun kom til helsesenteret, måtte Sommerfuglkvinnen dra til sykehuset på grunn av skadene hun hadde fått under voldtekten. Hun visste at sykepleierne og legene ønsket å hjelpe henne, men så snart hun lå i sykehussengen med bena spredt for undersøkelse, **kom de grusomme minnene fra voldtekten tilbake.** Plutselig trodde hun at legen var soldaten som hadde voldtatt henne. Hun prøvde å flykte. **Minnene overtok tankene, følelsene t og kroppen slik hun ikke greide å skille disse minnene fra det som skjedde med henne nå på sykehuset.** En klok sykepleier gjentok Sommerfuglkvinnens navn om og om igjen med rolig og fast stemme. Hun sa: "Du er på sykehuset nå", "Du er trygg nå", "Det er [dag, i måneden, år]", "Vi er her for å hjelpe deg". Tonen i stemmen hennes og det hun sa hjalp Sommerfuglkvinnen til å komme tilbake til nåtiden. Hun skjønnte at hun var på sykehuset og mottok hjelp, og da greide hun å roe seg ned.

Den kloke sykepleieren forsto at Sommerfuglkvinnen hadde minner om voldtekten like under overflaten, som kunne utløses under behandlingen og undersøkelsene hun måtte gjennomføre. Hun bestemte seg for å forberede Sommerfuglkvinnen på hva som ville skje og forklarte henne hvor lett gamle minner fra voldtekten kan utløses av påminnere eller triggere. De snakket om reaksjonene hennes under legeundersøkelsen dagen før. Sykepleieren foreslo øvelser kvinnen kunne gjøre **for å forhindre at minnene tok over.** Hun lærte Sommerfuglkvinnen å bruke sine **øyne** til å se på objekter rundt seg, og til å si høyt til seg selv det hun så. Da hun gjorde dette, la kvinnen merke til at hun **følte seg mer til stede**, mer her og nå. Den kloke sykepleieren sa: **"Når du fokuserer på nåtiden, forblir fortiden i fortiden"**. Sommerfuglkvinnen lærte også å grunne seg selv ved å bruke en av sansene, nemlig berøringssansen. Hun holdt en stein som akkurat passet i hånden og kjente vekten, kjøligheten og formen. Det hjalp henne til å "komme litt tilbake". De to kvinnene øvde på disse små grepene sammen, og sykepleieren anbefalte Sommerfuglkvinnen å bruke dem når hun kjente at minnene kom tilbake. Sykepleieren sa også at hun ville bli der under operasjonen, for å berolige henne og minne henne på at sykehuset var trygt.

Rollespill 3. Berolige en overlever som har blitt trigget. (5-10 minutter.)

Del dere i par. En er Hjelperen, den andre Overleveren. Øv på hvordan du kan roe ned en overlever som opplever flashbacks. I likhet med den kloke sykepleieren kan du si ting som:

- Du er på kontoret (eller hvor du er for øyeblikket) nå.
- Du er trygg her i dette rommet.
- Du er her nå, ikke der den traumatiske hendelsen skjedde.
- Du er sterk og modig.
- Husk å puste.
- Se deg rundt, prøv å være til stede her og nå.

Du kan gi overleveren en stein, eller noe annet, å holde i hånden for å holde henne grunnet. Etter noen minutter, bytt roller. På slutten, husk å børste av deg rollene dine og vær deg selv.



Triggere (traumepåminnere) og flashbacks (**forts.**)

TIL TRENEREN

Mål. Å forstå den panikkartede og tilsynelatende overdrevne oppførselen til traumeoverlevende som opplever flashbacks.

Ta deg tid til å forklare traumemekanismen.

Hvis deltakerne ønsker det, diskuter med dem hvordan historien illustrerer triggere og flashbacks. Utforsk gjerne eksempler fra deltakernes eget arbeid som de kanskje ønsker dele.

NØKKELPUNKT



Historien viser

- Hva skjer når traumeminner aktiveres
- Gode måter å hjelpe en person tilbake til nåtiden.
- Det å være forberedt hjelper overlevende til å håndtere situasjoner som kan utløse traumeminnene deres.

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.



Triggere (traumepåminnere) og flashbacks (**forts.**)

SI HØYT

Mål. Å forstå den panikkartede og tilsynelatende overdrevne oppførselen til traumeoverlevende som opplever flashbacks.

Trener. Noen innledningsord før jeg går videre med historien. Våre overlevelsesmekanismer sikrer at vi bare trenger én opplevelse for å lære at noe er farlig. Vi har utviklet responser som får oss til raskt å bli oppmerksomme når gjenstander eller situasjoner ligner en farlig opplevelse vi har hatt. En gammel struktur i hjernen vår (amygdala) varsler oss om alt som ligner en tidligere fare eller traumer. Dette betyr at kroppene våre reagerer eller går i alarmberedskap når vi nærmer oss noe farlig eller noe som ligner en person, et objekt eller en opplevelse som har vært farlig for oss tidligere. Vi er bygget for å generalisere det vi har opplevd. Så hvis en kvinne blir skadet av en mann med blå øyne, kan alle blåøyde menn, eller til og med alle menn, senere vekke frykt og angst hos kvinnen.

Når overlevelsesmekanismene våre aktiveres, blir områdene i hjernen som bearbeider tenkning, planlegging og refleksjon "slått av". Siden da bare en begrenset del av hjernen bearbeider det som skjer, kan vi reagere nesten automatisk på en trussel. Og når traumeminner aktiveres, går hjernen i faremodus, selv om vi faktisk ikke er i fare. Dette forklarer den panikkartede og tilsynelatende overdrevne oppførselen til traumeoverlevende som opplever flashbacks. Legg merke til hvordan Sommerfuglkvinnen reagerer når traumeminnene hennes aktiveres.

I de medisinske undersøkelsene og behandling som fulgte, følte Sommerfuglkvinnen seg mer forberedt. Da minnene om voldtekten presset på, så hun seg rundt og navnga det hun så. Hun hadde et godt tak rundt steinen som passet hånden hennes. Og sykepleieren snakket med mild stemme til henne og sa: "Du er trygg på sykehuset. Du får hjelp. Du er en sterk kvinne. Du gjør det veldig bra. Du gjør virkelig det vi øvde på sammen. Jeg er stolt av deg. Du kan også være stolt av deg selv." Kvinnen følte at hun kunne være litt stolt.

Etter dette vendte hun tilbake til rehabiliteringssenteret. Hun følte seg rolig etter å ha vært der en stund. Armer, ben og rygg føltes sterkere, og hjertet føltes lettere. Hun smilte og kunne tenke klarere. Dette fylte henne med lettelse.

*En dag, da hun følte seg lett til sinns, gikk hun til markedet. Men der så hun noen soldater, og som om lynet hadde slått ned i henne, fikk hun panikk og **flyktet** tilbake til behandlingssenteret. Det føltes som **alt skjedde på nytt igjen**, som om en film spilte i hodet hennes. Hver gang hun så en soldat, følte hun det samme, minnene strømmet tilbake, og hun mistet kontrollen. **Etter en stund ble hun redd for nesten alle menn.** Hun reagerte med flukt (symptomer på overaktivering og angst). Noen dager senere slo hun til en mann som hadde kommet gående forbi henne bakfra. Hun hadde følt seg fanget fordi stien var smal, og før hun visste ordet av det, hadde hun slått hardt til ham. Lyden av skrittene hans minnet henne om voldtektsmennene. **Hun kunne ikke tenke, bare reagere.***

*Da hun kom tilbake til helsesenteret var hun redd og panisk og mistet plutselig **all energi**. Hun følte seg som en zombie og gikk til sengs. Styrken i armer og ben forlot henne, og hun kunne ikke tenke klart. Hun kunne ikke smile. Hun **følte tristhet og forvirring. Hun var redd for å bli gal.** Det tok noen dager før hun ble bra nok igjen til å delta i noen aktiviteter.*

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.

Triggede minner

Mål. Å utdype gruppens forståelse av hvordan traumeresponser utløses.

Før du ber deltakerne om å rollespille, bør treneren demonstrere hvordan man forklarer triggere og traumepåminnere til en overlever. Vis deltakerne før de prøver det selv.

Rollespillet er en god anledning til å vise at det er mulig å snakke om triggere uten å gå i detalj om den traumatiske hendelsen. Du kan også vise at det er mulig å forklare responsen på kort tid.

Etter demonstrasjonen, skriv triggere på vingene til Figur 4 (Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks). Fullfør tegningen før du starter Rollespill 4.

ROLLESPILL



Rollespill 4. Gjenfortelling av historien og forståelse av triggere.

Å fortelle Sommerfuglkvinnens historie kan hjelpe en overlever til å forstå sine egne reaksjoner og hvordan hennes egne minner aktiveres.

Historien setter reaksjonene hennes inn i en meningsfull sammenheng og gir henne ledetråder til sine egne traumepåminnere. Dette kan styrke henne og redusere skammen hennes. I mange kulturer kan det være et stort tabu å snakke om sterke følelsesmessige reaksjoner. Når hun bruker metaforen om Sommerfuglkvinnen, trenger ikke overleveren beskrive sine egne følelser og reaksjoner. Hun kan kommunisere dem indirekte. Gjennom historien finner både hjelperen og overleveren avstand og frihet, slik at de blir i stand til å snakke med hverandre om ujevne ting.

UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

Oppsummering: gjenta hva en trigger er, og hva en flashback er. Minn deltakerne på at vi etter traumer blir sensibilisert for påminnelser om tidligere trusler. Forklar hvordan traumatiske hendelser lagres annerledes enn vanlig minne. Bruk disse forklaringene til å utdype forståelsen av hvordan reaksjonene til Sommerfuglkvinnen er trigget.



Triggede minner

Mål. Å utdype din forståelse av hvordan traumeresponser utløses.

Trener. Vi skal nå fortsette med historien. Denne delen hjelper oss å forstå triggede minner om traumer. En trigger vekker minner om traumer. En trigger vekker et traumeminne som en gnist tenner en flamme. I traumearbeid fokuserer vi mye på å forstå og gjøre triggere mindre kraftige. Som du hørte, ble Sommerfuglkvinnen overveldet av minner fra fortiden. Alt som lignet på noe i den vonde hendelsen brakte minnene hennes tilbake og gjenopplivet overlevelsesstrategiene som ble aktivert under den opprinnelige traumatiske hendelsen. Avhengig av situasjonen reagerte hun med kamp, flukt, underkastelse eller frys. Nervesystemet hennes ble svært aktivt eller slått helt av. Sansene våre blir inngangsporter der vi blir minnet om traumer. Når noe ligner på eller føles likt noe i den traumatiske hendelsen, lyder, smaker, lukter, utløser det de opprinnelige fysiske responsene og opplevelsen.

Etter et traume blir vi spesielt følsomme for fare, for å beskytte oss mot en tilbakevendende trussel. Det er hensiktsmessig når fare eksisterer, men blir et problem når vi er trygge. Hvis en person forventer fare til enhver tid, vil kroppen hennes være på vakt. Dette var akkurat den stressende situasjonen til Sommerfuglkvinnen. Hun følte seg bekymret og sint, fanget mellom kamp og flukt. Hun hadde problemer med å sove og konsentrere seg. Fordi kroppen hennes brukte all sin energi på å forutse og unnsnippe fare, var hun utmattet. Uten hjelp ville hun ende opp i en tilstand av sammenbrudd, uten energi, fylt av følelser av skam og verdiløshet.

Traumeminner er forskjellig fra vanlige minner. De er knyttet til våre sanser, følelser og bevegelser, så opplevelsen av traumeminner er veldig levende. For det meste er traumeminnene kroppslige. Dette betyr at vi opplever det som reaksjoner i kroppen, mens innholdet og rekkefølgen på den opprinnelige hendelsen kan være fragmentert og delvis glemt.

Vi vil nå demonstrere for deg gjennom rollespill hvordan triggere påvirker mennesker. Det kan være nyttig å ha denne øvelsen i bakhodet når du snakker med en overlever som ønsker eller trenger å forstå seg selv og reaksjonene sine.

Rollespill 4. Gjenfortelling av historien og forståelse av triggere. (20 minutter.)

Del dere i par og tren med hverandre. En av dere er Hjelperen og den andre Overleveren. Sitt vendt mot hverandre på stoler eller på gulvet. Overleveren kan bære et skjerf som indikerer hennes rolle. Hvis du er hjelperen, begynn med å si til overleveren at du vil at hun skal lytte nøye når du forteller henne hvordan traumepåminnere utløser traumeminner i Sommerfuglkvinnen. Før du begynner, se på [Figur 4](#) på veggen for å hjelpe deg å huske. Fortell henne deretter om Sommerfuglkvinnens liv, hvordan noe forferdelig skjedde og hvordan traumepåminnere vekket traumeminnene hennes. Bruk dine egne ord. Husk, ikke gi detaljer om traumer. Hjelp overleveren til å forstå at det å bli trigget er en naturlig reaksjon etter traumer, og at hun kan få hjelp til å redusere styrken og hyppigheten av flashbacks.



Husk å komme ut av rollene deres. Hvis du er overleveren, ta av skjerfet. Fysisk børste av din rolle og si: "Nå er jeg ikke hjelperen eller overleveren, jeg er [meg]".

TIL TRENEREN

Mål. Å bekrefte at gruppen forstår hvordan traumereaksjoner blir trigget og hva som aktiverer dem.

Skriv ned traumepåminnere og identifiser triggere eller utløsende hendelser på en flippover. (For mer informasjon, se [seksjon 1](#) i Del III (spesielt sider 128-130) om traumerelaterte stimuli.)

Bruk [Figur 4](#) (Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks en tid etter traumet) for å vise hvordan objekter og situasjoner som lignet traumene hennes aktiverte de reaksjonene hun hadde under den opprinnelige hendelsen. Tegn for eksempel noe (en soldat) som utløste et flashback i Sommerfuglkvinnen. Tegn deretter en linje fra påminneren (soldaten) til venstre øre, gjennom et traumeminne, og deretter inn i kroppen, hodet, hjertet, beina og armene. Forklar hvordan minnet påvirker tankene, følelsene og de fysiske opplevelsene hennes.

DISKUSJON



Diskusjon. Beskriv din erfaring med å jobbe med overlevende.

Be deltakerne reflektere over hva som utløste traumereaksjoner hos Sommerfuglkvinnen. Be dem trekke på sine egne erfaringer for å innlemme det de har lært i sin egen tenkning.

- Hva aktiverer dårlige minner?
- Hvorfor aktiveres dårlige minner?
- Hva hjelper en overlever til å takle dette?

Be deltakerne om å snakke om sine egne erfaringer med å jobbe med overlevende etter KBV, ved hjelp av spørsmålene ovenfor.

Legg til nye traumepåminnere eller utløsende hendelser som kommer fra deltakerne på flip – overen. (For mer informasjon, se *Hjelp til hjelperne*, i [seksjon 5](#) i Del III.)

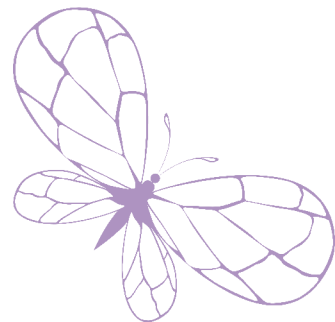
Diskuter listen med deltakerne.

NØKKELPUNKT



Historien og diskusjonen viser at

- Mange hendelser i livet ditt kan være triggere eller traumepåminnere som minner oss om dårlige opplevelser.
- Flashbacks kan oppstå plutselig og uventet.



SI HØYT

Mål. Å bekrefte at gruppen forstår hvordan traumereaksjoner blir trigget og hva som aktiverer dem.

Diskusjon. Beskriv din erfaring med å jobbe med overlevende.

(20 minutter i plenum.)

Snakk om dine egne erfaringer med å jobbe med overlevende, og prøv å relatere dine erfaringer til historien om Sommerfuglkvinnen.

- Hva aktiverer dårlige minner?
- Hvorfor aktiveres dårlige minner?
- Hva hjelper en overlever til å håndtere dette?

Ifølge din erfaring, hvilke reaksjoner viste overlevende? Hvilke reaksjoner fikk dem til å skamme seg eller føle seg "gale"? Har du sett kvinner gjenoppleve traumene sine? Vet du hva som utløste flashbackene deres?



Trener. Jeg fortsetter.

Mange gjenstander og situasjoner kunne **vekke minner** om voldtekten. Enkelte kroppslige tilstander kunne bringe minnene tilbake. Da hun menstruerte, minnet for eksempel smertene i magen og synet av blodet henne om voldtekten. En gul klut (hun hadde på seg en gul kjole da hun ble voldtatt) ga et akutt minne om henne selv, liggende i den blodige, gule kjolen.

Et spesifikt lys om kvelden før solen gikk ned, eller **lyden av elven** minnet henne også om voldtekten, som hadde skjedd ved elven like før solnedgang. Andre sterke traumepåminnere var **sinte stemmer og tung pust**.

På helsesenteret følte Sommerfuglkvinnen seg rolig mesteparten av tiden. Etter å ha bodd på senteret i to måneder, følte hun seg mye bedre. Hun ble med i et kor hvor kvinnene sang og danset. Koret ga henne litt glede og vitalitet. Å være sammen med kvinner som hadde vært gjennom det samme som henne, fikk henne til å føle seg mindre fremmedgjort. De kunne støtte hverandre. Sommerfuglkvinnen var flink med hendene og kunne bli med på et sykurs der hun lærte å lage klær. Noen av kvinnene sa at de kunne leve av det de solgte, selv om de hadde blitt avvist av familiene og samfunnet fordi de hadde blitt voldtatt.



Triggede minner oppsummert

Mål. Å koble triggere og flashbacks til de neste sidene, som omhandler mestringsverktøy.

DISKUSJON



Diskusjon. Noen sammenfattende ord om triggete minner.

Denne økten utforsket traumepåminnere. Denne avrundende diskusjonen lager en overgang til neste dags tema, som vil fokusere på mestringsverktøy og ferdigheter som kan hjelpe overlevne etter KBV.

Be deltakerne identifisere hva som hjalp Sommerfuglkvinnen til å bli roligere og leve i nåtiden da hun var plaget av traumeminner. Skriv svarene ned på en flippover. Be deltakerne om å si hva slags strategier de bruker for å roe overlevne etter KBV. Spør dem hva de gjør hvis overlevne mangler energi. Få dem til å tenke fremover på dagen i morgen. Avslutt deretter dagen på en optimistisk måte med Klem-øvelsen.

GRUNNINGSØVELSER



Grunningsøvelse 2. Klem.

Denne øvelsen utdyper og forankrer positive følelser og budskap. Den er hentet fra en traumebehandlingsmetode kalt Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR: Shapiro 1989). Denne traumebehandlingsmetoden bruker bilateral fysisk stimulering (i dette tilfellet tapping) som, i kombinasjon med å si positive ting, sies å utdype og forankre positive følelser. Om ønskelig kan overleveren si ordene inni seg.

Etter å ha blitt traumatisert, sier en person ofte forferdelige ting til seg selv. Denne øvelsen hjelper oss å endre slike tanker til positive tanker, og føle deres positive innvirkning på kropp, sinn, pust, følelser og hjerte.

Be deltakerne om å foreslå setninger som de vil finne trøstende, og prøve dem ut.

Her er noen setninger du kan foreslå: "Jeg har verdi", "Jeg har overlevd", "Gud elsker meg". "Jeg gjør så godt jeg kan".

UNDERVISNINGSTRUKSJONER.

Ulike setninger kan foretrekkes i kollektivistiske og individualistiske kulturer. Noen setninger kan passe bedre enn andre. For eksempel:

Individuell: *Hun ser meg. Jeg er i live. Gud kjenner meg. Jeg er trygg nå. Gud lytter til meg.*

Kollektiv: *De kjenner meg. Jeg tilhører dem.*

Støtte: *De vil støtte meg. Vi trenger hverandre. Vi hører sammen. Gud våker over oss.*

Triggede minner oppsummert

Mål. Å koble triggere og flashbacks til de neste sidene, som omhandler mestringsverktøy.

Diskusjon. Noen sammenfattende ord om triggede minner.

(10 minutter i plenum)

Diskuter spørsmålene nedenfor, og trekk på din egen erfaring med å jobbe med overlevende.

- Hva hjelper Sommerfuglkvinnen til å være roligere og komme tilbake til nåtiden når hun er plaget av traumeminner?
- Hvilke strategier bruker du for å berolige overlevende etter KBV? Hva gjør du hvis kvinnene du jobber med mangler energi?



Trener. I denne økten snakket vi om vi hva traumepåminnere er. Takk for ditt bidrag. Nå skal vi jobbe med mestring – på hva som kan hjelpe Sommerfuglkvinnen.

La oss avslutte sesjonen med en klem.

Grunningsøvelse 2. Klem. (5-8 minutter.)

Denne øvelsen bidrar til å roe en person som føler seg overaktivert.

Legg høyre håndflate på venstre skulder. Legg venstre håndflate på høyre skulder. Velg en setning som vil styrke deg. Si for eksempel: "Jeg er en god nok hjelper" eller "Jeg føler meg rolig". Si setningen høyt først og klapp høyre hånd på venstre skulder, deretter venstre hånd på høyre skulder. Alterner klappingen.

Gjør ti vekslende klapp til sammen, samtidig som du gjentar setningene dine høyt.



Trener. Vi har hørt og diskutert Sommerfuglkvinnens historie. Det er et nyttig verktøy for å jobbe med overlevende. Vi skal nå se på andre verktøy, og spesielt på måter å jobbe med traumepåminnere og sterke følelsesmessige reaksjoner på.



TIL TRENEREN

Stabilisering. Vi presenterer verktøykassen.

Mål. Å lære noen restitusjonsferdigheter og stabiliseringsverktøy som du kan bruke for å styrke og stabilisere traumeoverlevende

“Stabilisering” refererer til teknikker for håndtering av traumerelaterte reaksjoner. Det refererer både til måter å “vekke” og måter å berolige en overlever på.

Oppsummer hjelpernes kvaliteter, ved hjelp av [Figur 1](#) og henviser tilbake til Øvelse 3 på [side 34-35](#). Minn deltakerne på at de alle har en verktøykasse, og at de – med sine ferdigheter og gode kvaliteter – er de beste verktøyene. Tegn en verktøykasse på tavlen og forklar at Sommerfuglkvinnen-historien er ett verktøy i denne boksen. Legg vekt på at deltakerne har mange andre ferdigheter som de har tilegnet seg i løpet av livet, gjennom arbeid og erfaring. Denne delen vil konsentrere seg om å øve på flere verktøy og ferdigheter som de kan legge til i verktøykassen.

Forklar igjen hvor viktige sansene er. Frykt utløses av sansene, og sansene kan også brukes til å kontrollere den.

Hvis du ønsker, gå tilbake til tegningen av hjernen på [sider 38-39](#) (Hva er traumereaksjoner?) for å vise at hjernen vår kan deles inn i tre deler. Prøv å forklare de viktigste forskjellene.

- Den “nye hjernen” – “den tenkende hjernen”.
- Mellomhjernen (implisitt hukommelse) – “den emosjonelle hjernen”.
- Den gamle hjernen – reflekser.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER: VIKTIGE PUNKT NÅR DU ØVER PÅ TEKNIKKER FOR Å STABILISERE EN OVERLEVER.

- Velg en tid og et sted som er rolig og trygt.
- Sørg for at du er rolig og i stand til å lære noe nytt.
- Øv om og om igjen hver dag i en periode for å bli trygg.
- En overlever som følger disse prinsippene vil etter hvert kunne bruke øvelser for å roe seg selv når hun er stresset og opplever flashbacks.



Stabilisering. Vi presenterer verktøykassen.

Mål. Å lære noen restitusjonsferdigheter og stabiliseringsverktøy som du kan bruke for å styrke og stabilisere traumeoverlevende.

Trener. I går idémeldret vi om noen av de viktige tingene hjelpere sier og gjør når de møter traumeoverlevende. Vi snakket om kvalitetene vi trenger for å være en god hjelper. Før vi går tilbake til dette vil jeg dele ideen om en verktøykasse med dere. [Treneren tegner en verktøykasse.]

Vi bruker alle en verktøykasse når vi arbeider. Sommerfuglkvinnen-historien er nå et av disse verktøyene, men du har allerede mange andre gjennom arbeidet ditt. Med din kunnskap og erfaring er du faktisk det viktigste verktøyet. I disse øktene vil vi øve på flere verktøy og ferdigheter slik at de kan være tilgjengelige for deg når du trenger dem.

Med Sommerfuglkvinnens historie i minne og ved å trekke på dine egne erfaringer, kan du hjelpe meg med å fylle verktøykassen med verktøy.

Å styrke overlevende er en ferdighet. Sommerfuglkvinnen-historien kan brukes til å styrke, og mange andre ferdigheter som vi vil utforske, kan bidra til å stabilisere overlevende som Sommerfuglkvinnen og hjelpe dem til å føle seg mer i kontroll og mindre redd.

For å gjøre dette må vi hjelpe overlevende til å få kontakt med sansene sine. Å være bevisst sansene sine hjelper en overlevende til å håndtere fare og frykt.

Vi gikk tidligere gjennom et bilde av menneskehjernen (*Hva er traumereaksjoner?* på side 39). Å vite hvordan hjernen fungerer og hvorfor vi reagerer som vi gjør i traumatiske situasjoner, kan være nyttig, til og med et verktøy. Hvilke andre verktøy har vi brukt så langt?



Toleransesevinduet

Mål. Å introdusere en modell for å forstå våre reaksjoner på stress og traumer.

Toleransevinduet er en terapeutisk metafor som vi kan bruke til å forklare traumereaksjoner.

Det er basert på ideen om at hver person har et "toleransevindu", en begrenset mengde aktivering eller følelse som hun kan tolerere eller håndtere.

Håndboken og kurset gir informasjon som overlevende kan bruke for å forstå sine traumereaksjoner. Den gir også verktøy og grunnningsteknikker som kan hjelpe dem med å holde seg innenfor vinduet, eller vende tilbake til vinduet når de mister kontrollen.

Metaforen er veldig enkel. Delen mellom de to linjene viser aktiveringsnivået. Alle mennesker har en sone eller et slags vindu der de er perfekt balansert – hvor personen er i en sinnstilstand der han eller hun er i stand til å være til stede i situasjonen, i stand til å konsentrere seg og å lære.

Hvis du er over toleransevinduet, over den øvre linjen, sier vi at du er hyperaktivert. Dette betyr at aktiveringen din er for høy. Hvis du er under toleransevinduet ditt, under den nedre linjen, sier vi at du er hypoaktivert. Dette betyr at du er underaktivert; energien din er for lav.

Traumatiske minner kan utløse en flukt/kamp-respons. Dette er en hyperaktiveringsreaksjon, hvor aktiveringen er ekstremt høy og kroppen er klar til å flykte eller kjempe mot truslene.

Hvis vi er redd for noe, reagerer kroppen automatisk ved å slå av visse reaksjoner og forsterke andre. Vi kan for eksempel vite at hjertet slår høyere og raskere, og at vi puster raskere. Kroppen sender blod til hjernen, armer og ben. Musklene forbereder seg på kamp eller flukt, mens aktiviteten i hjernen skifter fra de delene som hjelper oss med å tenke gjennom komplekse problemer til de delene som hjelper oss med å reagere på livstruende situasjoner.

Hvis det ikke er mulig å kjempe eller flykte, for eksempel hvis du er et lite ubeskyttet barn, vil kroppen gå i den mest grunnleggende overlevelsesstrategien vi har – en frys-tilstand. Dette er den samme mekanismen som vi ser hos mange små dyr som blir helt inaktive når de blir angrepet. Dette er en hypoaktiveringsreaksjon der aktivering faller til et minimum: du "slår deg av", og blir det vi kaller immobilisert.

De fleste av oss er tidvis både høyt og lavt i toleransevinduet. Når dette skjer, benytter vi ofte strategier som regulerer oss tilbake til toleransevinduet før ubehaget blir for uutholdelig.

Basert på Dag Nordangers video om toleransevinduet:
<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>

DISKUSJON



Diskusjon. Bruk toleransevinduet.

I plenum eller parvis kan du be deltakerne diskutere hvordan de kan bruke toleransevinduet til å forstå overaktivering og underaktivering, og bruke det som et verktøy for å hjelpe en overlevende til å holde seg innenfor sin optimale aktiveringszone.

SLUTTEN AV DAG 2.

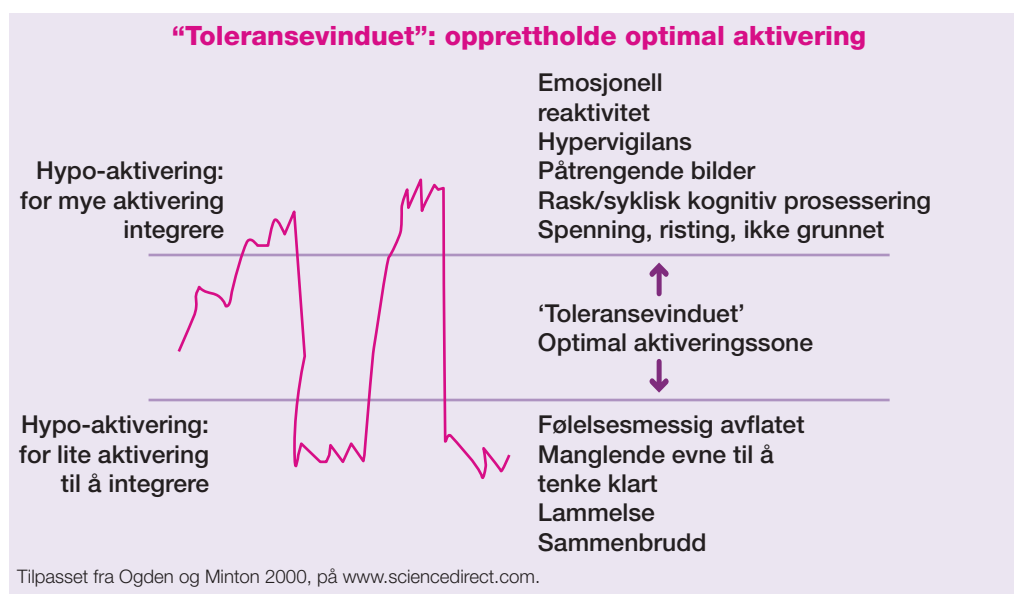
Toleransevinduet

Mål. Å introdusere en modell for å forstå våre reaksjoner på stress og traumer.

Trener. [tegner toleransevinduet]. Dette er en modell for å forstå reaksjoner på stress og traumer.

Å være innenfor vinduet indikerer at vi er i en optimal følelsesmessig tilstand. I denne tilstanden kan vi absorbere og reagere effektivt på informasjon. Over vinduet opplever vi hyperaktivering (ofte forbundet med kroppens kamp-eller-flukt respons). Under vinduet opplever vi hypoaktivering (assosiert med å fryse, "spille død", underkastelse og dissosiasjon).

Traumatiserte har smale toleransevinduer, er raske til å forlate vinduet og kan svinge mellom hyper – og hypoaktivering.



Diskusjon. Bruk toleransevinduet.

(I plenum eller parvis. 10 minutter.)

Diskuter hvordan du kan bruke toleransevinduet til å forstå over- og underaktivering, og bruk det som et verktøy for å hjelpe en overlever til å holde seg innenfor sin optimale aktiveringssone.



Trener. Takk. Vi har diskutert hvor viktig det er å forankre oss gjennom sansene våre, for å mestre frykt. Sansene våre minner oss på hvor vi er, nå, og forbli i nåtiden. Når vi mestrer, kommer vi tilbake inn i toleransevinduet vårt. Når vi hjelper en overlever, hjelper vi henne å komme tilbake til toleransevinduet og holde seg der, i stedet for å være enten hyper – eller hypo-aktivert.

SLUTTEN AV DAG 2.

TIL TRENEREN

Dag 3. Den gode hjelperen, et tilbakeblikk

Mål. Å utforske videre egenskapene til en god hjelper.

Start dagen med å gjøre en grunningsøvelse.



Grunningsøvelse 3. Gradvis avslapning av muskelspenninger.

Når du blir engstelig, spenner kroppen din seg. Dette kan føre til symptomer på smerter i skuldre, nakke eller rygg, i kjeven eller armer og ben. For å øve opp evnen til gradvis avspenning, kan du stramme bestemte muskelgrupper med vilje, og deretter la musklene slappe av.

Denne grunningsøvelsen er veldig nyttig for hjelpere som trenger å bli kvitt spenninger som har samlet seg i egen kropp i løpet av en lang arbeidsdag!

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER. KJENNETEGN PÅ DEN GODE HJELPEREN.

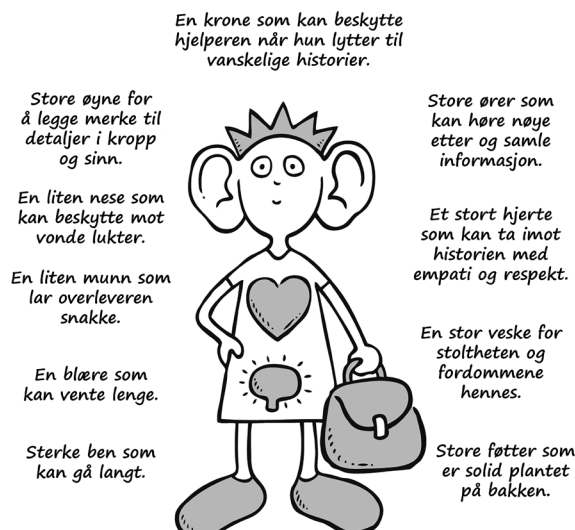
Denne diskusjonen utfyller diskusjonen på sidene 34-35. Det kan forkortes hvis du ser at deltakerne allerede har en god forståelse av hjelperens rolle.

Minn deltakerne på en helpers gode egenskaper. Vis deretter Figur 6: Kvalitetene til en god hjelper (II). Dette bildet ble delt av rådgivere som jobber i DR Kongo.

Vis til de ulike kvalitetene hjelperen har. Begynn med hjertet, tegn hvert element, et etter et, og beskriv dem for gruppen. Inviter deltakerne til å bidra. Når du gjør det, forsikre deg at de inkluderer kvaliteter og ferdigheter som de har blitt gjort oppmerksomme på gjennom treningen. Fyll det inn i den opprinnelige tegningen.

Det er viktig å vise hjelperens betydning. Hun er en person som er trygg og klok. Hva hun gjør og hvordan hun oppfører seg, betyr like mye.

Figur 6. Kvalitetene til en god hjelper (II).



Dag 3. Den gode hjelperen, et tilbakeblikk

Mål. Å utforske videre egenskapene til en god hjelper.

Grunningsøvelse 3. Gradvis avslapning av muskelspenninger. (15 minutter.)

Denne øvelsen er veldig nyttig for hjelpere som trenger å frigjøre spenningen som har samlet seg i kroppen i løpet av en lang arbeidsdag!

Fokuser på forskjellen mellom følelsen når musklene er anspente og når de er avslappet. Spenn og slapp av musklene i hodet, ansiktet, nakken, skuldrene, ryggen, magen, baken, armer, hender, ben og føtter. Øk spenningen, hold den i 5 sekunder, og slipp den deretter i 10. Gjør dette i hver del av kroppen en etter en. Finn tempoet som passer deg.

- Start med hendene. Lag en knyttneve, hold i 5 sekunder, slipp i 10 sekunder. Legg merke til forskjellen mellom anspent og avslappet tilstand. Gjør det en gang til.
- Fokuser nå på armene dine; Trekk underarmene mot skuldrene. Kjenn spenningen i overarmene. Fem sekunder, slipp. Legg merke til forskjellen. Gjør det en gang til.
- Strekk armen ut, lås albuen og kjenn spenningen i triceps. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta. Når armene er avslappet, la dem hvile i fanget ditt. Fortsett med resten av kroppen.

Du finner hele grunningsøvelsen i [Vedlegg 2](#).



Trener. På Dag 1 diskuterte vi kvalitetene til den gode hjelperen. Nå skal vi legge til noen av ferdighetene og egenskapene du har blitt klar over under treningen. Her er en ny tegning, som legger til nye elementer til egenskapene til den gode hjelperen.

Hjelperen fra Den demokratiske republikken Kongo

- Hjelperen har et stort **hjerne** for å romme en overlevers' følelser og lidelse.
- Hun har en liten **munn**, slik at hun kan holde på hemmeligheter.
- Hun har en stor **veske** som kan låses, og i den legger hun alle fordommer eller dårlige ord hun kan høre om overleverne.
- Store **føtter** holder henne trygt og stødig på bakken, og gjør henne i stand til å gå de lange avstandene til der hun trengs.
- Hennes **ører** må være store, for å høre hva en overlever forteller henne, og hva en overlever ikke sier med ord, men gjennom små sukk og andre lyder. En overlever skal ikke måtte gjenta seg selv.
- Hjelperens **øyne** må være vidåpne, for å lese en overlevers signaler, hennes ansiktsuttrykk, kroppens bevegelser og henderens språk.
- Hennes **blære** må være stor, da samtalen kan ta lang tid og ikke bør avbrytes.
- Hennes **nese** må være liten for å beskytte henne mot lukter, da overleveren kan være skadet og lekke urin.
- Hjelperen trenger også et sterkt **hode** og et sterkt **hjerne** for ikke å bli traumatisert av det hun hører. Hun kan til og med ha hjelm for å beskytte seg selv.

TIL TRENEREN

Vi introduserer mestringsstrategier

Mål. Å utdype gruppens forståelse av hjelperens rolle. Å bygge bro mellom dagens diskusjon og tidligere diskusjoner.

Denne sesjonen knytter tidligere diskusjoner om hjelperes kvaliteter til læring av nye ferdigheter og øvelser. Hvis gruppen jobbet veldig aktivt den første dagen, forkort øvelsen, for eksempel ved å hoppe over [Figur 6](#) og ganske enkelt legge til nye elementer i den opprinnelige hjelperen ([Figur 1](#)) tegnet på Dag 1.

DISKUSJON



Diskusjon. Kvalitetene til en hjelper i samfunnet ditt.

Be deltakerne om å dele seg inn i små grupper. Gi dem tid til å diskutere rollen som hjelper. Be dem så om å dele det de har sagt med alle i plenum.

ØVELSE



Øvelse 7. Kvalitetene til en hjelper i samfunnet ditt.

Tegn en ny hjelper på flippoveren. Den nye hjelperen er kulturspesifikk. Oppgi hennes viktige kvaliteter – både de egenskapene som er nevnt i tidligere diskusjoner og de som ble identifisert under øvelsen. Fortell gruppen at tegningen er en nyttig påminnelse om ferdigheter hjelperne trenger.

Hvordan kan kunnskap om den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen bli en nyttig ressurs?

Be deltakerne om å lage en kopi av tegningen og henge den på arbeidsplassen (eller et annet sted de velger) for å minne dem om hjelperens kvaliteter.

Tegn [Figur 4](#). Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks en stund etter traumet. Først tegner du Sommerfuglkvinnen uten følehorn eller bakken under føttene.

Skriv ned en liste over symptomene hennes. (Hun føler seg alene, er i indre mørke, hjertet sover, hun har dårlige tanker og mareritt, hun er redd, sint, håpløs, sier "Jeg er dårlig", "Jeg er skitten", etc.).

DISKUSJON

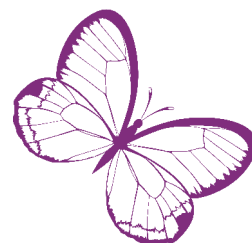


Diskusjon. Svare på en overlevers behov.

Lag et scenario. En overlever søker hjelp og begynner å snakke om hvordan hun har det.

Be deltakerne fortelle hvordan de har reagert i slike situasjoner. Få dem til å snakke om sine personlige møter med overlevende. Hva er deres erfaring? Kan de dele det?

Legg svarene deres til listen.



SI HØYT

Vi introduserer mestringsstrategier

Mål. Å utdype forståelsen av hjelperens rolle. Å bygge bro mellom dagens diskusjon og tidligere diskusjoner.

Trener. I dag skal vi se på hvordan helpere kan hjelpe overlevende. Det er viktig å vite hva som er gode hjelpe-egenskaper i din kultur. Det du verdsetter i en helper er et godt utgangspunkt for å lære nyttige verktøy. *Verktøy* er fysiske og mentale øvelser som hjelper oss med å takle vanskelige reaksjoner, tanker og følelser. De er verktøy som kan læres og praktiseres, men glem aldri at det viktigste verktøyet er deg – helpere med de gode egenskapene du har beskrevet.

Diskusjon. Kvalitetene til en helper i samfunnet ditt. (10 minutter.)

Del dere i små grupper på 4 til 6, og diskuter egenskapene til en god helper, husk de tidligere diskusjonene, men tenk på din egen situasjonen og bruk din egen erfaring. Diskuter hvilke egenskaper helpere trenger i din kultur og under omstendighetene i ditt land i dag.



Øvelse 7. Kvalitetene til en helper i samfunnet ditt. (10 minutter.)

Del gruppens ideer i plenum. Legg til nye egenskaper til den gode helperen (Figur 1). Gjør kvalitetene hennes så relevante som mulig på bakgrunn av din erfaring.

Husk å inkludere prinsippene for den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen.

Lag en kopi av tegningen. Det foreslås at du henger tegningen på et sted hvor du regelmessig kan minne deg selv på de kvalitetene en helper trenger.



Trener. Vi har beskrevet egenskapene til den gode helperen. Vi vender oss nå til overleverens behov, og for å gjøre det vil vi fortsette å bruke metaforen om sommerfuglkvinnen. Figur 3 og 4 hjelper oss til å eksternalisere reaksjoner på traumer. De indikerer hvordan traumepåminnere utløser smertefulle og overveldende følelser. Når vi snakker om "eksternalisering", refererer vi til måter å snakke om smertefulle reaksjoner og minner med avstand, utenfor personen, som vi gjør når vi forteller historien om sommerfuglkvinnene eller bruker metaforer.

Hvordan kan vi forklare en overlever veien ut av traumet og frem mot heling, og vise henne at hennes reaksjoner og symptomer er naturlige reaksjoner og symptomer som kan forventes. Gjennom Sommerfuglkvinnen kan vi forklare måter å regulere responser på i kroppen og tankene, følelsene, pusten og hjertet. Fordi metaforen gjør det mulig for en overlever å distansere seg, ved ikke å snakke direkte om seg selv, vil hun ikke ha flashbacks eller skamme seg som hun ellers kunne gjort. Sammen med helperen vil hun kunne reflektere over det som skjer. Hun vil føle at hun ikke er alene, hun vil forstå hvordan folk oppfører seg når de opplever traumer, og forhåpentligvis føle seg mindre skamfull. Dette er godt stabiliseringsarbeid. Du kan styrke hennes hjerte og gi henne håp! Det er en god idé å gjenta at hun ikke er alene, at du kjenner henne, og at hjelp finnes.

La oss utvikle Sommerfuglkvinnen i Figur 4.

Diskusjon. Svare på en overlevers behov. (20 minutter.)

Se nøye på Figur 4. Hvordan har du reagert i slike situasjoner? Del dine erfaringer.



TIL TRENEREN

Håndtering av traumatiske minner

Mål. Å vise symbolsk, ved hjelp av visuelle verktøy, hvordan en person kan bli hjulpet til å identifisere, håndtere og til slutt svekke traumatiske minner.

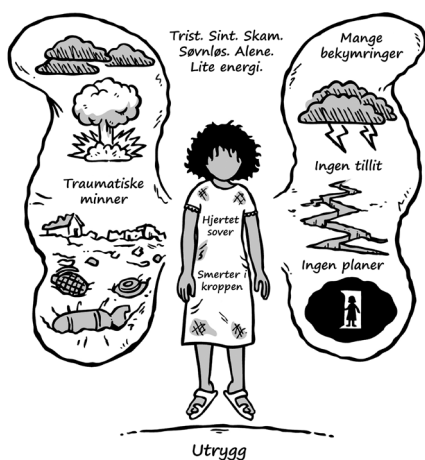
De følgende avsnittene beskriver hvordan hjelpere kan stabilisere en overlever – ved å bringe henne til her og nå, innenfor hennes toleransevindu. De gir henne energi når hun er underaktiv og senker uroen når hun får for mye energi av vonde følelser, tanker og minner.

UNDERVISNINGSTRUKSJONER.

Vi foreslår at du legger til følehorn til Sommerfugkvinnen for å symbolisere visuelt hvordan folk mottar og lagrer informasjon. Dette symbolet vil sannsynligvis være forståelig i mange sammenhenger. Det er opp til deg å avgjøre om følehorn og vingene passer for gruppen du jobber med. Velg de visuelle referansene som passer best til konteksten.

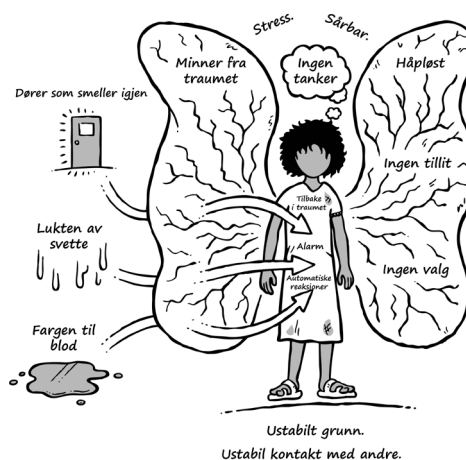
Figur 3. Sommerfugkvinnen

Umiddelbart etter traumat.



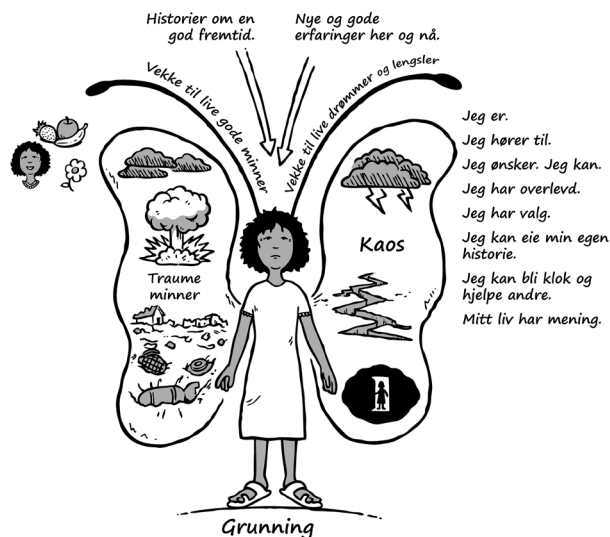
Figur 4. Sommerfugkvinnen

Opplive triggere og flashbacks en stund etter traumat.



Figur 5. Sommerfugkvinnen

Gradvis heling.



Håndtering av traumatiske minner

Mål. Å vise symbolsk, ved hjelp av visuelle verktøy, hvordan en person kan bli hjulpet til å identifisere, håndtere og til slutt svekke traumatiske minner.

Trener. Hvilke svar fikk Sommerfuglkvinnen fra hjelperen? “Jeg ser at du lider. Jeg vet at dette er så vanskelig. Jeg vet at alle reaksjonene dine er naturlige, og at det som skjedde med deg er unormalt og vanvittig. Jeg ser en overlever som står her foran meg! Jeg ser deg og jeg hører på deg, og jeg vet at det finnes en vei ut. Jeg kan vise deg veien ut!”

[Treneren peker på [Figur 3](#), Sommerfuglkvinnen umiddelbart etter traumet, og [Figur 4](#), Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks en tid etter traumet.]

Når du er hjelperen, kan du spørre en overlever om hun kjenner seg igjen i Sommerfuglkvinnen. Du kan hjelpe henne til å se og forstå at sommerfuglkvinnen oppfører seg på en måte som er normal og kan forventes i denne situasjonen.

[Treneren tegner [Figur 5](#), sommerfuglkvinnen gradvis heling, og legger til et følehorn på venstre side av sommerfuglkvinnens hode.]

Når sommerfuglkvinnen får kontakt med selv det minste gode minnet, vil hun få styrke. Hvis vi søker aktivt og finner gamle mestringsmåter og nye, bygger vi vår styrke, her og nå. Det er viktig å fokusere på slike ressurser for å bygge mental og fysisk styrke. Styrken vi bygger er som en indre vegg inne i oss som beskytter oss mot traumeminner og hjelper oss med å kontrollere dem når de vekkes eller aktiveres (trigges).

[Treneren fokuserer på sommerfuglkvinnens kropp, og trekker en linje mellom kroppen hennes og vingen som bærer hennes traumeminner.]

Traumeminner vekkes gjennom sansene, og det er gjennom sansene – av lukt, berøring, hørsel, smak og syn – at vi kan gjenopprette vår styrke og gjenopprette vår evne til å leve nå, i nåtiden, og oppleve å være trygge igjen.

[Treneren tegner et annet følehorn, til høyre.]

Sommerfuglkvinnen må utvikle nye minner som strekker seg inn i fremtiden. For å bygge nytt håp, må hun huske sine gamle planer og lengsler, og finne nye drømmer.

[Treneren noterer disse punktene på kroppen mens hun snakker. Hun markerer trygg grunn under sommerfuglkvinnens føtter.]



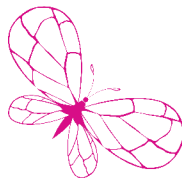
Etablere et trygt sted

Mål. Å skape en følelse av trygghet når du tenker på fortiden.



Grunningsøvelse 4. Skape et trygt sted.

Denne øvelsen gjør det mulig for en overlever å få kontakt med sin fortid, og gjenopprette kontakten med de gode stedene i fortiden. Den hjelper henne også til å holde seg i kroppen. Overlevende kan bruke den til å holde seg rolig og til stede i øyeblikket. I krigs- og konfliktområder kan det være vanskelig å tenke seg et "trygt sted". Hvis dette er tilfelle, kan du foreslå at deltakerne heller tenker på et "komfortabelt" eller "stille" sted, eller la dem velge begrepet. Målet er å gjøre dem i stand til å føle at de har et trygt sted i seg selv.



Etablere et trygt sted

Mål. For å skape en følelse av trygghet når du tenker på fortiden

Grunningsøvelse 4. Skape et trygt sted. (10-12 minutter.)

- Sitt behagelig, med føttene på bakken. Merk kroppen din og slapp av; hodet, ansiktet, armene, ryggraden, magen, baken, lårene og bena.
- Velg om du vil lukke øynene eller holde dem åpne under denne øvelsen. Lytt nøye til trenerens stemme.
- Tenk på et sted hvor du tidligere var rolig og trygg. Det kan være utendørs, hjemme eller et annet sted. Det kan være et sted du har vært en eller mange ganger, som du så i en film eller hørt om, eller forestiller deg. Du kan være der alene eller med noen du kjenner.
- Stedet kan være privat, ukjent for andre, et sted som ingen kan finne uten din tillatelse. Eller du kan bestemme deg for å dele den med andre.
- Dette stedet må passe deg og dekke dine behov. Du kan hele tiden gjenskape eller tilpasse stedet. Det er komfortabelt og rikt utstyrt med alle dine ønsker. Alt du trenger for å ha det behagelig er til stede. Det er et sted som passer deg.
- Det stenger ute alle stimuli som kan være overveldende.
- Se for deg dette stedet. Tenk deg at du er der. Ta deg tid til å ta inn den minste detalj; dens farger, former, lukter og lyder. Se for deg solskinn, kjenn vinden og temperaturen. Legg merke til hvordan det føles å stå, sitte eller ligge der, hvordan huden din og kroppen din føles i kontakt med den.
- Hvordan føles kroppen din når alle er trygge, og alt er bra? På ditt trygge sted kan du se, høre, lukte og føle akkurat det du trenger for å føle deg trygg. Kanskje du tar av deg skoene og føler hvordan det er å gå barbeint i gresset eller i sanden.
- Du kan dra til dette stedet når du vil og så ofte du vil. Bare å tenke på det vil gjøre at du føler deg roligere og mer selvsikker.
- Bli der i fem sekunder til. Forbered deg deretter på å komme tilbake til rommet. Åpne øynene dine, strekk på kroppen, gjør det du trenger for å være tilbake til nåtiden.



TIL TRENEREN

Øve på verktøy og øvelser

Mål. Å lære og øve på verktøy og øvelser som vil få overlevende til å føle seg sterkere og hjelpe dem til å kontrollere sine tanker, kropp, pust, følelser og hjerte.

Denne seksjonen fokuserer på hvordan man forklarer og praktiserer spesifikke verktøy som får overlevende til å føle seg sterkere og hjelper dem å kontrollere sine tanker, kropp, følelser og hjerte. Deltakerne vil lære gjennom å gjøre øvelsene selv.

For ytterligere informasjon, se seksjon 4 i Del III (Kommunikasjonsferdigheter).

Etter å ha vist mulige veier til heling etter traumer, og gitt motiver for å lære verktøy og teknikker, går vi inn i en ny og praktisk fase av treningen. Deltakerne vil lære en rekke teknikker som adresserer ulike symptomer og selv oppleve hvordan vi kan bruke sansene våre til å regulere responser i kropp, tanker, pust, følelser og hjerte.

Illustrer sommerfuglkvinnens nummenhet og hennes reaksjoner på traumene og flukten ved å spille ut hennes slitenhet og mangel på energi. Demonstrer for gruppen hvordan mangel på energi ser ut.

Veiledende spørsmål

Skriv de veiledende spørsmålene på en flippover slik at deltakerne kan huske dem når de trener på neste øvelse.

- Hva skjer i kroppen din?
- Hva skjer med følelsene dine?
- Hva skjer med pusten din?
- Hva skjer med tankene dine?
- Hva skjer i hjertet ditt?

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER. DEMONSTRER ALLE ØVELSENE.

Gjør alle øvelsene sammen med deltakerne. Vis dem hvordan de skal gjøre hver øvelse, og la dem trene i par. Fordi sommerfuglkvinnens historie er kjent nå, bruk den til å demonstrere hvilken teknikk som passer for forskjellige symptomer.

UNDERVISNINGSIKSTRUKSJONER.

Etter denne sesjonen, ta en kort pause. La deltakerne strekke seg og gå litt rundt. Før sesjonen starter igjen, gi tid til en grunnings – og pusteøvelse, for å få gruppen tilbake på sporet.

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.

Øve på verktøy og øvelser

Mål. Å lære og øve på verktøy og øvelser som vil få overleveren til å føle seg sterkere og hjelpe dem til å kontrollere sine tanker, kropp, pust, følelser og hjerte.

Trener. I virkeligheten må sommerfuglkvinnen fortelle kroppen sin – og tankene, følelsene, pusten og hjertet – at hun er trygg, at traumene hennes er over. Hun er en overlever. Når hun og en hjelper ser på [Figur 5](#) sammen (Sommerfuglkvinnens gradvis heling) og snakker om ressursene de kan trekke på, finner de veien mot helingsprosessen. Sommerfuglkvinnen vil begynne å utvikle små planer for seg selv. Hun vil huske ferdigheter og ressurser og styrker som hun hadde. Hun vil se etter nye verktøy som kan hjelpe henne med å håndtere livet og føle seg støttet i det hun gjør. Hun vil føle at hun hører hjemme, at hun ikke lenger er alene. Hun kan føle at hun er viktig for de andre kvinnene som har overlevd, kanskje for alle verdens kvinner som overvinner urettferdighet og vold.

Resten av denne sesjonen, og i morgen, vil vi lære og øve på verktøy som hjelper overleveren til å stabilisere seg ved hjelp av de fem sansene.

Husker du da Sommerfuglkvinnen hadde et flashback på sykehuset? Hun ble overveldet av frykt og ønsket å flykte.

Vi skal se hva vi kan si og gjøre, både for å hjelpe overleveren til å roe seg når minnene overvelder dem, og for å vekke seg selv når de mangler energi. Som hjelpere bør vi øve på disse ferdighetene sammen med overleveren. Vi må også sjekke om hun føler seg annerledes og bedre etterpå. Som i alle kulturer må vi tilpasse det vi gjør til vår kultur. Og ettersom hver person er unik, må vi gjøre verktøyene og øvelsene så nyttige som mulig ved at de er tilpasset behovene til den enkelte overlever.

[Treneren skriver ned fem veiledende spørsmål.]

For å oppdage effekten av disse teknikkene, kan vi stille disse veiledende spørsmålene:

- Hva skjer i kroppen din?
- Hva skjer med følelsene dine?
- Hva skjer med pusten din?
- Hva skjer med tankene dine?
- Hva skjer i hjertet ditt?

PAUSE 15 – 20 MINUTTER.



Nyttige verktøy 1

Mål. Å lære å koble seg til nåtiden gjennom sansene våre.

Restitusjonsøvelser reorienterer oppmerksomheten vår og sansene våre

Når vi er traumatisert, fokuserer vår oppmerksomhet fullt og helt på å forutse og unngå fare. Når minner om traumer blir aktivert, blir oppmerksomheten vår overveldet. Sommerfuglkvinnen trenger å lære ferdigheter som bringer henne tilbake til nåtiden. Når vi fokuserer på det vi ser, hører, berører, lukter og smaker, kobler disse sansningene oss til her og nå. De fungerer som et anker til nåtid. På samme måte kan vi vekke sansene våre til å samle gode opplevelser. Vi kan lære å roe oss selv når vi er overveldet av følelser og gi oss energi når vi mangler energi. Ved å ha oppmerksomhet på våre umiddelbare opplevelser, kan vi gjenopprette følelsen av at vi er her og nå, på et trygt sted.

Når kropp og sinn synkroniseres på denne måten, stabiliserer det nervesystemet. Målet er å roe en person som er overaktivert og vekke hvis nervesystem er "avstengt" og mangler energi. Når vi kobler oss til nåtiden, forblir minnene fra fortiden i fortiden.



Historien viser

- Hvordan koble seg til nåtiden, gjennom sansene våre.

UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

Minn gruppen om at alle øvelsene på kurset må trenes på hvis de skal fungere. Der det er mulig, bør de praktiseres i et miljø som er fredelig og trygt, fordi dette vil hjelpe overleverne til gradvis å internalisere dem. Til slutt kan de bruke dem når de trenger det, selv under stressende forhold.

Forsikre deltakerne om at du vil demonstrere hver øvelse, ved hjelp av rollespill, og at du vil vise hvordan hver øvelse kan brukes til å hjelpe en aktivert overlever.

Minn deltakerne på at øvelser er mest fordelaktige hvis du følger tre regler. Øv på dem:

- Når du er på et rolig og trygt sted.
- Når du er rolig (dette hjelper læring).
- Om og om igjen, hver dag over noen tid.

Hvis deltakerne gjør dette, vil de med tiden kunne bruke dem selv når de er stresset.

Nyttige verktøy 1

Mål. Å lære å koble seg til nåtiden gjennom sansene våre.

Trener. Vi fortsetter historien om sommerfuglkvinnen, og bruke den til å utvikle noen praktiske øvelser som kan hjelpe helingen.

Sommerfuglkvinnen var lettet over at hun hadde møtt gode hjelpere blant sykepleierne og arbeiderne og blant kvinnene som også hadde opplevd traumer. Hun innså at reaksjonene hennes var normale, og forsto hvordan traumeminnene ble trigget, slik at hun mistet taket på hvor hun var og glemte at hun var trygg.

*Hjelperen forklarte sommerfuglkvinnen at hun måtte finne måter å komme i kontakt med seg selv igjen, og re-lokalisere seg selv i her og nå. Hjelperen sa: **“Hvis du fokuserer på nåtiden, vil minnene fra fortiden forbli i fortiden”**. Sommerfuglkvinnen syntes det var vanskelig å forstå hva dette betydde. Hjelperen sa: “Minnet om voldtekten kan invadere nåtiden, og fjerne fornemmelsen av tid og sted”. Hun forklarte at traumeminner tilhører tidligere tider. **“Hemmeligheten er å oppleve nåtiden gjennom sansene: dette forankrer oss til her og nå”**.*

*Hjelperen satte varm te og to kopper på bordet foran dem. Hun sa: **“Hør, hva hører du?”** Så helte hun te i koppene. Sommerfuglkvinnen lyttet, stoppet opp og sa at hun hørte lyden av vannet som rant, en fugl som sang og stemmene til noen av kvinnene utenfor. Hjelperen svarte: “Du har nå fokusert på hørselen din. Disse lydene forteller deg hva som skjer akkurat nå. Slik kobler du deg til nåtiden ved å bruke ørene dine. Hold nå koppen og bruk berøringssansen. **Kjenn koppen.**”*

*Sommerfuglkvinnen kunne kjenne varmen. Deretter brukte de **smakssansen** for å smake på teen. Sommerfuglkvinnen kunne smake og **lukte** teen. Hjelperen spurte: “Hva skjedde med minnene dine da vi konsentrerte oss om å høre lyder, berøre koppen og smake på teen?” Sommerfuglkvinnen svarte at de var fraværende.*

Hjelperen roste Sommerfuglkvinnens gode innsats. Hun sa at sansene våre er inngangsporter som knytter oss til nåtiden. “Når vi fokuserer på sansene våre, på det vi ser, hører, smaker og berører, blir det vi sanser vår virkelighet. Derfor er det viktig å åpne sansene og rette oppmerksomheten mot ting som minner oss om at vi er trygge – at vi her og nå er trygge. Vi kaller dette en grunningsøvelse fordi den gir oss måter å grunne oss selv på i det nåværende øyeblikket.”



Nyttige verktøy 2

Mål. Å trene på grunningsøvelser og gi verktøy som gjør det mulig for en person å holde seg i toleransevinduet.



Grunningsøvelse 5. Re-orientering til nåtiden.

Denne øvelsen er til hjelp for overleverer i "frysmodus", som føler seg numne og frosne. Det ville være bra å demonstrere denne øvelsen før deltakerne gjør den.

Be deltakerne danne par og bytte roller etter fem minutter. Når de gjør det, må du be deltakerne om å børste av seg sin gamle rolle før de tar på seg en ny. Gjør, om mulig, skjerp tilgjengelig for å indikere hvem overleveren er. Etter 10 minutter, gi parene litt tid til å reflektere over hvordan øvelsen fikk dem til å føle seg.

Det er viktig å sørge for at hjelperne øver på ferdigheter de vil lære bort til overleveren. Teknikkene vil bli mer kraftfulle dersom hjelperne er godt kjent med dem.

På slutten, sørg for at deltakerne kommer ut av rollene sine.

Be dem børste av seg karakteren og si høyt: "Nå er jeg [meg]".



Nyttige verktøy 2

Mål. Å trene på grunningsøvelser og gi verktøy som gjør det mulig for en person å holde seg i toleransevinduet.

Trener. Nå skal vi trene på en øvelse sammen. Vi kaller det en grunningsøvelse fordi den grunner og forankrer oss i nåtiden. Vi kan bruke den til å roe en overlever hvis traumatiske bekymringer og frykt har blitt aktivert, eller vekke energien hennes hvis hun mangler energi.

“Er du villig til å prøve en grunningsøvelse?”

Grunningsøvelse 5. Re-orientering til nåtiden. (10 minutter.)

Del dere i par og sitt sammen. En av dere spiller Hjelperen og den andre Overleveren. Hjelpere bør hjelpe overleveren til å bruke sansene sine for å være helt og fullt i nåtiden og føle seg trygge. Bytt på.



- Se deg rundt og nevnt 3 ting du ser.
 - Se på noe (et objekt, en farge osv.).
 - Fortell deg selv hva du ser.
- Nevnt 3 ting du hører. Hvis det føles behagelig, kan du lukke øynene.
 - Lytt til en lyd (musikk, stemmer, andre lyder).
 - Fortell deg selv hva du hører.
- Nevnt 3 ting du berører.
 - Berør noe (forskjellige teksturer, forskjellige objekter).
 - Fortell deg selv hva du berører.
- Legg merke til sinnstilstanden din.
 - Føler du at du er mer til stede i rommet etter å ha gjort øvelsen, eller mindre til stede?
 - Føler du deg roligere eller mer energisk?

Når du er ferdig med øvelsen, ta deg tid til å legge merke til hvordan du føler deg. På slutten av rollespillet, husk å komme ut av rollen din. Børst vekk rollen du har spilt og si høyt “Jeg er [meg]”.



TIL TRENEREN

Historien og øvelsene viser at

- Ulike mennesker kan trenge forskjellige øvelser.
- Å trene på øvelser vil hjelpe deg i hverdagen.

NØKKELPUNKT

**UNDERVISNINGSPRINSIPPENE. BRUKE VERKTØY OG ØVELSER TIL Å LÆRE NYE FERDIGHETER**

- Forklar alltid teknikken og demonstrer den samtidig. Dette vil gjøre det lettere for en overlever å forstå og gjøre øvelsen selv.
- Etter at du har demonstrert metoden eller teknikken, spør overleveren: – Ville du vært villig til å prøve øvelsen? Å spørre overleveren om hun er villig til å delta, er en praktisk bruk av menneskerettighetsprinsippene for deltakelse. Det tillater henne å vurdere sine grenser og sette grenser.
- Tren på øvelsen sammen. Overleveren vil føle seg mye tryggere hvis hun gjør øvelsen sammen med en hjelper.
- Minn overleveren på å legge merke til hva som skjer med:
 - Pusten hennes.
 - Følelsene hennes.
 - Tankene hennes.
 - Hjertet hennes.
 - Kroppen hennes.

Det er ofte i disse områdene at en overlever kan oppdage endringer.

- Sjekk hva hun opplever. Hennes tilbakemelding vil hjelpe hjelperen til å vite om hun skal tilpasse teknikken eller ikke.
- Juster om nødvendig øvelsen for å gjøre den mer nyttig for overleveren.

Grunningsøvelse 6. 'En omfavende klem'.

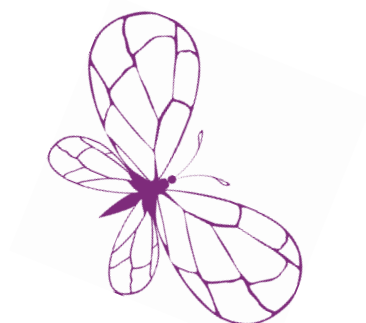
Observasjon. Hvis en grunningsøvelse ikke fungerer, må du kanskje prøve andre grunningsøvelser eller kanskje øve mer.

Husk. Spør alltid deltakerne om de vil prøve øvelsen.

GRUNNINGSØVELSER



DISKUSJON

**Diskusjon. Hvordan føler du deg etter Grunningsøvelse 6?**

Nyttige verktøy 2 (fort.)

SI HØYT

Trener. Jeg fortsetter historien.

Hjelperen fortsatte å lære Sommerfuglkvinnen nye verktøy. Hun sa: "Alle mennesker er forskjellige, så vi trenger forskjellige øvelser for å sikre at de er nyttige. Og vi trenger å gi sansene våre gode nye erfaringer som vil minne oss på at vi er her og nå, og at vi er trygge."

Hjelperen forklarte også at det er viktig å øve på disse øvelsene hver dag når man føler seg rolig. Fordi da lærer du å bruke dem selv når du føler deg bekymret. På denne måten, når traumatiske minner presser på, kan øvelser bidra til å redusere deres innflytelse og gi kraft.

Men da de møttes neste gang, sa sommerfuglkvinnen at hun var overveldet av smertefulle følelser. Hun prøvde å gjøre navneøvelsen, og det hjalp, men hun trengte noe mer for å begrense følelsene sine. Hjelperen svarte: "Når følelsene våre er veldig sterke, er vi redde for å kollapse eller å bli helt fragmenterte. Noen øvelser bidrar til å grunne oss og romme slike følelser. Det er nesten som å gjøre kroppen til en sterk beholder ved å aktivere musklene våre. Er du villig til å prøve en øvelse som kan hjelpe deg med å romme og bære følelsene dine?" Kvinnen sa hun var klar til å gjøre øvelsen.

Hjelperen demonstrerte øvelsen til Sommerfuglkvinnen.

Nå vil jeg vise dere og oppfordre dere til å gjøre den øvelsen som sommerfuglkvinnen lærte. Er du villig til å prøve?

Grunningsøvelse 6. 'En omfavende klem'. (5 minutter.)

Denne øvelsen hjelper en aktivert overlever til å roe seg ned. Overlevende som føler seg i en frosset tilstand kan også bruke den til å fokusere på her-og-nå.

Kryss armene foran deg og trekk dem mot brystet.

Hold venstre overarm med høyre hånd. Med venstre hånd holder du høyre overarm. Klem forsiktig, og trekk armene innover. Hold klemmen en liten stund. Finn en passende klem for deg akkurat nå. Hold spenningen og slipp. Klem deretter en liten stund igjen og slipp.

Hold deg slik et øyeblikk.



Diskusjon. Hvordan føler du deg etter Grunnsøvelse 6? (5 minutter.)

Hvordan føler du deg etter å ha gjort denne grunningsøvelsen?

- Pusten din?
- Følelsene dine?
- Tankene dine?
- Hjertet ditt?
- Kroppen din?



TIL TRENEREN

Mål. Å trene på øvelser som styrker overleverens bevissthet om kropp, følelser, hjerte, tanker og pust.

UNDERVISNINGINSTRUKSJONER. PAUSE FOR UTDYPING.

Ved å lære overleverer forskjellige ferdigheter og utdype deres opplevelse av dem, hjelper vi dem til å legge merke til og bli kjent med hva som er nyttig for dem. Når de prøver nye bevegelser, og disse er nyttige, vil det hjelpe dem med å håndtere fremtidige situasjoner bedre.

Når du utdyper erfaringen, still ett spørsmål om gangen, og ta en pause. Når en overlever forteller om en positiv opplevelse, be henne om å holde på den følelsen, og ta en pause igjen for å gi litt tid til å utdype. Spør deretter: – Hva opplever du nå? eller “Hva føler du nå?”

**Grunningsøvelse 7. Å føle vekten av kroppen din.**

Når vi er overveldet, går musklene våre ofte fra å være ekstremt spente til å kollapse. Fra å være i en tilstand av aktivt forsvar (kamp og flukt), beveger musklene seg i en tilstand av underkastelse. De blir hypotone, eller helt slapp; dette er mer enn vanlig avslapning.

I øvelsen aktiverer vi musklene i overkropp og ben. Aktivering av kjernemuskulaturen gir oss bevissthet om vår fysiske struktur. Når vi kommer i kontakt med denne styrken og strukturen, er det lettere å tåle følelsene våre. Vi kan romme opplevelsene våre bedre, uansett hva det er, og håndtere bedre følelser av fragmentering uten å bli overveldet.

DISKUSJON

**Diskusjon. Hvordan føler du deg etter Grunningsøvelse 7?**

Spør deltakerne om de merker forskjeller i kropp, følelser, pust, hjerte og tanker. Spør hvilke endringer de legger mest merke til.

UNDERVISNINGSPUNKT. Å TRENE PÅ ØVELSER.

Pek på listen nedenfor. Understreke for deltakerne at det er viktig å følge hvert trinn, med en menneskerettighetsbasert tilnærming i tankene, når de underviser øvelser til kvinner de hjelper.

Hva gjør vi?

1. Jeg beskriver øvelsen.
2. Jeg spør deg om du er villig til å prøve det med meg.
3. Jeg gjør øvelsen sammen med deg.
4. Jeg ber deg om å være oppmerksom på visse ting og å fokusere på dem.
5. Vi tar oss tid til å ta inn over oss det som skjedde.
6. Etterpå diskuterer vi hvordan du opplevde øvelsen, hva du følte og om det gjorde en forskjell.

Nyttige verktøy 2 (fort.)

SI HØYT

Mål. Å trene på øvelser som styrker overleverens bevissthet om kropp, følelser, hjerte, tanker og pust.

Trener. Gjennom historien kan vi fortsette å utforske nyttige verktøy.

Hjelperen spurte sommerfuglkvinnen: "Føler du noen forskjell?" "Ja, det gjør jeg," svarte kvinnen. – Føler du deg mer eller mindre overveldet? "Mindre," svarte kvinnen, "men fortsatt ikke helt." "Så fortsetter vi," sa hjelperen.

Jeg vil vise deg en annen øvelse som hjelperen trodde ville hjelpe sommerfuglkvinnen. Det er en versjon av Grunningsøvelse 1, som vi gjorde i går. Det hjelper oss å holde oss grunnet når vi lytter til smertefulle deler av historien. Er du villig til å prøve?

Grunningsøvelse 7. Å føle vekten av kroppen din. (5 minutter.)

Denne øvelsen hjelper overlever som er numne og frosne til å føle seg grunnet i nåtiden.

- Kjenn føttene på bakken. Pause der i fem sekunder.
- Kjenn vekten av beina. Hold i fem sekunder.
- Prøv å stampe føttene forsiktig og sakte fra venstre til høyre, venstre, høyre, venstre, høyre. Kjenn at baken og lårene berører stolens sete. Hold i fem sekunder.
- Kjenn ryggen mot stolryggen.
- Hold deg slik og legg merke til om du føler noen forskjell.



Stopp. Legg merke til hva du følte og hvordan du føler deg.

Diskusjon. Hvordan føler du deg etter Grunningsøvelse 7? (5 minutter.)



Trener. Jeg fortsetter.

Hjelperen stoppet opp og spurte: "Føler du deg mer til stede eller mindre til stede?" "Nå føler jeg meg til stede," svarte Sommerfuglkvinnen. Hjelperen sa: – Nå har du øvd på og opplevd noen verktøy som du kan bruke når du føler deg overveldet og ikke til stede. Hjemmeleksene dine nå er å øve på disse ferdighetene hver dag når du føler deg rolig og trygg. Da vil de bli automatisert, og du kan bruke dem når du føler deg overveldet."

Legg merke til hva vi gjorde sammen i hver av disse øvelsene. [Treneren peker på de seks punktene på den motstående siden.]

Disse trinnene er viktige når du underviser og lærer nye ferdigheter. Det siste trinnet er å øve på dem, slik hjelperen gjorde med Sommerfuglkvinnen.

TIL TRENEREN

Mål. Å trene på øvelser og ferdigheter (inkludert alternativ) som styrker bevisstheten om her og nå.

Etter å ha undervist flere øvelser, kan det være nyttig å øve på dem eller gjøre noen alternative øvelser, for å finne ut hva deltakerne synes er mest nyttig. Sørg for at de føler at de tilegner seg ferdigheter og teknikker de kan bruke i sitt arbeid med overleverer, og at de kan gjøre øvelsene selv. De må føle seg trygge på at de kan håndtere triggere og overveldende følelser, og hjelpe overleverer til å koble seg til her og nå. I grunningsøvelsen som følger vil vi bruke ordet “kollapse” i betydningen “få til å falle sammen”

Minn deltakerne på at repetisjon og øvelse er viktig.

NØKKELPUNKT

**Historien viser at**

- Hvis en grunningsøvelse ikke fungerer, kan du prøve en annen.

GRUNNINGSØVELSER

**Grunningsøvelse 8. Rette ryggen.**

Led øvelsen selv.

Be deltakerne om å kollapse brystet og øvre del av ryggen. Be dem legge merke til hvordan dette påvirker pusten deres, følelsene deres, kroppene og tankene deres. Be dem si: “Jeg er lykkelig!” flere ganger mens du er i en kollapset stilling. Spør dem om utsagnet samsvarer med deres indre tilstand i det øyeblikket. Be dem deretter sakte om å forlenge ryggraden til den føles behagelig. Be dem legge merke til hvordan dette påvirker pusten deres, følelsene deres, kroppene og tankene deres. Be dem si setningen: “Jeg er trist”. Spør dem om denne setningen samsvarer med deres indre tilstand i det øyeblikket.

Denne øvelsen viser hvor direkte kroppene våre kan påvirke vår sinnstilstand. Det vil hjelpe deltakerne til å bli mer oppmerksomme på overleverers kroppsstilling og hvordan det kan påvirke helingsprosessen. Vi bærer oss selv med ryggraden. Å kollapse ryggraden kan være kroppens reaksjon på fare, og det kan påvirke holdningen vår. Ved å endre holdning gir vi oss selv ny styrke og kan lettere romme og mestre våre erfaringer. Det er som om vi tilbyr oss en sterkere rygg og kobler oss til våre kroppslige ressurser.

Gi deltakerne en sjanse til å kommentere øvelsen.



Mål. Å trene på øvelser og ferdigheter (inkludert alternativ) som styrker bevisstheten om her og nå.

Trener. Merk at det er veldig viktig å gå sakte. Gjør en ny ting om gangen. Sett av tid til at spørsmål synker inn. Still ett spørsmål om gangen. La overleveren svare på hvert spørsmål før du stiller et nytt. Husk at noen overleverer kan være i stand til å svare på spørsmål direkte, men andre ikke kan.

- Hvordan føler du deg i kroppen din?
- Hvordan føles hjertet ditt?
- Hvordan puster du?
- Hvilke følelser har du?
- Hvilke tanker får du?

Hvis en overlever synes det er vanskelig å sette ord på erfaringen sin, kom med forslag. Hvis hun er overveldet og du prøver å roe henne ved hjelp av en øvelse, kan du spørre: "Føler du deg mer overveldet eller mindre overveldet?" Hvis hun er mindre overveldet, kan du spørre: "Hvordan kan du vite det?", eller "Hvor merker du følelsene dine?"

Historien fortsetter...

*Sommerfuglkvinnen sa at hun **følte seg mindre overveldet**, men fortsatt svak, og hjelperen kunne se at brystet og overkroppen hadde falt helt sammen, eller "kollapset". Hjelperen inviterte sommerfuglkvinnen til å forlenge ryggraden. Først demonstrerte hun, så spurte hun om sommerfuglkvinnen var villig til å prøve øvelsen sammen med henne. Det var hun, og begynte veldig forsiktig å rette opp ryggraden. Umiddelbart **følte hun seg litt lettere og sterkere**.*

Er du villig til å prøve øvelsen med å rette opp ryggen som Sommerfuglkvinnen lærte?

I grunningsøvelsen som følger vil vi bruke ordet "kollapse" i betydningen "få til å falle sammen"

Grunningsøvelse 8. Rette ryggen. (15 minutter.)

Denne øvelsen hjelper en overlever til å være mer oppmerksom på at "kroppens tilstand" avhenger av hennes "sinnstilstand".

Synk sammen i ryggen og rett den opp. Vær oppmerksom på effekten på sinnstilstanden din. Treneren vil demonstrere øvelsen først.

- Kollaps brystet og ryggen. Legg merke til hvordan det føles. Pause. Hvordan påvirker det pusten din? Pause igjen. Følelsene dine og humøret ditt? Pause. Kroppen din? Pause. Tankene dine?
 - Si "Jeg er lykkelig!" Si det igjen. "Jeg er lykkelig!" Er du enig? Føler du deg lykkelig? Føles det riktig å si at du er lykkelig?
- Forleng nå ryggraden sakte til du er komfortabel. Du kan justere og eksperimentere til ryggraden føles justert og naturlig forlenget. Legg merke til hvordan du føler deg nå. Legg merke til pusten din. Pause i fem sekunder. Legg merke til følelsene dine og humøret ditt. Pause. Legg merke til hvordan det påvirker kroppen din. Pause. Og tankene dine. Pause.
 - Si "Jeg er trist!" Si det flere ganger. Er du enig? Føler du deg trist? Føles det riktig å si disse ordene?



TIL TRENEREN

Mål. Å bruke rollespill for å integrere ferdigheter.

Gruppen har øvd på ulike øvelser som bidrar til å roe ned eller gi ny energi til en overlever som er dysregulert.

En overlever er **dysregulert** når hennes følelsesmessige reaksjoner er dårlig regulert; hennes følelsesmessige tilstand er labil og hun har humørsvingninger. Dette skjer ofte når en person er overveldet (hyperaktivert) eller svært lav (hypoaktivert), eller svinger mellom begge tilstandene. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se *Toleransevinduet* på sider 72-73.

For å integrere disse ferdighetene fullt ut, må hjelperne øve på dem, slik de ville gjort med en overlever. Rollespill er en måte å gjøre dette på.

ROLLESPILL

**Rollespill 5. Berolige overlevende som er overveldet, gi energi til underaktiverede overlevende.**

Del deltakerne i par og be den ene spille hjelperen og den andre en overlever. Be dem øve på noen av øvelsene. Inviter deltakeren som spiller en overlever til å late som om vedkommende er i en aktivert eller passiv tilstand.

På slutten, sørg for å be deltakerne om å komme ut av rollene sine. Be dem børste av seg personen de opptrådte, og si høyt: "Jeg er ikke lenger hjelperen eller en overlever, jeg er [meg]".

DISKUSJON

**Diskusjon. Dele erfaringer etter rollespilløvelse 5.**

Spørsmål kan omfatte:

- Hva slags grunningsøvelse brukte du og hvorfor?
- La du merke du noen reaksjoner? Hva slags?
- Med en menneskerettighetsbasert tilnærming i tankene, hva ville du gjort hvis en overlever ikke er villig til å delta?



SI HØYT

Mål. Å bruke rollespill for å integrere ferdigheter.

Rollespill 5. Berolige overleverer som er overveldet, gi energi til underaktiverte overleverer. (15 minutter.)

Del dere i par for å øve på et rollespill som kan roe eller gi energi til en overlever. Sitt overfor hverandre. Bestem hvem som skal være hjelperen og hvem overleveren.

Overleveren kan velge om hun vil bli overveldet av følelsene sine eller er slapp og deprimert.

Bruk øvelsene og ferdighetene du har lært til å regulere overleverens sinnstilstand og kropp. Etter ti minutter bytt roller. Del til slutt din erfaring med partneren din. Diskuter deretter dine erfaringer i plenum.



På slutten av øvelsen, husk å komme ut av rollen din. Børst den av og si høyt "Jeg er ikke lenger en overlever eller en hjelper, jeg er [meg]".

Diskusjon. Dele erfaringer etter rollespilløvelse 5. (5 minutter.)

Del din erfaring med gruppen. Hvordan påvirket øvelsen deg? Da du var hjelperen, roet eller ga du den overlevende energi? Da du var overleveren, hjalp øvelsene?



TIL TRENEREN

Oppsummering av verktøykassen

Mål. Å gjennomgå de forskjellige verktøyene som er tilgjengelige i håndboken og som kan brukes når du jobber direkte med overlevende.

Tegn verktøykassen igjen på flippoveren.

Gå gjennom de ulike verktøyene i verktøykassen. Minn deltakerne på at de selv er det viktigste verktøyet.



Oppsummering av verktøykassen

Mål. Å gjennomgå de forskjellige verktøyene som er tilgjengelige i håndboken og som kan brukes når du jobber direkte med overlevende.

Trener. Vi vil nå oppsummere verktøyene vi har nevnt, både de du kan bruke direkte med overlevende, og de du kan finne nyttige for deg selv som hjelper. Du husker sikkert fra seksjon 2, 3 og 4 i Del I, og fra side 30-31 i Del II at vi foreslo at menneskerettigheter kan gi et nyttig rammeverk. Her vurderer vi noen andre spesifikke verktøy.

Verktøy for å hjelpe overlevende

- Hjelpenes kvalifikasjoner:
 - “Jeg ser deg”.
 - “Dine reaksjoner er naturlige”.
 - “Du er en overlever”.
- BASIC-Ph.
- Trygt sted øvelser.
- Grunningsøvelser.
- Avslapningsøvelser.
- Energigivende øvelser.
- Øvelser som knytter seg til sansene.
- Grunningsøvelser som knytter seg til fortid og fremtid:
 - Nåtid.
 - “En omfavnende klem”.
 - Vekten av kroppen.
 - Rette opp ryggen.
- “Toleransevinduet”.
- Psyko-pedagogiske tilnærminger.
- Sommerfuglkvinnemetaforen og andre metaforer.
- Menneskerettighetsbasert tilnærming.

Verktøy for trenere

- Rollespilløvelser.
- Gruppediskusjoner.
- Plenumsdiskusjoner.
- Eksempler for trenere å øve på
- Sommerfuglkvinne-historien (eller andre måter å formidle akutte og langsiktige reaksjoner på traumatiske hendelser).
- Hvordan hjernen fungerer når den er i fare.
- Kjennskap til triggere.
- “Toleransevinduet”.
- Menneskerettighetsbasert tilnærming.



TIL TRENEREN

Når en overlever forteller hjelperen sin historie

Mål. Hjelp og forberede en overlever som ønsker å fortelle sin historie.

Når en overlever ønsker å fortelle hele sin historie, må hjelperen lytte nøye og forberede overleveren på hva som kan forventes. Med tanke på en menneskerettighetsbasert tilnærming, diskuter med deltakerne hvorfor dette er så viktig.

- Forbered en overlever som synes det veldig vanskelig å snakke, på at det noen ganger er nødvendig.
- Støtt henne mens hun forteller, ved å la henne ta pauser, romme og uttrykke følelsene sine.
- Hjelp henne å være her og nå.
- Minn henne på at hun kan stoppe når hun vil.
- Lytt med en ikke-dømmende og støttende holdning.
- Forsikre om at taushetsplikten gjelder for samtalen.
- Spør eller prøv å spørre hvor lenge den voldelige handlingen varte, hvordan den endte og hvordan hun visste at den var over.
- Understrek at
 - Overgrepet var en forbrytelse begått mot henne, at hun er uskyldig og har det vondt.
 - De fleste som utsettes for slik vold har sterke reaksjoner.
 - Ingenting overleveren gjorde mens hun ble utsatt for overgrepet/ volden var galt.
 - Alt hun gjorde mens hun var utsatt for volden var for å beskytte seg selv og overleve.
- La henne snakke om hva som bør skje videre, inkludert om hun vil anmelde overgrepet.
- I felleskap, finn en avslutning på historien.
- Vurder om hun vil trenge mer hjelp etter å ha fortalt sin historie, kanskje også terapi.

Hjelpere bør huske:

- La overleveren fortelle sin historie, også hvordan den endte.
- Hjelp henne å holde seg i nåtiden og huske at voldtekten er et minne og ikke blir gjenopplevd.
- La henne fortelle sin historie i mindre deler, ved hjelp av grunningsøvelser når det er nødvendig.
- Korrigjer misoppfattelser knyttet til minnet (følelser av personlig skyld, skam, skittenhet, uverdighet og følelser som at folk, eller menn, ikke kan stoles på, etc.).
- Hjelp henne med å koble seg til fremtiden igjen, ved å lage planer, skaffe seg ferdigheter og bygge seg opp igjen.
- Lag en naturlig avslutning og snakk om neste trinn (ytterligere støtte og hjelp, rapportering, etc.).
- Hjelperens rolle er å støtte en overlever, få henne til å føle seg trygg og hjelpe henne til å gjenopprette sin verdighet; å fortelle historien er ikke terapi.

DISKUSJON



Diskusjon. Hvordan reagere når en overlever indikerer at hun vil diskutere historien sin i detalj.

Be gruppen diskutere hvordan en helper kan svare på spørsmålene sommerfuglkvinnen stiller, og hvordan en menneskerettighetsbasert tilnærming kan gjøre en forskjell.

Når en overlever forteller hjelperen sin historie

SI HØYT

Når en overlever forteller hjelperen sin historie

Mål. Hjelp og forberede en overlever som ønsker å fortelle sin historie.

Trener. Jeg fortsetter historien.

Sommerfuglkvinnen spurte hjelperen om råd. Hun sa: "Hvordan skal det gå med? Er jeg i ferd med å bli gal? Er livet mitt ødelagt for alltid?" Hun beskrev sin sinnstilstand. – "Jeg føler meg så alene. Det er mørkt inni meg. Mitt hjerte og min sjel sover. Jeg har vonde tanker, mareritt, og jeg er redd for alt. Jeg blir sint og kjefter på folk. Jeg kjenner ikke igjen meg selv.

Andre vender seg bort fra meg. Jeg er ussel, skitten. Noen dager vil jeg ikke leve. Jeg ser ikke noe håp! Kan jeg flykte fra dette?"

Hjelperen innså at sommerfuglkvinnen kunne være klar til å fortelle hele sin historie. Hjelperen hadde tidligere spurt om hun ville snakke, men Sommerfuglkvinnen hadde aldri villet det. Hjelperen gjorde seg klar til å lytte, men måtte ta noen forholdsregler.

Kjenner du deg igjen i denne situasjonen? Hva gjør du når en overlever åpner seg for deg? I ditt samfunn, hvordan er menneskerettighetsforholdene angående spørsmålene om KBV, og hvordan snakker en kvinne om sine problemer? Hvordan reagerer du?

Så begynte sommerfuglkvinnen å tenke på hva hun skulle gjøre med den forferdelige historien hun levde med. Hun hadde hørt at det var mulig å anmelde slike ting, men ville først snakke med en hjelper, som kunne lytte til henne uten kritikk og som ikke ville si at hun hadde gjort noe galt. Hun ønsket å gå nærmere inn på hva som hadde skjedd med henne, i håp om at dette kunne hjelpe henne til å klare å ikke tenke på det hele tiden. Hun visste ikke nøyaktig hvordan hun skulle gjøre det, men bestemte seg for at når en hjelper neste gang spurte henne om hun ville snakke, ville hun si at hun ønsket det. Tidligere hadde hun alltid nektet, og hjelperen hadde alltid mildt og forsiktig akseptert svaret hennes.

Nå følte hun seg mer bestemt på å si hva som hadde skjedd. Hvordan de kastet henne rundt, fornærmet henne, tok på henne, var voldelige, til og med at hun ble penetrert, først av en og deretter mange, og at de hadde ledd av henne. Hun vet at det ikke vil være lett å snakke om dette, men hun forstår at det kanskje må gjøres, særlig hvis hun vil rapportere det som skjedde.

Diskusjon. Hvordan reagere når en overlever indikerer at hun vil diskutere historien sin i detalj. (20 minutter.)

Kjenner du deg igjen i denne situasjonen? Hva gjør du når en overlever åpner seg for deg? I ditt samfunn, hvordan snakker en kvinne om sine problemer? Hvordan reagerer du?



Hjelperne spurte, og hun begynte å snakke – nølende, ikke sammenhengende, noen ganger i tårer, noen ganger skjelvende. Hjelperen understreket at hun var der for henne, hun ville ikke fortelle om dette til noen, og bare sitte så nær som Sommerfuglkvinnen tillot, og at Sommerfuglkvinnen kunne stoppe å fortelle når som helst. Hjelperen lot henne snakke, men bekreftet at hun lyttet, minnet henne på at hun var trygg, at hun hadde blitt overfalt og var uten skylden, og at ingen kunne ta hennes verdighet og stolthet fra henne.

TIL TRENEREN

Stabilisering og beskyttelse av overlevende som ønsker å rapportere det som skjedde

Mål. Å introdusere spørsmålet om rapportering og anmeldelse.

I disse sesjonene diskuterer vi flere teknikker for stabilisering, med fokus på hvordan man kan hjelpe en overlevende til å fortelle sin historie uten å vekke traumene hennes.

Avslutningsvis vil vi snakke om det viktige spørsmålet om å vende tilbake til samfunnet. Hvordan ønsker vi å avslutte historien? Kan vi gjenskape håp og gi overlevende de ressursene de trenger for å gå tilbake til familiene sine og lokalsamfunnet sitt, eller, hvis dette ikke er mulig, finne andre måter å fortsette livet på?

Det viktige poenget her er å konsentrere seg om ressurser og om potensialet til en overlevende. Hvordan kan vi trekke veksler på den menneskerettsbaserte tilnærmingen, og hvordan kan samfunnets ressurser mobiliseres for å støtte henne? Hvordan kan kvinnen selv bli støttet slik at hun forblir grunnet, holder fast på et lite håp og har litt tro på fremtiden? Hvis dette kan oppnås, kan hennes historie bli helende.

NØKKELPUNKT



Fortellingen viser at en overlevende som anmelder sin historie bør

- Identifisere elementer som kan være triggende og forberede seg på dem
- Unngå sterke detaljer som kan trigge henne.
- Bruk grunnningsteknikker ved behov

DISKUSJON



Diskusjon. Overlevende som ønsker å anmelde forhold til politiet.

Gi eksempler på hva som kan skje hvis en overlevende ikke er forberedt. For eksempel, når en overlevende trigges under avhør, kan hun være usammenhengende, ikke i stand til å huske hendelser i riktig rekkefølge, eller til og med ikke i stand til å huske noe i det hele tatt.



SI HØYT

Stabilisering og beskyttelse av overlevende som ønsker å rapportere det som skjedde

Mål. Å introdusere spørsmålet om rapportering og anmeldelse.

Trener. Jeg fortsetter historien.

En dag ønsket Sommerfuglkvinnen å snakke om voldtekten. Hun ønsket å anmelde den og få hjelp av en jurist. Hun ville at mennene som hadde voldtatt henne skulle dømmes for det de hadde gjort.

*Hjelperen fortalte henne at å snakke om voldtekten kan **utløse sterke følelser**. Hun ønsket å **forberede** sommerfuglkvinnen, slik at hun kunne gjøre det hun ønsket uten å dissosiere eller bli overveldet. Hun sa: "Det er viktigst å fortelle historien **i overskrifter**. Unngå detaljer, fordi **detaljer er sterke trigger og vil vekke traumatiske minner** igjen."*

Vi får se hvordan en kvinne kan fortelle sin historie uten å vekke vonde minnene.

Først, kan jeg spørre hvor mange av dere som har møtt overlevende som ønsket å anmelde et overgrep til et offisielt organ, for å straffeforfølge sine angripere eller fortelle sin historie på en annen måte?

Diskusjon. Overlevende som ønsker å anmelde forhold til politiet.

(15 minutter.)

Hva skjer når en kvinne ønsker å rapportere hva som skjedde med henne, eller anmelde til politiet? Har du erfaring med slike situasjoner?



TIL TRENEREN

Beskytte en overlever når hun anmelder det som skjedde

Mål. Å beskrive retningslinjer for best mulig praksis når en overlever bestemmer seg for å fortelle om sin opplevelse formelt (rapportere til myndighetene, sende anmeldelse, gi informasjon i forbindelse med straffeforfølgning av gjerningsmannen eller rapportere i en annen sammenheng). Å vurdere mulige risiki involvert i rapportering.

For mer informasjon, se seksjon 8 i Del III.

Introduser problemet. Merk at det er viktig å dokumentere og sende inn en anmeldelse om alvorlige menneskerettighetsbrudd, spesielt seksuell og kjønnsbasert vold. Samtidig understreker du at for en overlever kan rapportering være svært utfordrende og muligens være re-traumatiserende. Oppmuntre til en diskusjon, basert på deltakernes erfaring med klager og rapportering. Tenk på hvordan en menneskerettighetsbasert tilnærming kan gjøre en forskjell.

NØKKELPUNKT



Fortellingen viser at en overlever som anmelder må

- Bli enige om et stoppsignal for å sikre at hun kan ha kontroll på sin egen historie.
- Bruk grunningsteknikker når hun føler seg trigget.
- Forstå og tenke gjennom dilemmaene knyttet til rapportering.

UNDERVISNINGSSINSTRUKSJONER.

VIKTIGE PUNKTER MED HENSYN TIL RAPPORTERING.

Sett opp punktene nedenfor på veggen og diskuter dem. De vil hjelpe overleverne til å forstå og diskutere dilemmaene knyttet til rapportering, og snakke om deres traumer uten å bli overveldet før, under eller etter at de rapporterer.

Før rapportering/anmeldelse

1. Sørg for at overleveren forstår hva rapportering betyr og innebærer, inkludert risiko.
2. Utforsk utfallet hun forventer. Tenk på både hennes håp og hennes frykt.
3. Husk menneskerettighetsprinsippene når det gjelder dette. Press henne aldri til å rapportere til noe offisielt organ eller snakke om voldtekten eller volden hun har opplevd, hvis hun ikke er klar/ villig. Viktig også at hun skjønner hvem som er mottaker av informasjonen hun gir og hvordan det skal brukes.
4. Ansvarlighet respekteres ikke alltid. Hvis hun vil snakke, må du bidra til at hun forstår hva det kan innebære. Videre at hun ikke nødvendigvis vil bli behandlet på en profesjonell eller respektfull måte.
5. Sørg for at hun innser at uansett hvor grundig hun rapporterer, kan det hende at utfallet ikke konkret gagnar henne.
6. Forbered henne på muligheten for at gjenfortelling av historien hennes kan fremkalle vonde minner og at hun kan føle seg overveldet.

Under rapportering/anmeldelse

7. Sørg for at noen som hun har tillit til og kan betro seg til, er sammen med overleveren.
8. Oppmuntre henne til å bruke teknikker for å holde seg i nået. For eksempel kan hun bruke grunning av kroppen (Grunningsøvelse 1), holde noe i hånden (Grunningsøvelse 3), eller navngi ting hun ser, hører eller berører (Grunningsøvelse 3).
9. Sørg for at omgivelsene er så trygge som mulig, og at hun har oversikt og støtte.

SI HØYT

Beskytte en overlever når hun anmelder det som skjedde

Mål. Å skissere retningslinjer for beste praksis når en overlever bestemmer seg for å fortelle om sin opplevelse formelt (rapportere til myndighetene, sende inn en anmeldelse, informasjon for å kunne straffeforfølge gjerningsmannen eller rapportere i en annen sammenheng). Å vurdere mulige risiki involvert i rapportering.

Trener. Jeg vil nå snakke om noen viktige punkter som er avgjørende for å beskytte en overlever som bestemmer seg for å anmelde hva som skjedde med henne, for eksempel ved å sende inn en klage til politiet, eller gi vitnesbyrd. Etterpå vil jeg gjerne høre deres egne synspunkt og diskutere hva jeg har sagt.

*Hjelperen lærte sommerfuglkvinnen et stoppsignal. Hun sa: **“Det er du som har kontroll.** Du kan si “stopp” eller “nei” eller “Jeg trenger en pause” hvis du synes det er for vanskelig å fortsette eller svare på spørsmål. Gjør det som føles naturlig for deg. Du kan også si nei ved å løfte hånden. Hjelperen løftet armen med håndflaten fremover for å demonstrere. “Tror du at du kan gjøre det? La oss prøve det sammen.”*

*Sommerfuglkvinnen fant sin måte å signalisere “stopp”. Hun sa “Stopp” og løftet armen og holdt håndflaten opp foran seg. Hun diskuterte med hjelperen hva slags **verktøy og ressurser hun ønsket å bruke** under møtet med advokaten. Nå som hun hadde lært å bruke grunningsøvelsene, bestemte hun seg for å holde en liten stein i hånden som minnet henne om nåtiden. Hun **øvde på å forlenge ryggraden og grunne føttene.** Hun ba også hjelperen om å være med når hun skulle snakke med advokaten, **for å hjelpe henne med å regulere seg** under møtet.*

Hjelperen og sommerfuglkvinnen snakket også lenge om hva hun forventet skulle skje etter at hun hadde rapportert. Hun visste at gjerningsmennene ofte ikke ble straffet, men hun var villig til å prøve uansett. Kanskje dette kunne hindre andre i å oppleve det hun hadde opplevd...

[Treneren legger ut en liste over retningslinjer for beste praksis.]



TIL TRENEREN

Under rapportering (*forts.*)

Hvis en hjelper kan være til stede for å støtte overleveren når hun anmelder osv, bør hun:

10. Bli enige om et stoppsignal med overleveren, fordi dette vil hjelpe overleveren til å holde grensene sine og redusere faren for at hun kan bli overveldet. Hjelperen kan:
 - Lær henne å si "Stopp".
 - Lær henne å signalisere "stopp" med hånden.
11. Instruere overleveren til å fortelle sin historie i generelle vendinger (overskrifter). Dette vil hjelpe overleveren til å unngå at traumeminnene trigges. Hjelperen bør lære henne å unngå detaljer der det er mulig. (Juridiske anmeldelser vil kreve detaljer. I dette tilfellet må du sørge for at hun forstår hvorfor dette er nødvendig.)
12. Hvis overleveren viser tegn på å være overveldet, hjelp henne til å holde seg i nuet. Hvis hun klarer å gjøre det, vil fortiden forbli i fortiden. Hjelperen kan holde tett kontakt med henne:
 - Spør: "Er du med meg nå?"
 - Oppretthold øyekontakt.
 - Si navnet hennes.
 - Bruk berøring hvis hun forsvinner, eller si "Du kan ta hånden min hvis du trenger det".
 - Fortell henne "Du er trygg nå".
 - Snakk om gode minner eller ting hun har mestret til hun roer seg ned.
 - La henne bestemme om hun vil fortsette.
 - Sørg for at hun føler at hun har kontroll.

Etter rapportering

Hjelperen skal:

13. Finne en god avslutningsprosess for overleveren etter at hun har anmeldt.
14. Om mulig sørge for at det finnes personer som overleveren kan snakke med etter at hun har avgitt sin rapport. Hjelp henne med å be om informasjon om hva som vil skjje med hennes historie, hennes klage eller anmeldelse.
15. Planlegge og ordne de påfølgende dagene. Hvis overleveren blir utsatt for trusler etter anmeldelse, finn alternativt husly for henne (hvis mulig).

DISKUSJON



Diskusjon. Fordeler og ulemper med rapportering.

Ved å bruke retningslinjene for beste praksis og med en menneskerettighetsbasert tilnærming i tankene, kan du be deltakerne diskutere fordelene og risikoene ved rapportering, som nesten alltid krever at overleverer beskriver traumene sine, ofte i detalj. Be dem overveie hva helpere kan gjøre:

- For å hjelpe en overlever til å vurdere om det er klokt å rapportere For å redusere risikoen for at en overlever blir retraumatisert.
- For å gjøre det mer sannsynlig at utfallet vil være tilfredsstillende eller om det gir overleveren noen fordeler.
- For å forhindre at overleveren blir satt i fare eller risiko fordi hun rapporterer.



SI HØYT

Trener. Jeg fortsetter historien.

Hjelperen lovet at hun ville være der når Sommerfuglkvinnen snakket med advokaten og rapporten ble skrevet.

Hun og Sommerfuglkvinnen planla også å lage en slags avslutningsseremoni når alt var overstått...

Vi har drøftet ulike sider ved anmeldelser og innlevering av klager. Vi har sett på hvordan lite respekt for menneskerettighetene i forbindelse med KBV kan påvirke rapporteringen. Vi har også sett på hva hjelpere må gjøre på forhånd for å forberede, og gi informasjon, hvilken støtte de trenger å gi mens en overlever rapporterer, og på støtten overleverere sannsynligvis vil trenge etterpå. Trygghet og sikkerhet må være en prioritet til enhver tid.

[Treneren går gjennom Beste Praksis-poengene.]

Diskusjon. Fordeler og ulemper med rapportering. (10 minutter.)

Diskuter og utforsk retningslinjene for beste praksis og ha den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen i tankene. Diskuter fordeler og ulemper med rapportering, noe som uunngåelig innebærer å snakke om traumer.

- Hvordan kan hjelpere gjøre det lettere for en overlever å ta en klok beslutning?
- Hvilke grep kan hjelpere gjøre for å redusere risikoen for at den overlever blir re-traumatisert?
- Hva kan hjelpere gjøre for å gjøre det mer sannsynlig at utfallet blir tilfredsstillende eller hjelpe gi overleveren på noen måte?
- Hva kan hjelpere gjøre for å forhindre at overleveren blir satt i fare eller truet fordi hun rapporterer?



Beskytte en overlever når hun anmelder det som skjedde (*forts.*)

TIL TRENEREN

Mål. Å øve på å følge en overlever som bestemmer seg for å fortelle sin historie.

ROLLESPILL



Rollespill 6. Hvordan støtte en overlever når hun forteller sin historie.

Denne øvelsen lærer deltakerne å snakke med en overlever som bestemmer seg for å rapportere hva som skjedde med henne. Den lærer også hjelperen hvordan man inkluderer den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen. De øver på hvordan de skal håndtere en overlevers traumehistorie på en varsom og respektfull måte, gi henne kontroll over historien sin og unngå å vekke traumene hennes.

NØKKELPUNKT



Fortellingen viser at

- Å gjenfortelle historien kan føre til at en overlever får traumesymptomer, for eksempel mareritt.

UNDERVISNINGSPÅLETTING

Om vonde drømmer, seksjon 1 i Del III, [side 125-126](#) om påtrengende minner og vonde drømmer.



Beskytte en overlever når hun anmelder det som skjedde (**forts.**)

SI HØYT

Mål. Å øve på å følge en overlever som bestemmer seg for å fortelle sin historie.

Trener. La meg introdusere et nytt rollespill.

Rollespill 6. Hvordan støtte en overlever når hun forteller sin historie. (15 minutter.)



Del dere i par. En av dere spiller rollen som Hjelper og den andre rollen som Overlever som har bestemt seg for å anmelde sin erfaring. Når du er Hjelperen:

- Sjekk om overleveren er klar til å fortelle sin historie og forstår risikoen.
- Sørg for at du har snakket om hennes menneskerettigheter. Se menneskerettighetsverdiene som er oppført på [side 31](#).
- Øv på stoppsignalet og å si nei. Råd overleveren til å snakke i "overskrifter".
- Hjelp overleveren med å fortelle historien om traumene sine. Minn henne på å unngå detaljer. Hold henne i nåtiden.

Etter noen minutter, bytt roller.

På slutten av øvelsen, husk å børste av deg rollen din, og ta av deg skjerfet hvis du er overleveren.

Etter øvelsen vil treneren gi deg tid til å stille spørsmål og diskutere.

Trener. La oss fortsette.

*Sommerfuglkvinnen ble bedre etter hvert som dagene gikk. Likevel hadde hun problemer med mareritt, og hun ba om hjelp. Hjelperen sa: **"Drømmenes funksjon er å bearbeide det som skjer i livene våre når vi er våkne.** Mareritt er våre vanskeligste drømmer. Når du har mareritt om voldtekten din, gjenopplever du traumet. Ofte våkner man når marerittet er på sitt verste. Når dette skjer, kan ikke kropp og sinn fullføre følelsen av hva som skjedde, så marerittet har en tendens til å gjenta seg. Når vi drømmer, kan vi ikke bevege oss. Denne lammelsen kan fortsette selv etter å ha våknet fra et mareritt, og kan være veldig skremmende og triggende. Nattemørket kan i seg selv være en trigger. Noen ganger kan traumet ha foregått nattetid. I mørket er det også vanskelig å orientere seg og finne ut om situasjonen er farlig eller ikke."*

På grunn av drømmene sine var sommerfuglkvinnen redd for å legge seg. Hjelperen fortalte henne at hun kunne gjøre ting for å forbedre søvnen. Hun sa det var viktig å utvikle gode rutiner. De snakket om hva som kunne gjøres, og hjelperen laget en liste over viktige ting som Sommerfuglkvinnen kunne gjøre hjemme for å hjelpe seg selv med å sove og for å takle mareritt.



Håndtering av urolig søvn og mareritt

Mål. Å lære hva som kan gjøres for å hjelpe overlevende med å håndtere vonde drømmer og mareritt.

Mange teorier prøver å forklare drømmenes funksjon. En rekke anser at drømmer er en måte å bearbeide dagens hendelser på; de bærer litt informasjon om hva en person gjorde eller behandlet. Selv om det er vanskelig å undersøke drømmer, har noen undersøkelser om effekten av søvnmangel vist at folk som er fratatt søvn kan utvikle psykose. Dette styrker teorien om at drømmesøvn bidrar til å bearbeide informasjon.

Under drømmesøvn er en person ikke fysisk i stand til å bevege kroppen sin. Dette kalles drømmeparalyse. I dyp søvn, derimot, er vi i stand til å bevege oss. Når traumeoverlevende våkner fra et mareritt, kan drømmeparalysen utløse traumereaksjoner, fordi marerittet gjenspeiler traumer og lammelsen minner dem om å være fanget i en hjelpeløs tilstand som under den traumatiske hendelsen. Når dette skjer, kan en overlevende gå inn i en frossen tilstand, koblet til vårt passive forsvarssystem, noe som både er ekstremt skremmende og gjør det vanskeligere for henne å komme ut av lammelsen.

Det er viktig å være klar over at i mange kulturer antas en person som har mareritt å være besatt av onde ånder. Å foreslå at drømmer er måter å bearbeide hendelser i livene våre, kan gi overlevende mot til å jobbe med å forbedre søvnen og kan redusere virkningen av mareritt.

Overlevende må finne ut hva som hjelper dem. Ved å spørre en overlevende hvordan rommet hennes ser ut og hvem hun sover sammen med, kan en hjelper identifisere og lage en oversikt over ting som kan minne henne på at hun er trygg og forankre henne til nåtiden. Hvis en overlevende ikke kan lese, kan hjelpere lage en liste med symboler, eller øve helt til overleveren vet hva hun skal gjøre utenat.

Minn deltakerne om at de må være oppmerksomme på kulturelle forskjeller. I noen kulturer er kvinner komfortable med å ha gjenstander nær sengen som minner dem om at de er trygge og forankrer dem i nåtiden. I andre samfunn kan slik oppførsel være merkelig og kan være forbundet med forbannelser, voodoo eller onde ånder. Finn ut hva som er akseptabelt og passende i den lokale kulturen.

DISKUSJON



Diskusjon. Å håndtere mareritt: gode påminnere.

Øv på ulike former for støtte som er tilgjengelig for overlevende som har mareritt. Skriv forslagene på listen på flippoveren.

Finn ut om deltakernes bomiljø har tilgang til lys.

Minn deltakerne på at de kan utarbeide lister for de overleverne de jobber med, slik hjelperen gjorde for Sommerfuglkvinnen.



Håndtering av urolig søvn og mareritt

Mål. Å lære hva som kan gjøres for å hjelpe overlevende med å håndtere dårlige drømmer og mareritt.

Trener. La oss se på teknikker for å håndtere urolig søvn og mareritt. [Hun henger opp Sommerfuglkvinnens liste på veggen.] Her er Sommerfuglkvinnens liste:

Øv på gode ting du kan gjøre om dagen når du har mareritt om natten

Bli godt kjent med soverommet ditt i løpet av dagen, slik at du enkelt kan orientere deg og vite at du er på soverommet ditt.

- Vær oppmerksom på lokale forskjeller. Noen steder vil elektrisk lys ikke være tilgjengelig. Der det er tilfelle, orienter deg ved å berøre objekter og lytte etter kjente lyder.

Velg ting som gjør at du føler deg trygg og til stede i nåtiden

Husk at vi kan få gode nye erfaringer, og forankre oss i nåtiden, ved å bruke sansene våre. Sommerfuglkvinnen valgte å:

- Ta på puten sin og kjenne på myggnettingen sin.
- Slå på lyset (hvis mulig) og se seg rundt i rommet.
- Sette seg opp og kjenne føttene på bakken.

Hun synes alle tre tingene var nyttige. Når hun ikke hadde et lys å slå på, var det veldig mørkt i rommet, og hun brukte berøring og hørsel for å orientere seg.

Lag nøye planer i løpet av dagen

Bestem deg for hva du velger i løpet av dagen. Dette kan i stor grad hjelpe når du våkner fra mareritt.

Etabler rutiner når du våkner fra mareritt

- Prøv å bevege kroppen din. Start med hodet, fingrene og armene.
- Berør noe som minner deg om at du er trygg (pute, myggnett, etc.).

Hver overlever trenger å finne noe som hjelper henne. Hjelperen og overleveren kan undersøke alternativ sammen og prøve dem ut i løpet av dagen.

Diskusjon. Å håndtere mareritt: gode påminnelser. (10 minutter.)

Diskuter virkningen av mareritt og holdninger til drømmer og mareritt i samfunnet ditt.

- Hvor alvorlige eller farlige antas de å være?
- Etter din erfaring, hvordan påvirker mareritt overlevende?
- Hva tenker du på etter at du har et mareritt?
- Hvordan får de en overlever til å føle seg?



TIL TRENEREN

Forberede seg på å vende tilbake til samfunnet

Mål. Å klargjøre de mange utfordringene som kan oppstå for en overlever når hun kommer tilbake til samfunnet, og hva slags hjelp som kan gjøre det lettere for henne.

Bruk historien til å forklare hva sommerfuglkvinnen står overfor når hun vurderer å gå tilbake. Hva skjer i hennes hjerte, kropp, tanker, følelser og sanser når hun tenker på dette?

Understreke at målet bør være å hjelpe en overlever til å koble seg til sitt tidligere liv, sin familie, sitt sosiale nettverk og samfunn.

I mange situasjoner, spesielt når det gjelder kjønnsbasert vold vil en overlever ikke alltid bli møtt på måter som er forenlige med menneskerettighetsbasert tilnærming. I slike situasjoner er det viktig å være oppmerksom på at noen kvinner kan bli marginalisert og avvist av sine familier eller samfunn etter å ha vært utsatt for slik vold. Noen kvinner ønsker ikke å gå tilbake til livet de hadde før de traumatiske hendelsene.

Hvordan kan en kvinne som har blitt traumatisert gjenopprette forholdet sitt til andre, og gjenoppta ferdighetene sine og de aktivitetene hun pleide å delta i?

DISKUSJON



Diskusjon. Utforsk utfordringene som er knyttet til dette.

Be deltakerne om å danne små grupper og diskutere utfordringene som en overlever står overfor når hun bestemmer seg for at hun ønsker å vende tilbake til lokalsamfunnet. Diskuter også hvordan det kunne vært annerledes hvis en menneskerettighetsbasert tilnærming hadde blitt vedtatt i samfunnet.

NØKKELPUNKT



Fortellingen viser at

- En overlever som har lært ferdigheter og lært å mestre, vil finne det lettere å møte utfordringene med å komme hjem og gjenoppbygge livet sitt.



Forberede seg på å vende tilbake til samfunnet

Mål. Å klargjøre de mange utfordringene som kan oppstå for en overlever når hun vender tilbake til samfunnet, og hva slags hjelp som kan gjøre det lettere for henne.

Trener. Jeg fortsetter.

Sommerfuglkvinnen begynte sakte å få tilbake styrken sin. Hun fikk selvtilit av ferdighetene hun hadde tilegnet seg, og var ikke så bekymret for å bli triggete. Hun klarte å grunne seg raskt når det skjedde.

*Likevel, var det **fortsatt en del av livet hennes som overvældet henne med tristhet og fortvilelse.** Hun prøvde å ikke tenke på det fordi det gjorde for vondt. En dag tok hjelperen det opp uten at hun hadde sagt noe. Hjelperen sa at det var på tide å prøve å snakke med mannen og familien hennes, og se om det kunne være mulig å få kontakt med dem igjen.*

Da Sommerfuglkvinnen hørte kva hjelperen sa, så hun straks for seg mannen sin med sinte og skremte øyne, åpen munn, mens han skrek til henne at hun skulle dra. Hun så for seg barna som gråt, og det rev henne i hjertet. Hun begynte å skjelve og gråte, men hun klarte å grunne seg og komme tilbake til nåtiden.

Hun og hjelperen fortsatte å snakke om en mulig gjenforening. Hjelperen roet henne ved å si at de skulle gå frem stegvis. Noen av hjelperne besøkte landsbyen for å snakke med familien hennes og andre fra landsbyen. Sommerfuglkvinnen hadde fått stor støtte fra en annen kvinne fra landsbyen hennes, som også hadde blitt voldtatt og avvist av familien sin. De støttet hverandre og minnet hverandre på å bruke mestringferdighetene de hadde lært. De ble oppfordret til å snakke om gode minner fra landsbyen, slik at de dårlige minnene kunne miste litt av styrken i grepet det hadde over kroppen og sinnet deres.

Diskusjon. Utforsk utfordringene som er knyttet til dette.

Be deltakerne om å danne små grupper og diskutere utfordringene som en overlever står overfor når hun bestemmer seg for at hun ønsker å vende tilbake til lokalsamfunnet. Diskuter også hvordan det kunne vært annerledes hvis en menneskerettighetsbasert tilnærming hadde blitt vedtatt i samfunnet.



TIL TRENEREN

Forberede en overlever på å gjenforenes med familie og sosiale nettverk

Mål. Å vurdere hvilken hjelp som kan være nødvendig for å forberede en overlever på å vende tilbake til sin familie og sosiale nettverk, inkludert å engasjere hjelpere og ressurspersoner i samfunnet.

Det er viktig å mobilisere ressurspersoner i samfunnet når man forbereder en overlever på å returnere til samfunnet. Det kan være verdifullt å vise til menneskerettighetsprinsipper og traktater som staten har forpliktet seg til å følge. Dette kan tydelig vise at overgrepene mot overleveren var alvorlige brudd som staten ikke klarte hverken å forebygge eller beskytte henne mot. Det er også viktig å forklare samfunnet alvorlighetsgraden av seksuelle forbrytelser, de konsekvensene disse har og innvirkning på overlevende, samt behovet for å sørge for sikkerhet og respekt hvis overlevende skal kunne komme tilbake til livet sitt.

Noe av materialet her er basert på Figur 1 og deres versjon av Figur 6 (Egenskapene til en god hjelper i hennes samfunn og kontekst). Fellesskapets ressurser som allerede er diskutert, kan også bringes inn i bildet.

NØKKELPUNKT



Fortellingen illustrerer viktigheten av

- Å finne ressurspersoner som man kan stole på.
- Å forklare traumer og reaksjoner på det til slektninger og medlemmer av samfunnet på en måte de kan forstå.

UNDERVISNINGSTRUKSJONER.

Fortellingen passer kanskje ikke alltid til omstendighetene der hjelperne arbeider. Noen overlevende har ikke hatt annet valg enn å flytte langt unna, de kan være helt alene, kan bli nektet muligheten for retur, eller ikke ønske å dra hjem. I slike tilfeller, prøv å tilpasse returhistorien til de reelle omstendighetene.



Forberede en overlever på å gjenforenes med familie og sosiale nettverk

Mål. Å vurdere hvilken hjelp som kan være nødvendig for å forberede en overlever på å vende tilbake til sin familie og sosiale nettverk, inkludert å engasjere hjelpere og ressurspersoner i samfunnet.

Trener. Jeg fortsetter.

*Da de besøkte landsbyen, ville hjelperne først og fremst finne ut om ressurspersoner i samfunnet ville støtte en overlever. De ble vist til høvdingen og presten. Hjelperne **forklarte traumer og traumereaksjoner og sa at kvinner som var blitt utsatt for voldtekt ikke har skylden** for det som har skjedd med henne. Høvdingen og presten forsto at kvinnene led og at de var uten skyld. De ble enige om å beskytte de voldtatte kvinnene i lokalsamfunnet og ønsket å assistere hjelperne med å snakke med kvinnenes familier.*

Da de snakket med Sommerfuglkvinnens familie, forklarte hjelperne at hun hadde blitt traumatisert, hadde lidd og hadde blitt bedre. De fortalte familien at hun hadde lært seg nye ferdigheter, som å sy, og at dette kunne bidra til husholdningen. Høvdingen sa at voldtatte kvinner ble skadet på en måte som kunne sammenlignes med soldater såret i krig. Han sa at samfunnet ville støtte Sommerfuglkvinnen og hjelpe henne til ikke å føle skam.

Mens Sommerfuglkvinnen bodde på senteret, hadde hjelperne besøkt familien og samfunnet hennes flere ganger. Det hadde vært vanskelig. Barna hadde ofte spurt etter moren, men mannen hadde nektet barna nevne navnet hennes, og i alle fall ikke møte henne. Etter litt tid skiftet han imidlertid mening og sa at han ønsket å se sin kone igjen. I dette, fikk han støtte fra resten av familien.

Sommerfuglkvinnen hadde også nådd et punkt hvor hun var klar til å møte mannen sin. Og hun hadde lengtet etter å se barna sine i ukesvis.



Vi avslutter historien

Mål. Å avslutte historien på en god måte.

Det er viktig å snakke sammen om hvordan historien kan avsluttes. Lag slutten sammen med gruppen og skriv den ned. Inviter deltakerne til å komme med forskjellige forslag, men prøv også å komme til enighet i gruppen om retningen vår fortelling skal ta. Se spesielt på hvordan Sommerfuglkvinnen ønsker å flytte tilbake til hjemmet/samfunnet sitt eller, alternativt, hvordan hun ønsker å leve livet sitt dersom det ikke er mulig å reise tilbake. Diskuter dette. Oppfordre deltakerne til å vurdere ulike alternativer, og utforske hindringer og muligheter.

Fokuser på hvordan man kan sikre at en hjemvendt overlever fortsetter å bli støttet, hjelpe henne og de rundt henne til å håndtere situasjoner dersom hun bli trigget og føler seg overveldet igjen. En overlever trenger å føle seg trygg og knyttet til her og nå.

NØKKELPUNKT



Fortellingen minner overlevende om at

- Når de kommer i situasjoner som kan utløse traumereaksjoner, bør de være forberedt på å bruke verktøyene de har lært.
- De vil oppleve det lettere å gjøre dette hvis noen de stoler på kan hjelpe dem.
- De bør prøve å reorientere seg for å skape nye gode minner.

Sørg for at deltakerne engasjerer seg aktivt i planleggingen av retur-situasjonen og identifiserer ulike utfordringer og muligheter som kan være involvert i prosessen.

ØVELSE



Øvelse 8. Å avslutte historien.

For at historien skal være helende, må den ende med et slags håp. Prøv å identifisere alle mulige ressurser som er tilgjengelige i samfunnet. Oppsummer deretter resten av historien.



Vi avslutter historien

Mål. Å avslutte historien på en god måte.

Trener. Vi har nå en siste øvelse å gjøre sammen. Hvordan tror du historien ender?

*Så var tiden inne for at Sommerfuglkvinnen skulle besøke familien sin. Hun var **veldig nervøs, og det var vanskelig å konsentrere seg.** Hun og den andre kvinnen fra landsbyen hadde jobbet hardt for å komme på gode minner de hadde fra landsbyen, så de dårlige ikke var så sterke lenger.*

*Hjelperen advarte henne om at landsbyen og omgivelsene der ville være triggende. Hun sa: "Bruk alt du har lært om å grunne deg selv. Når du har grunnet deg, finnes det en strategi til som kan være til stor nytte. Det er: **Å aktivt se hvordan det nåværende øyeblikket skiller seg fra da traumet skjedde.** Du vet at traumepåminnere trigger traumereaksjoner. Hvis elven begynner å utløse en traumereaksjon, prøv aktivt å se hvordan elven nå er forskjellig fra elven da, ved å undersøke den nøye, og ved å fortelle deg selv at det nå er fredelig, soldatene er borte, og så videre. Når du **aktivt orienterer deg** og ser at det er trygt, vil dette hjelpe deg å se hva som har endret seg i landsbyen, og du vil kunne skille fortid fra nåtid. Du kommer til å gi deg selv gode nye erfaringer, som snart vil bli **gode nye minner**, og det vil **styrke** deg og forbindelsen din til nåtiden og **sende minner fra fortiden tilbake til fortiden.** Dette vil også fortelle deg at faren er over. Når du oppdager forskjeller, kan du si dem høyt for deg selv."*

Sommerfuglkvinnen følte seg forberedt på å dra tilbake til landsbyen for å møte mannen sin og barna sine. Saman med en helper bestemte hun seg for å dra.

Øvelse 8. Å avslutte historien. (15 minutter i små grupper.)

Lag små grupper for å diskutere hvordan historien ender. Vurder spørsmålene på flippoveren.

- Hvordan kunne Sommerfuglkvinnen "grunne seg" da hun kom tilbake til landsbyen sin? Hvordan hjalp hun seg selv til å bli i nåtiden?
- Hva gjorde hjelperen for å støtte henne?
- Hvordan følte hun seg da hun så elven hun elsket, hvor hun hadde blitt voldtatt? Hvordan følte hun seg da hun så barna sine og mannen sin?
- Hvordan reagerte hun?
 - Hvordan reagerte barna hennes?
 - Hvordan reagerte mannen hennes?
 - Hvordan reagerte ektemannens slektninger?
- Hva gjorde andre mennesker i samfunnet for å hjelpe henne da hun kom tilbake?
- Kunne kvinnen få kontakt med andre medlemmer i samfunnet? Med hvem?

Hvordan ender historien?



Treneren vil be dere om å komme tilbake til plenum og skrive ned oppsummering av diskusjonen.

TIL TRENEREN

Utforske forskjellige avslutninger på historien

Mål. Å utforske begrepet “suksess” og la gruppen lage en passende og realistisk slutt.

Ved å invitere gruppen til å bestemme hvordan historien ender, gir det deltakerne en mulighet til å demonstrere noen av sine ferdigheter og kreativitet. Da kan vi utforske sammen betydningen av begrepet “vellykket behandling” i deres kultur og sammenheng.

Dette er et viktig tema. Be gruppen reflektere over sine suksesskriterier. Hva må skje for at de skal kunne si at arbeidet deres har vært vellykket? Hva føler og gjør de når de “mislykkes”?

Be deltakerne fortelle om sine personlige erfaringer. Prøv å utvide sitt syn på hva “suksess” er. En måte er å se på hver ny ferdighet sommerfuglkvinnen tilegner seg, og beskrive den som en suksess. Fremhev også at hjelperen hadde mange suksesser da hun hjalp kvinnen. Vær oppmerksom på at noen kulturer bruker strenge og smale kriterier for suksess, noe som kan få hjelpere til å føle seg mislykket og belastet.

Be deltakerne om å tenke på hva sommerfuglkvinnen oppnådde da hun lærte nye ferdigheter, brukte restitusjons- og grunningsteknikker og bygde relasjoner med andre overleverere.

Be deltakerne reflektere over hva de ville gjort i følgende situasjoner:

- Sommerfuglkvinnen bestemmer seg for å vende tilbake til familien igjen.
- Familien nekter å la henne komme tilbake.
- Sommerfuglkvinnen bestemmer seg for at hun ikke vil gjenforenes med familien.
- Hun bestemmer seg for å skape et nytt liv uten familien.

Reflektere nærmere over om det er mulig å trekke på andre ressurser enn overleverens kjernefamilie. Spør hvilke andre ressurser som finnes i fellesskapet, og hvilke ressurser som kan være tilgjengelige utenfor det.

Avslutt med å reflektere sammen over hvordan vi kan skape håp og gi litt hjelp, selv når situasjonen går utover vår tradisjonelle forståelse av hva suksess er.

La dette føre til en diskusjon om hvordan vi føler oss som hjelpere når vi ikke klarer å hjelpe og ikke føler at vi har lykket. Hvilken støtte trenger hjelpere når de jobber med kvinner i situasjoner der det er vanskelig å oppnå suksess?

DISKUSJON



Diskusjon. Måling av suksess.

Etter å ha vurdert hva “suksess” og “fiasko” er for gruppen og for hjelpere, start en oppsummering av treningen. Prøv å skape en positivt avslutning.

Til slutt kan du fortelle et siste utdrag fra Sommerfuglkvinnens historie: Trenerens versjon. Ender det bra?

Utforske forskjellige avslutninger på historien

Mål. Å utforske begrepet “suksess” og la gruppen lage en passende og realistisk slutt.

Trener. Vi har kommet til slutten av fortellingen om Sommerfuglkvinnen. Har hun funnet tilbake til familien sin? Vil hun en dag kunne sitte ved siden av elven hun elsker og føle fred?

Selvfølgelig vet vi ikke. Det er mange mulige utfall, og vi har bare utforsket noen få av dem.

I alle saker, også de reelle sakene vi jobber med, må vi også vurdere om arbeidet vi har gjort som hjelpere, og den innsatsen overleverne har gjort, har vært en “suksess”.

La oss tenke på “suksess” et øyeblikk. Det er en veldig komplisert idé – men viktig, fordi vi ofte baserer oss på det for å evaluere arbeidet vårt og innsatsen vi gjør, og for å gi oss håp. Likevel, i de smertefulle og kaotiske forholdene vi opererer under, er det lite sannsynlig at “suksess” i sin enkleste forstand (“Og sommerfuglkvinnen levde lykkelig alle sine dager”) vil skje. Så hva mener vi med “suksess”? Hva skal vi mene når vi snakker om suksess?

La oss bruke noen minutter nå på å tenke på dette sammen. Hva har du brukt tidligere for å måle din “suksess”? Har du endret måten du tenker om suksess etter de tre dagene vi har tilbrakt sammen her? Hva er de viktigste temaene for deg?

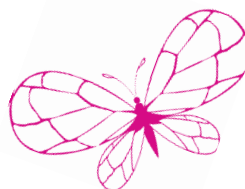
Og selvfølgelig er den andre siden av suksess “fiasko”. Vi har nok alle følt på et tidspunkt at vårt arbeid ikke har lyktes. Vi har kanskje ikke hjulpet en overlever slik vi hadde håpet. Kanskje en kvinne som vi jobbet med, ikke var i stand til å finne i seg selv eller andre ressurser for å gjenopprette sin verdighet og styrke. Hvordan har du taklet fiasko? Hvordan har du følt deg ved slike anledninger, og har du klart å overvinne disse følelsene? Har arbeidet vi har gjort sammen i disse tre dagene hjulpet deg til å tenke på dette problemet?

Diskusjon. Måling av suksess. (10 minutter.)

Hva mener vi når vi snakker om suksess? Vellykket hjelp og støtte?



Tusen takk, alle sammen. Nå har vi nådd kursets avslutning, og jeg skal fortelle deg hvordan jeg tror historien slutter. Sitter du behagelig? Da begynner jeg. Treneren avslutter Sommerfuglkvinnens historie med sine egne ord. (Eller lager en avslutning av historien i felleskap).



TIL TRENEREN

Ta med seg det som er lært i deltakernes videre arbeid

Mål. Å oppmuntre deltakerne til å tenke på arbeidet som venter dem hjemme, og hvordan de kan vedlikeholde ferdighetene de har lært og delt i løpet av kurset.

Kurset er nå over. Oppsummer hva deltakerne har lært fra historien om sommerfuglkvinnen og de forferdelige hendelsene som skjedde med henne.

Understreke at en stor utfordring for deltakerne vil være å sørge for at de husker og anvender historiene og diskusjonene de har delt, og også husker å implementere den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen i sitt arbeid. Understrek at øvelsene og teknikkene de har lært må praktiseres, etter at de kommer tilbake til samfunnene de jobber i.

Legg vekt på disse veiledende punktene:

I. Grunnleggende prinsipper

- Si at du er her for å gi støtte.
- Vis respekt.
- Be om tillatelse til å sitte ned sammen.
- Balanser mellom avstand og nærhet.
- Gi overleveren tid til å bli kjent med deg.
- Ikke still mange spørsmål.
- La overleveren forstå at hun kan snakke, eller hun kan være stille.
- Minn henne på at hun har kontroll over sin egen historie.

II. Hvert tilfelle og hver overlever er unik

Understrek at en hjelper må tenke selv og alltid bruke sin egen fantasi og dømmekraft når hun bestemmer seg for hvilke historier hun skal fortelle, hvilke råd hun skal gi og hvilke grunningsøvelser hun skal bruke. Hjelpere kan ikke bruke det de lærer uten en grundig vurdering. Det er ingen snarveier.

Samtidig er det alltid relevant å stille visse spørsmål. Hvilke ressurser kan overleveren bruke, i seg selv og i andre? Forstår jeg situasjonen hennes tilstrekkelig? Er jeg i en god posisjon til å gi henne råd? Hvis jeg ber henne om å stole på meg, er jeg i stand til å opprettholde denne tilliten?

Lover jeg for mye som hjelper? Kan jeg opprettholde den hjelpen jeg tilbyr?

UNDERVISNINGSPRINSIPPER.

I dine avsluttende kommentarer, takk alle deltakerne for bidragene de har gitt, ønsk dem lykke til i arbeidet sitt, og oppfordre dem til å holde kontakten med hverandre. Minn dem på at de kan få ytterligere støtte og informasjon fra MHHRI og MHHRI sitt nettsted.

Hvis mulig, avslutt kurset med en liten seremoni, noen gode ord, fotografier og utdeling av sertifikater/diplom/deltgerbevis.

Ta det du har lært med i ditt videre arbeid

Mål. Å oppmuntre deg til å tenke på arbeidet som venter deg hjemme, og hvordan du kan vedlikeholde ferdighetene du har lært og delt i kurset.

Trener. Kurset vårt er nå ved veis ende. I løpet av disse tre dagene har vi lært av historien om sommerfuglkvinnen og de forferdelige hendelsene som skjedde med henne:

- Hvorfor kvinner utsatt for slike overgrep sliter med egne følelser og tanker.
- Hvorfor nye opplevelser og hendelser kan utløse traumereaksjoner.
- Hvorfor overlevende kan føle seg helt alene, fortapt og uverdige.
- Ulike tilnærminger kan være nyttige for overlevende når de sliter med å gjenopprette styrken sin, følelsen av håp og opplevelsen av verdighet.

Din store utfordring er nå å sørge for at du husker historiene og diskusjonene vi har delt, og øvelsene og ferdighetene du har lært, og kan bruke dem i arbeidet ditt når du kommer tilbake til lokalsamfunnet ditt. Husk også å implementere den menneskerettighetsbaserte tilnærmingen i arbeidet ditt.

Jeg kan ikke oppsummere alt vi har gjort sammen. Her er likevel en liste over grunnleggende prinsipper som kan være nyttige.

[Hun henger opp de grunnleggende prinsippene som er skrevet på motstående side.] Nå vil jeg ta et skritt tilbake og sette det vi har gjort i perspektiv.

Vi har fulgt fortellingen om en kvinne, hennes lidelse og tilbakevending til livet. I den virkelige verden er hver overlever og hvert tilfelle unikt. Du kan ikke bruke det vi har lært her mekanisk. I alle tilfeller må du bruke din egen fantasi og dømmekraft for å bestemme hva slags støtte denne kvinnen trenger, hva slags tilnærming denne saken krever. Det finnes ingen snarveier.

Dette betyr at du må internalisere, og forstå selv, ideene vi har delt her og øvelsene vi har lært. Først da kan du tilpasse og utvikle dem for å møte de spesielle behovene og situasjonene til kvinnene du vil hjelpe.

Samtidig foreslår jeg noen gyldne spørsmål, som alltid er relevante:

- Hvilke ressurser kan denne overleveren ha nytte av, i seg selv og utenfra?
- Vil jeg (eller andre hjelpere) se henne regelmessig, bare noen få ganger, eller kun en sjelden gang?
- Hvor mye vet jeg som hjelper om hennes situasjon? Vet jeg nok?
- Lover jeg som hjelper for mye? Kan jeg opprettholde den hjelpen jeg tilbyr?

Tenk alltid på overleverens beste, og lov aldri en overlever støtte som du ikke vet du kan innfri.

Hold kontakten!

AVSLUTNINGSSEREMONI. UTDELING AV DIPLOM. FARVEL.

Del III

Teori



Del III gir elementer av teori for å støtte treningen i Del II. Det kryssrefereres til kurset og temaene som diskuteres i Del III vises i omtrent samme rekkefølge som i Del II.

Noen få avsnitt i Del III dekker tema som Del II ikke tar opp. Spesielt gir den informasjon om situasjonen for barn født som følge av seksuell vold.

Innholdet i Del III

1. Traumer	123
2. Den tunge arven. Barn født etter voldtekt.	131
3. Kultur og forståelser av traumer	134
4. Kommunikasjonsferdigheter	137
5. Hjelp til hjelperne	139
6. Å nærme seg samfunnet	141
7. Tilbake til samfunnet	144
8. Rapportering	145
9. Eksempler på rollespill	149
10. Veien videre	153



1. Traumer

I dette avsnittet definerer vi “traumer” og beskriver psykologiske og fysiologiske responser på ekstreme livstruende hendelser. Folk reagerer på mange måter på slike opplevelser, men noen atferdsmønstre er vanlige. Nedenfor beskriver vi typiske og vanlige umiddelbare og langsiktige reaksjoner på trusler, fare og ydmykende former for vold.

Reaksjoner på alvorlig stress og livstruende hendelser

Mennesker har alltid vært utsatt for traumatiserende hendelser. Våre fysiologiske reaksjoner har sannsynligvis vært bemerkelsesverdig stabile over tid. Det er vanskelig å forutsi hvilke hendelser som forårsaker traumatiske reaksjoner, fordi våre oppfatninger av en trussel i stor grad påvirker den psykologiske og fysiologiske effekt den har på oss. Noen mennesker overlever svært farlige opplevelser uten å utvikle symptomer, mens andre i samme situasjon vil bli tydelig påvirket eller syke. Ulike individer bruker forskjellige mestringsstrategier og tolererer stress i ulik grad. Dette gjenspeiler både hvordan de tolker sin situasjon og hvor følsomme de er, og responsen fra det omkringliggende samfunnet.

Stressoren

For at en vedvarende reaksjon skal oppstå, må det være en stressor. For å bli psykisk traumatisert etter å ha overlevet en traumatisk hendelse, må personen oppleve noe de oppfatter som katastrofalt og som truer deres liv og integritet (Verdens helseorganisasjons definisjon). For noen mennesker kan det være nok å være vitne til en slik hendelse. En stressor kan være et jordskjelv, en tsunami, en krig, et bankran; Det kan også være en vedvarende opplevelse av vold eller fattigdom i hjemmet.

Selv om folk reagerer forskjellig på stress og trusler, oppleves hendelser som voldtekt, tortur og vold knyttet til krig, som traumatiserende av nesten alle, uavhengig av kultur eller andre faktorer som alder eller kjønn. Det er derfor normalt å ha noen eller mange symptomer på traumatisering etter slike opplevelser.

Reaksjoner på traumatiske hendelser

Nedenfor viser vi de hyppigste reaksjonsformene etter traumatiske hendelser. Våre beskrivelser er basert på de internasjonale diagnosesystemene, primært DSM-IV (American Psychiatric Association 1994) og Verdens helseorganisasjons Internasjonale Klassifisering av Sykdommer (ICD-10).

Akutt stressreaksjon

Dette er definert av WHO som “en forbigående lidelse som utvikler seg hos et individ uten noen annen identifiserbar psykisk lidelse som reaksjon på eksepsjonell fysisk og psykisk stress, og som vanligvis avtar i løpet av timer eller dager” (ICD-10).

Folk viser vanligvis uberegnelig og endret oppførsel. Umiddelbart etter hendelsen er de ofte “fortumlet” og synes det er vanskelig å konsentrere seg eller å fokusere. De kan føle at det som skjedde er uvirkelig, og oppfører seg normalt som om ingenting har skjedd. Hvis påvirkningene er for kraftige, kan de bli desorienterte.

Deretter kan noen mennesker trekke seg tilbake, dissosiere eller bli “numne”, mens andre reagerer med panikk og ønsker å flykte.

De viser tegn på angst og frykt, har rask hjerterytme, svetter, opplever kvalme, oppkast, skjelvinger, hjertebank, pustevansker eller en rekke ulike typer smerter og plager. Hodepine, magesmerter og muskelplager er svært vanlig. Noen mennesker er ikke i stand til å huske hva som har skjedd.

Akutte stressreaksjoner kan omfatte alle krisereaksjonene nevnt ovenfor, inkludert “psykisk sjokk” (sterke reaksjoner som følger umiddelbart etter en traumatiserende hendelse), og “granatsjokk/kamptrøtthet” (reaksjoner etter å ha deltatt i eller vært vitne til væpnet konflikt).

De alvorlige symptomene på akutt stressreaksjon har en tendens til å avta etter noen uker, og mange individer blir bra igjen uten vedvarende eller langvarig (mental) skade.

Angst

En overlever kan oppleve angst sammen med andre symptomer på traumer. Traumatiserende hendelser medfører vanligvis angst, panikk og følelser av frykt. Når angsten er veldig mye tydeligere enn andre symptomer, kan overleveren imidlertid sies å lide av en angstlidelse. Dette har to hovedkennetegn: reaksjonen på trusselen er både veldig intens og uforholdsmessig sterk. Når en overlever blir engstelig, tilsynelatende uten grunn og til og med uten å være i fare, kan hennes angst være forstyrrende for henne selv og andre.

Under slike omstendigheter er det viktig å finne ut hvorfor personen har blitt så engstelig. Hvis hennes angst er traumeindusert, kan det være nødvendig med en annen tilnærming for å hjelpe personen.

Depresjon

Depresjon oppstår ofte sammen med andre symptomer etter voldtekt (og andre traumatiserende hendelser), spesielt i de første månedene. Det skyldes ofte at hun tildeles skyld eller opplever avvising fra familie og sosiale nettverk. Det kan være så uttalt at det krever en spesiell og egen behandling. Hvis en depresjon er dyp og alvorlig, kan det medføre selvmordstanker.

Dissosiasjon

Dissosiasjon er hyppig etter traumer og oppstår når sinnet “trekker seg tilbake” fra kroppen. Det er en instinktiv overlevelses – og forsvarsstrategi som mennesker og dyr benytter når de står overfor en alvorlig trussel. Det forklarer hvorfor overleverer kanskje ikke husker hva som skjedde med dem (delvis hukommelsestap). Ved akutt stress, fungerer noen mentale funksjoner ofte ikke som de skal, inkludert følelser og emosjoner. Dette kan forklare den følelsesmessige nummenheten som noen overleverer etter traumatiske hendelser opplever i etterkant. Hjelpere kan oppleve at en overlever virker fjern, egentlig ikke til stede, ufokusert og stille. Hun kan mangle opplevelsen av tørst, sult eller også smerte selv om hun er skadet, og hun kan miste kontrollen over bevegelsene sine (motorisk kontroll), i hvert fall for en periode. Gjenopplevelsen av en katastrofe (for eksempel i flashbacks) kan også forstås som en dissosiativ sinnstilstand, fordi flashbacks representerer en delvis eller fullstendig forstyrrelse av den normale integrasjonen av personens følelser og minner.

Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)

Al følge WHO sin definisjon, oppstår denne tilstanden “som en forsinket eller langvarig reaksjon på en belastende hendelse eller situasjon (av kort eller lang varighet) av usedvanlig truende eller katastrofal art, som mest sannsynlig ville fremkalt sterkt ubehag hos de fleste” (ICD-10).

PTSD kan begynne som en “akutt stressreaksjon”, som etterfølges av et fullt PTSD-syndrom; Imidlertid kan overlever noen ganger vise få eller ingen symptomer i flere uker eller måneder. De kan ha reaksjoner på akutt stress, deretter være stabile med nesten ingen ubehag, og deretter utvikle PTSD.

Hvis en person allerede har en historie med psykisk sykdom eller usikkerhet, kan reaksjonen hennes på nye traumatiske hendelser forsterkes. Men tidligere sårbarhet forutsier ikke utviklingen av PTSD.

I de fleste tilfeller vil de som lider av PTSD bli friske, men tilstanden kan også bli kronisk. I verste fall kan det føre til varige endringer i personlighet.

Vedvarende personlighetsforandring etter katastrofale livshendelser

Virkningene av en katastrofal opplevelse kan vedvare i årevis. Akutte stresssymptomer er kanskje ikke lenger synlige, men overleveren er i en vedvarende tilstand av desperasjon og depresjon. Ifølge WHO er en person som har denne lidelsen preget av: "En fiendtlig eller mistroisk holdning til verden, sosial tilbaketrekning, følelser av tomhet eller håpløshet, fremmedgjøring og en kronisk følelse av å være "på tuppet" ved konstant å føle seg truet." Posttraumatisk stresslidelse kan gå forut for denne typen personlighetsendring. Denne sinnstilstanden kan beskrives som en utbrent form for PTSD.

Stressorene vil sannsynligvis være katastrofale hendelser, som vedvarer over lang tid:

- Erfaring fra konsentrasjonsleirer.
- Naturkatastrofer.
- Langvarig fangenskap eller eksponering for livstruende situasjoner, med overhengende risiko for å bli drept (for eksempel ofre for bortføring eller terrorisme).
- Tortur.

Symptomer knyttet til alvorlig stress – eller stresslidelser

Det er mulig å identifisere flere kategorier av traumesymptomer. Dette er symptomer som må foreligge dersom en alvorlig reaksjon skal karakteriseres som en traumerelatert lidelse (særlig PTSD). De fleste symptomene faller innenfor tre grupper.

Intrusjon: symptomer forbundet med å oppleve et traume på nytt

I en livstruende situasjon oppfører ikke menneskehjernen seg på en "normal" eller vanlig måte. Alt skjer for fort til at hendelser blir lagret i hukommelsen slik det ellers gjøres. Overlevende lider derfor ofte av delvis hukommelsestap fordi minnet om den traumatiserende hendelsen forblir i underbevisstheden.

- **Flashbacks.** Man gjenopplever traumene om og om igjen. Påtrengende minner om hendelsen utløser fysiske symptomer (rask hjerterytme, svette). Fordi kroppen fortsatt er i alarmberedskap, forbereder den seg igjen og igjen på å kjempe eller flykte fra den traumatiserende hendelsen (se hyperaktivering).
- **Vond drømmer, mareritt.** Disse forårsaker alvorlige søvnproblemer. En overlevende kan også være desorientert når hun våkner.
- **Skremmende tanker.** Disse kan dukke opp automatisk, og kan ikke stoppes.
- **Traumerelatert stimuli.** Ord, gjenstander, lyder, lukter og også indre stimuli utløser minner om den traumatiske hendelsen (i form av flashbacks, mareritt, skremmende tanker), som kroppen reagerer på, som om hendelsen skjer på nytt her og nå.

Alle de ovennevnte symptomene medfører alvorlige problemer i overlevendes hverdag.

Unngåelsessymptomer

En traumatisert person prøver naturligvis å unngå alt som minner om den traumatiske hendelsen. Hun bruker kognitive, emosjonelle og atferdsmessige strategier for å unngå eksponering for slike

stimuli, og prøver også å unngå alle former for traumatiske minner og følelser. Dette kan føre til nummenhet og problemer med å huske (se “dissosiasjon”).

Også dette skaper alvorlige problemer i dagliglivet fordi overlevende for eksempel vil:

- Unngå steder, hendelser eller gjenstander som minner dem om det som har hendt, og som et resultat av dette kan de bli isolert og ensomme.
- Har problemer med sosiale relasjoner, fordi de føler seg følelsesmessig nummen, eller overveldet av følelser.
- Føler skyld, depresjon eller bekymring.
- Mister interessen for aktiviteter som de pleide å like.
- Har problemer med å huske den farlige hendelsen.

Hyperaktiveringssymptomer

Disse symptomene er et uttrykk for en “kamp-flukt” respons på en trussel. Når overlevende er hyperårvåkne, er de i en fysiologisk tilstand preget av å være “på vakt” og i krise, som om den traumatiserende hendelsen fortsatt skjer. Overlevende er fysisk forberedt til å flykte eller forsvare seg. Noen av de aktuelle symptomene ligner panikk eller angstlidelser. I mange tilfeller trenger de ikke å utløses, men de er til stede hele tiden. Symptomene inkluderer:

- **Blir lett skremt.** Overlevende kan bli svært skremt av en dør som smeller igjen, lyden av en politibil eller høy lyd.
- **Hyper-årvåkenhet.** Personer i denne tilstanden er akutt på vakt overfor alt rundt dem, alltid våken. De ser tegn på fare overalt. Når denne sinnstilstanden er veldig uttalt, ligner den paranoia.
- **Anspenhet.** Å være anspent eller “på tupp” kan det forårsake muskelproblemer og vedvarende smerte.
- **Søvnvansker.** Overlevende kan våkne ofte, eller være ute av stand til å sove, osv. De er ofte redd for at et traumatiserende minne skal gjenta seg hvis de sover.
- **Sinneutbrudd.** Overlevende kan bli ekstremt irritable. Dette kan føre til problemer i forhold til familie eller venner, fordi sinnet ofte ikke har noen åpenbar grunn og overlevendes oppførsel kan være irriterende for andre, eller bli misforstått.

Som en konsekvens av alle hennes symptomer kan overlevende, i tillegg til hennes psykiske lidelse, møte betydelige relasjonelle eller profesjonelle vanskeligheter.

En spesiell stressor: voldtekt som årsak til alvorlig traumereaksjon

“Voldtekt er en type seksuelt overgrep som vanligvis involverer seksuell penetrasjon som er initiert av en eller flere personer mot en annen person, uten denne personens samtykke” (Holzman 1996). Voldtekt er en ekstrem form for vold og forårsaker de samme symptomene og traumeeffektene som andre katastrofale hendelser diskutert ovenfor. Voldelige forbrytelser, begått av andre mennesker i den hensikt å skade, har de alvorligste konsekvensene av alle traumer. De ødelegger også en persons sosiale relasjoner.

De fleste som blir voldtatt blir traumatisert. Traumer ved voldtekt består av flere faktorer, blant annet frykt for å bli skadet eller drept, bli umenneskeliggjort (behandlet som et objekt), miste kontroll over egen kropp og hva som skjer, og bli hjelpeløs og maktesløs. Til tross for dette er voldtekt av kvinner i mange samfunn fortsatt ikke ansett som en alvorlig forbrytelse fordi man mener at kvinner har en underordnet stilling i samfunnet og ikke har de samme rettighetene som menn. Noen steder anses forbrytelsen som skade på mannens eiendom.

Hva hjelperen kan se av reaksjonene til voldtatte kvinner

Der voldtekt oppfattes som kvinnens skyld, resulterer det i isolasjon, ubehag og lidelse. Symptomene etter voldtekt er generelt de samme som symptomene på alvorlige traumelidelser beskrevet ovenfor. For eksempel kan en første reaksjon være en sjokkreaksjon som varer i noen minutter, dager eller uker. Forsterkede sjokkreaksjoner, inkludert panikkangst og forvirring eller en paralyisert, taus, tilbaketrukket tilstand, kan også forekomme. Hvis offeret er skadet, vil hun begynne å føle smerten av skadene sine.

Fysiske reaksjoner (som hodepine, svimmelhet, hjertebank, pustevansker, kuldefølelse, besvimelse, skjelving, kvalme og noen ganger oppkast) er ganske hyppige i akuttfasen. Kvinner føler seg ofte skitne, en reaksjon som kan føre til tvangsvask. Frykt for graviditet, seksuelt overførbare sykdommer og skader på kjønnsdeler, vises også tidlig.

Den overlevende kan vise atferdsreaksjoner. Hun kan bli følelsesmessig ustabil, ha konsentrasjonsvansker, oppleve rastløshet og uro, ikke være i stand til å slappe av, miste motivasjonen, trekke seg tilbake, unngå påminnelser, bli lett skremt eller redd, eller veldig i beredskap og på vakt, bli lett opprørt av små ting, frykte sex eller miste seksuell nytelse, endre livsstil, øke rusmisbruk, vaske seg eller bade ofte, eller prøve å oppføre seg som om ingenting har skjedd (fornektelse).

Tilbakevendende eksponering for traumer

Kvinner og barn kan leve i en konstant tilstand av alarmberedskap. Etter å ha blitt eksponert for tilbakevendende traumer over tid, som et resultat av å leve i krig eller i konstant fare, kan en kvinne for eksempel slite med å kontrollere reaksjonene sine og bruke all sin energi til å gjøre det. Når faren er over, intensiveres vanligvis reaksjonene hennes. Hun kan også reagere ved å gå inn i en kronisk stresstilstand.

Noen ganger kan posttraumatiske reaksjoner oppstå gradvis. Kvinner kan oppleve intense påtrengende gjenopplevelser mens de prøver å unngå påminnelser om hva som skjedde. Imidlertid vil de sove dårlig, være på vakt og skremmes lett. Å gjenoppleve en traumatisk hendelse fremkaller sterk følelsesmessig smerte og frykt. Derfor har folk en tendens til å ta bevisste og ubevisste valg for å unngå situasjoner som minner dem om det. Overlevende benytter forskjellige strategier for å få til dette. I noen tilfeller isolerer de seg; kvinner kan slutte å gå ut og bryte all kontakt med sine venner og nettverk. Overlever kan også forsøke å beskytte seg selv ved å bagatellisere volden de har blitt utsatt for. Kvinner kan si: "det var ikke så ille, og jeg vil glemme det, legge det bak meg...". Disse unngåelsesresponsene får ulike konsekvenser. Et isolert liv vil styrke en kvinnes frykt for å gjenoppleve sine traumatiske opplevelser. Kvinner som bagatelliserer volden de har vært utsatt for, eller benekter at det har skjedd, kan oppleve at de klarer seg en stund. På lengre sikt kan de imidlertid utvikle alvorlige symptomer, fordi de bruker så mye energi på ikke å reagere (Berntsen 2005).

Det skjer ofte en bedring i løpet av de første tre måneder (Dahl 1993). Imidlertid lider nesten alle voldtektsofre av alvorlige og langvarige følelsesmessige traumer. De seksuelle aspektene ved forbrytelsen er ikke de viktigste faktorene som forårsaker psykologiske traumer. Disse ser ut til å være forårsaket av en kombinasjon av fem forskjellige trekk ved overgrepsopplevelsen (Fanflik 2007).

- Det er plutselig og tilfeldig.
- Det oppfattes som livstruende.
- Det oppleves som umenneskeligjørende.
- Offeret blir tvunget til en underordnet stilling.
- Offeret kan ikke forhindre overfallet eller kontrollere overfallsmannen; hennes normale mestringsstrategier mislykkes. Som et resultat blir hun et offer for andres raseri og aggresjon.
- Hennes seksuelle integritet er krenket.

Utvikling av kompleks PTSD

Det har lenge vært behov for en beskrivelse (eller diagnostisk kategorisering) av reaksjonene til dem som har vært utsatt for vedvarende traumer i barndommen. Denne skulle dekke "kroniske traumatiske situasjoner", som pågående vold, langvarig omsorgssvikt og misbruk, inkludert gjentatte voldtekter. Slike situasjoner kan føre til det som kalles "kompleks PTSD".

Symptomene forekommer på tre hovedområder:

- **Vansker med regulering av affektive og somatiske tilstander.** Individuer svinger mellom tilstander av intense følelser, er deprimerte, overfølsomme, opplever forsinket motorisk utvikling, lider av søvn – og spiseforstyrrelser, er ikke i kontakt med sine egne følelser.
- **Problemer med oppmerksomhet, konsentrasjon eller regulering av atferd.** Personer fokuserer ofte trusler på en innsnevret eller begrenset måte, er impulsive, er sårbare for selvskading.
- **Begrenset sosial og emosjonell fungering.** Mange har problemer med å stole på seg selv eller andre, og forventer eller forbereder seg hele tiden på avvísning.

Traumer, risiko og resiliens

Resiliens, det vil si, evnen til å tåle motgang eller komme seg etter tunge belastninger ser vi heldigvis ganske ofte og kan tyde på sunn tilpasning. Det er derfor viktig å forstå hvilke faktorer som fremmer healing og gjør mestring mulig for mennesker.

Det er også nyttig å skille mellom restitusjon (der overlever helbredes over tid etter å ha blitt destabilisert og vist symptomer på stress) og resiliens (evnen til å holde seg stabil og holde det gående under og etter katastrofer).

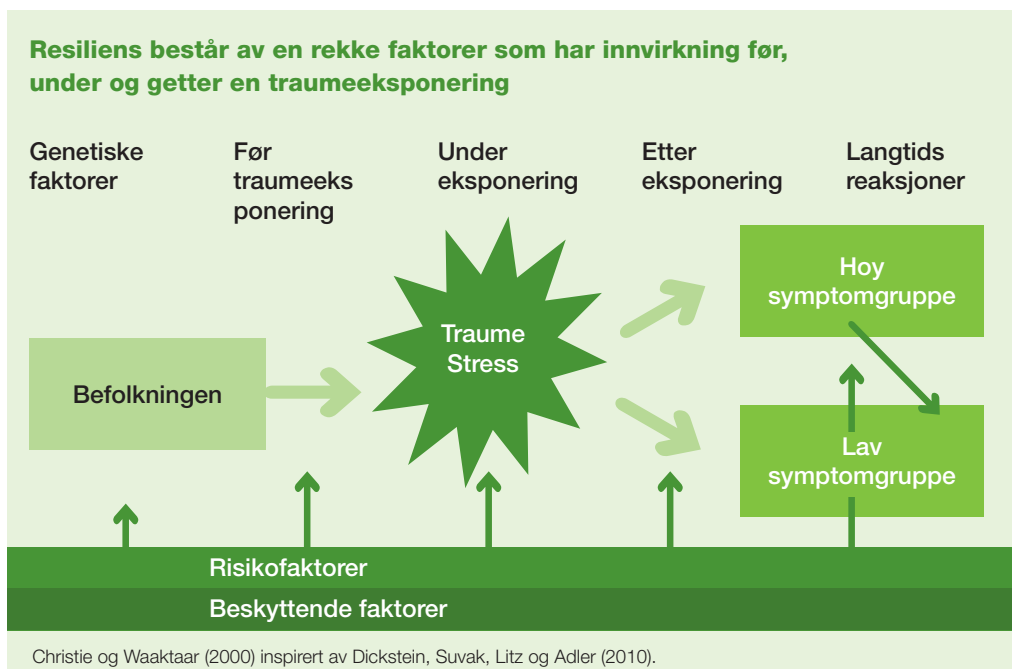
Forskning har vist at resiliens ikke bare er en personlig egenskap. En persons evne til å mestre styrkes av eksterne faktorer som beskytter henne mot risiko. For å ta et åpenbart eksempel, vil overlevende være mer motstandsdyktige hvis de får støtte fra sine lokalsamfunn.

Noen aspekt ved motstandskraft ser ut til å være universelle, mens kultur påvirker andre. (Se kapitlet om kultur og forståelse av traumer i Del III, side 134-136).

Hvorvidt en person har lette eller ekstreme symptomer blir sannsynligvis påvirket av beskyttelses – eller risikofaktorer.

1. Hennes genetiske arv. Vi er født med ulike grader av robusthet eller sårbarhet.
2. Hennes erfaringer før eksponering for traumer.
3. Type traumehendelse.
4. Hennes situasjon umiddelbart etter traumehendelsen (for eksempel hvor raskt hun fikk hjelp).
5. Hennes situasjon på lang sikt (for eksempel kvaliteten på rehabiliteringsstøtten hun mottok).





Resiliens – og risikofaktorer

Følgende faktorer kan bidra til å beskytte en overlever mot å utvikle PTSD:

- Hun har tilgang til sosial støtte; Å være en del av en gruppe eller et fellesskap er viktig.
- Hun blir forstått og akseptert; hennes reaksjoner anses som "normal".
- Hun er i stand til og villig til å søke hjelp.
- Hun får nyttig hjelp som hjelper henne med å løse problemer.
- Hun har tilgang til tips om mestring.
- Hun har tilgang til viktige ressurser (bolig, jobber, penger...).
- Hun er ressurssterk og har gode problemløsningsevner.
- Hun har høyere utdanning og generelt sett, intelligent.
- Hun velger å være en overlever i stedet for et offer. I motsetning til ofre, hevder overlevende å ha en viss kontroll over sine liv og å kunne hjelpe andre. Begge forsterker selvtilliten.
- Hun er i stand til å takle stress effektivt og på en sunn måte.
- Hun har selvtillit og selvfølelse; Hun får positive tilbakemeldinger fra andre.
- Hun mener "Jeg har kontroll over min skjebne" (både "min fremtid" og "mine følelser").
- Hun tror at eksterne etater (myndigheter, religiøse organer, etc.) vil hjelpe på en ansvarlig måte.
- Hun har en åndelig dimensjon i livet sitt.
- Hun er i stand til å finne positiv mening i traumet og katastrofen.
- Hun er i stand til å snakke om traumet til nære personer.
- Relasjoner – i og utenfor familien – er en spesielt viktig faktor, fordi de tilbyr støtte, men også tillit. Personlige faktorer som fremmer motstandskraft inkluderer høy selvtillit og selvfølelse, og evnen til å takle (sterke) følelser og å planlegge.

Følgende faktorer kan gjøre det mer sannsynlig at en overlever utvikler alvorlig PTSD:

- Opplevelsen er alvorlig, for eksempel en katastrofe eller krig. Grad av eksponering er relevant. Flere hendelser vil mer sannsynlig medføre PTSD enn en enkelt voldsepisode.
- Et traume strekker seg over tid og overlever lever permanent i fare eller frykt.
- Offeret er en kvinne eller en jente. Kvinner og jenter kan møte ekstra press fordi de må ta vare på barn eller fordi de er mer sensitive i relasjoner.
- Offeret er et barn. Barn viser generelt mer stress etter katastrofer enn voksne. Barn har også større problemer med å komme seg igjen hvis foreldrene er stresset.
- Overlever er skadet, eller ser at andre mennesker blir drept eller skadet; eller opplevde tap av kontroll og hjelpeløshet, eller følte ekstrem panikk og frykt.
- Hun får liten eller ingen sosial støtte. Etter en traumatisk hendelse er det viktig å sikre at overlever ikke blir isolert uten omsorg, og sikre at de får hjelp til å håndtere ettervirkningene av en katastrofe.
- Hun har ingen støttegruppe.
- Hun må håndtere andre ting i tillegg til katastrofen: tap av kjære, skade eller fysisk smerte, tap av hjem eller inntekt.
- Hun led av psykiske problemer før den traumatiske hendelsen inntraff. Hvis hun, for eksempel, tidligere hadde opplevd vold i hjemmet, kan dette ha svekket hennes selvtillit eller evne til å håndtere stress.
- Hennes samfunn er i ferd med å bygge seg opp igjen. Dette kan ta litt tid og har en tendens til å medføre at overlever ikke får viktig personlig støtte.

De samme faktorene er relevant for personer som har en nær tilknytning til overlever etter traumatiske hendelser, som vitner, pårørende og hjelpere.

Mestring kan forstås som ressurser som er tilgjengelige og som personen er i stand til å utnytte i utfordrende situasjoner.

De viktigste mestringsferdighetene kan oppsummeres med akronymet BASIC-Ph (Lahad 1993).

B Belief and valuesystem / Tros – og verdssystem

A Affect regulation / Affekt regulering

S Social support available and capacity to utilise it / Sosial støtte tilgjengelig og kapasitet til å benytte den.

I Imagery: symbols, play and art / Forestillingsevne: symboler, lek og kunst.

C Cognition, understanding of the inner and outer world / Kognisjon, forståelse av den indre og ytre verden.

Ph Physical: breathing, relaxation and building strength / Fysisk: pust, avslapning og bygge styrke.

Avsluttende kommentarer

De fleste reagerer sterkt på alvorlige og farlige hendelser når disse skjer, og reaksjonen fortsetter en stund etter hendelsen (1-3 måneder). Vi har kalt dette "akutte stressreaksjoner". Slike reaksjoner avtar over tid, innen måneder for mange, innen år for noen, avhengig av alvorlighetsgraden av hendelsen og personens motstandskraft. Noen opplever forsinkede traumereaksjoner. Noen kan utvikle vedvarende lidelser, for eksempel kronisk stresslidelse (kronisk PTSD), langvarig depresjon eller angstlidelser. Se <https://www.hhri.org/thematic-pages-overview/ptsd/>; og Dickstein, Suvak, Litz og Adler (2010).

2. Den tunge arven. Barn født etter voldtekt.

(Dette problemet er ikke diskutert spesifikt i treningen.)

Stigmaet knyttet til “krigsfødte barn”

Vi vet at seksuell og kjønnsbasert vold skader ofrene. Men vi er stadig blitt mer oppmerksomme på at seksuell vold også har en ødeleggende innvirkning på familier og lokalsamfunn, og påvirker samfunnet som helhet. Voldtatte kvinner anmelder ofte ikke denne typen vold fordi det kan føre til at de blir stigmatisert. Men når en voldtekt resulterer i graviditet, kan den ikke lenger skjules. Begrepet “krigsbarn” brukes om barn “som stigmatiseres fordi moren hadde et forhold til fiendtlige eller allierte soldater, eller fredsbevarende personell” eller de ble “født som følge av politisert vold brukt som en seksualisert krigsstrategi” (Mochmann 2008). Den andre kategorien er hovedfokus for diskusjonen her.

Utgangspunkt

I hovedsak, både generelt, innen forskning og i praktisk hjelpearbeid har interessen for kjønnsbasert vold konsentrert seg om de kvinnelige ofrene, deres traumer og konsekvensene av voldtekt (Roosendaal 2011). Mindre oppmerksomhet rettes mot barna som er født som følge av slike voldtekter. Det er viktig å se, anerkjenne og beskytte disse barna. Selv om systematiske data generelt mangler, anser Carpenter (2007) at bevisene som er tilgjengelige indikerer at “krigsbarn” generelt møter alvorlig diskriminering. Dette er noen ganger fordi mødre som blir gravide eller føder etter voldtekt står overfor stigma og sosial ekskludering. I tillegg er mors tilknytning til barn født etter voldtekt, vesentlig forskjellig fra samfunn til samfunn, og det samme gjelder den sosiale stigmatiseringen av slike barn. Noen barn er elsket eller akseptert, men andre blir avvist av både sine mødre og samfunnet; noen er ofre for barnedrap. Slike holdningsforskjeller skyldes sannsynligvis variasjoner i geografiske, kulturelle og strukturelle forhold, og kan videre forstås i form av tabuer og myter som omgir slike svangerskap og barn. Enkelte holdninger og tradisjoner kan gjøre det vanskelig for kvinnen og hennes barn. Hjelperne bør gjøre en innsats for å forstå disse forholdene og gjøre det de kan for å støtte de utsatte og møte dem på en menneskerettslig forsvarlig måte.

Stigmatisering og diskriminering: eksempler fra feltet

Det ser ut til at barn er mer utsatt for å bli avvist, stigmatisert eller drept når opprinnelsen deres er identifiserbar i egenskapene deres. Eksempler er de “vietnamesiske barna” som ble født under Vietnamkrigen som følge av voldtekt eller andre former for relasjoner, og “krigsbarna” født som følge av gjengvoldtekter i Darfur. Der etnisitet er mindre politisert eller rasialisert, eller der voldtekter ikke har noen etnisk dimensjon, kan “krigsbarn” lettere gjemme seg i befolkningen og har større sannsynlighet for å bli sosialt akseptert og oppfostret av sine mødre (Carpenter 2007).

I noen samfunn er det allment antatt at barn født av voldtekt arver sin fars “dårlige” egenskaper, basert på antagelsen om at identitet er arvet fra mannen (Mochmann 2008). Barn unnfanget ved voldtekt under konflikten i Bosnia-Hercegovina kalles for eksempel “chentnic children” eller

“bosniske serbere” (Roosendaal 2011). Andre steder beskrives barn født av voldtekt som “djevelens barn” (Rwanda), “skammens barn” (Øst-Timor), “monsterbabyer” (Nicaragua), “hatets barn” (Den demokratiske republikken Kongo) og “Livets støv” (bui doi, Vietnam). Disse nedverdiggende navnene avslører hvordan samfunnet oppfatter disse barna, og at de ofte assosieres med en fiende (Mochmann 2008).

I Sudan får voldtektsofre ofte skylden for sin egen voldtekt, ikke minst fordi det er en utbredt oppfatning at kvinner ikke kan bli gravide som følge av uønsket sex. Kvinner og menn i Darfur oppdras til å tro at voldtekt kan unngås og kan forebygges. I de fleste tilfeller kan moren til et barn født av voldtekt ikke lenger bli gift, fordi bruder forventes å være jomfruer. Voldtektsofre, og deres barn, anses å ha brakt skam over sine familier, noe som sannsynligvis vil ekskludere begge. Selv i samfunn som aksepterer slike babyer, kan barnet bli fordømt hvis det viser atferdsproblemer og kan bli forlatt.

Hva må gjøres for å ta tak i diskriminering av krigsbarn og deres mødre?

Det kan ikke være en enkelt tilnærming til dette spørsmålet, ikke minst fordi "krigsbarn" er en svært sammensatt gruppe, både i forhold til omstendighetene og oppdragelsen deres. Roosendaal (2011) hevder derfor at det er viktig å behandle temaet på en sensitiv måte. Både mødrene og barna har behov for og har rett til psykologhjelp for å mestre sin situasjon. I praksis bør hjelpeprogrammer sørge for at begge får tilstrekkelig støtte, og bør erkjenne at det ikke kan antas at mødre vil være villige til å ta vare på barna sine, eller er i stand til å gjøre det (Mochmann 2008).

Barn av voldtatte mødre: konsekvenser for mor-barn-samspeillet

WKrig og traumatisk stress hindrer foreldrenes forsøk på å holde barna trygge. Noe forskning viser at mors traumer påvirker barns biologiske og fysiologiske utvikling (Yehuda, Blair, Labinsky, and Bierer 2007) og det tidlige mor-barn-samspeillet på en negativ måte (Almqvist og Broberg 1997, 2003). Foreldres psykiske helseproblemer hemmer også et barns sosiale utvikling og øker risikoen for at et barn får psykiske problemer, spesielt hvis det lever i en sammenheng med vold og traumer (Yule 2000).

Tilknytningsteori er også relevant for familier som bor i slike miljøer. Den beskriver hvordan barn lærer å søke ly, regulere frykt og aktivering, uttrykke følelser og stole på seg selv og andre i sine tidlige dyadiske forhold (Bretherton 1992). Et barn som har trygge relasjoner med sensitive og tilgjengelige voksne, er i stand til å oppnå en balanse mellom emosjonell utforskning og selvbeherskelse. Derimot har barn som søker beskyttelse i seg selv en tendens til å unngå risiko, og ambivalente barn har en tendens til å klamre seg til voksne for å få en følelse av sikkerhet.

Traumatiserte foreldre på sin side trekker seg tilbake fra samspeillet med barna sine, eller overbeskytter dem, på grunn av sin egen frykt.

Begrepet "intergenerasjonell overføring av traumer" ble utviklet for å beskrive barn som reagerer på foreldrenes traumatisering ved selv å utvikle symptomer på traumer (Danieli 1998). Slike barn har ikke nødvendigvis hatt traumatiske opplevelser; Traumatet kommuniseres til dem gjennom deres dyadiske forhold. Frykt i mors øyne er spesielt traumatiserende for spedbarn, og traumatiserte mødre mangler ofte energi, uttrykker flate følelser og kobler seg fra relasjoner. Foreldre kan være numne, i fornektelse eller overveldet av minnene sine, og kan svinge mellom fravær og påtrengende dyadisk samspill med barna sine (Punamaki, Qouta, El Sarraj og Montgomery 2006). Når et traume bearbejdes godt, integreres gradvis de fragmenterte følelsene det genererer. Å hjelpe mødre til å bearbeide sine traumatiske minner er derfor av stor betydning for utviklingen til barna deres.

Mødre som er blitt alvorlig traumatisert, har større sannsynlighet for å vise lav foreldrefølsomhet og kompetanse, har problemer med å knytte bånd, og strukturerer relasjonen til barna sine på en upassende måte, for eksempel ved å være overinvolvert eller følelsesmessig utilgjengelig. Det er også sannsynlig at spedbarn i alvorlig traumatiserte familier er relativt ikke-responsive og frakoblet fra deres dyadiske forhold. Mødre som har blitt alvorlig traumatisert, kan i tillegg oppleve det

vanskelig å berolige og regulere barnas følelser, noe som kan bremse deres motoriske sensoriske utvikling og føre til at de blir urolige eller har uregelmessig søvn.

Konkrete råd til en hjelper i terapeutiske møter med mor

For å unngå skadelige konsekvenser for barnets utvikling, er det viktig å være oppmerksom på morens beskrivelse av barnet. Er hun overinvolvert og overbeskyttende? Eller er hun uengasjert, fjern og tilbaketrukket? Eller svinger hun mellom fravær og påtrengende samspill?

Noen ganger kan barn fungere som triggere, selv når de ikke er født som følge av voldtekt. Kroppslig intimitet, kroppslukt, gråt eller skriking, sinne og andre sterke følelser kan minne moren om hennes voldelige erfaringer. Mødre må hjelpes til å identifisere slike triggere og lære å skille dem fra traumeminner. De trenger også å bli hjulpet til å lese sine barns uttrykk uten selvbebreidelse eller skyld og uten å kommunisere redd eller skremmende følelsesmessige reaksjoner til barnet sitt, reaksjoner som ble skapt i en annen relasjon.

Spesifikke tiltak kan hjelpe et barn eller en gruppe barn, eller mødre, hvis et barn ser ut til å være sterkt påvirket av mors traumer, har alvorlige problemer med å regulere sitt stress og sine følelser, eller viser klamrende eller uorganiserte former for dyadisk tilknytning.



3. Kultur og forståelser av traumer

Teoretisk tilnærming

I [Del I](#) og i [Del II](#) diskuterte vi de psykologiske og fysiske symptomene som traumatiserte mennesker kan ha, og noen av måtene overlevende kan hjelpes til å håndtere lidelsene sine på.

Her ser vi på ulike holdninger til psykologiske traumer som vi kan møte i forskjellige land og sammenhenger rundt om i verden. Fysiologiske reaksjoner på traumatiske hendelser er de samme overalt, men kulturelle måter å møte dette på varierer mye. Det er derfor viktig å forstå kulturens innflytelse på overlevende vi prøver å hjelpe, og erkjenne at våre egne holdninger også påvirker hvordan vi føler og tenker.

Hvorfor reagerer folk forskjellig på grunn av deres “kultur”?

American Heritage Dictionary of the English Language definerer kultur som: “Totaliteten av sosialt overførte atferdsmønstre, kunst, tro, institusjoner og alle andre produkter av menneskelig arbeid og tenkning som er karakteristisk for et samfunn eller en befolkning”.

Ifølge en annen definisjon er kultur “et integrert system av lærte atferdsmønstre som er karakteristiske for medlemmene i et samfunn og som ikke er et resultat av biologisk arv” (Hoebel 1966).

Kultur gjør det mulig for mennesker som kan føle empati å forholde seg til hverandre, danne samfunn og videreføre ideer, verdier og måter å leve på gjennom generasjonene. Den “kommuniserer kunnskapen og ferdighetene et samfunn trenger for å overleve over tid”. Ved hjelp av vår kultur og vårt kulturelle språk “lærer” vi å tolke ulike sosiale situasjoner, inkludert våre reaksjoner på traumatiske hendelser og hvordan vi skal takle dem.

Man må derfor huske på at det som anses som sunt i ett samfunn, kan anses som uheldig eller skadelig i et annet. American Psychiatric Association har definert det de kaller kulturbundne syndromer (Culture-Bound Syndromes /CBS, American Psychiatric Association 1994, DSM-IV Text Revision, Vedlegg I). Dette er generelt folkediagnostiske kategorier i bestemte samfunn eller kulturområder som tar sikte på å forklare betydningen av visse repeterende, regelmessige eller problematiske erfaringer og observasjoner (American Psychiatric Association 1994). Det er karakteristisk for slike syndromer at de ikke kan defineres i form av objektive endringer i kroppens organer eller funksjoner, og at de ikke finnes i andre kulturer. Disse sykdommene har en tendens til å bære psykologiske eller religiøse overtoner.

Begrepet CBS er kontroversielt, fordi det kan innebære at kulturbundne syndromer er begrenset til samfunn som er gjenstand for etnografiske studier (normalt urfolkssamfunn), som om de (“oss”) som studerer disse samfunnene er “kulturfrie” (Guarnaccia og Pinkay 2008). Vestlige samfunn er selvfølgelig ikke kulturfrie. De siste årene har forskere blitt mer oppmerksomme på at PTSD og andre stresslidelser varierer mye på tvers av ulike kulturer.

Mange av eksemplene på CBS som er blitt studert omfatter dissosiative eller somatiske syndromer (i vestlige termer), ofte knyttet til traumehistorier. *Nervios* i Latin-Amerika, *Spell* i det sørlige USA, *Zar* i Nord-Afrika og *qi-gong psykotiske reaksjoner* i Kina deler alle tverrkulturelle likheter. I såkalte *Possession Trance Disorders* erstattes en persons identitet med en annens.

For å forstå traumer må vi ikke bare vurdere ulike “tolkninger” av traumereaksjoner, men hvordan sinnet og kroppen forstås og tolkes i gitte kulturelle sammenhenger. Det er kjent at Vesten skiller

mellom kropp og sinn, mens mange andre kulturer (i Asia for eksempel) anser sinn og kropp som helhet, noe som fører til at mentale symptomer kommer til uttrykk som somatiske opplevelser eller symptomer. Overlevende som ikke er i stand til å sette ord på traumene eller psykiske plagene sine, vil ofte beskrive symptomene sine i form av smerte. Somatisering er vanlig blant overlevende fra ikke – vestlige land. Dissosiasjon er også et hyppig symptom på posttraumatisk stress i ikke-vestlige samfunn, sammen med depresjon, stemningslidelser og angst, som Vesten er mer kjent med.

Mange steder anses en psykisk lidelse som stigmatiserende eller en karaktersvakhet. Noen ganger antas en mental lidelse som noe som overføres genetisk, og det fører til troen om at en overlever som viser symptomer etter traumatiske erfaringer, setter hele familien i fare. Andre steder vil for eksempel den uorganiserte, forstyrrende, eller tilsynelatende uhøflige oppførselen til en psykisk syk person, kunne gjøre hele familien til skamme. I noen asiatiske kulturer anses psykisk lidelse eller sykdom å være forårsaket av tap av ens sjel eller besettelse av onde eller hevngjerrige ånder. Buddhister forstår ofte lidelse som forårsaket av skjebnen (karma), som igjen er resultatet av handlinger begått i et tidligere liv.

Når vi møter overlevende, må vi derfor forholde oss til mange tolkninger eller forståelser av, i hovedsak, identiske kroppslige reaksjoner på traumer. Når vi henvender oss til overlevende som har en annen kulturell bakgrunn, må vi være oppmerksomme på våre egne kulturelle forutsetninger og verdier, og også på den mulige tilstedeværelsen av kulturbundne syndromer. Det betyr at hjelperne må være veldig følsomme for kultur og kulturelle forskjeller når de observerer overlevendes atferd, og i størst mulig grad skille mellom kultur og patologi. Nøyaktig og nøytral observasjon er en viktig ferdighet. En annen viktig ferdighet er evne til å utforske overlevendes kulturelle vaner og tradisjoner, og familieforhold, på en sensitiv måte.

Ofte er det ikke mulig å lære nok om den sosiale kulturen og miljøet. Der dette er tilfelle, kan hjelperne engasjere personer fra lokalbefolkningen til å forklare og “oversette” lokale kulturelle praksiser og “koder”. Det er også viktig å være sensitiv overfor disse relasjonene, fordi lokale, kulturelle “oversettere” selv kan være overlevende etter traumer, som kan gjenoppvekkes når de assisterer hjelperen.

Noen praktiske problemstillinger

De fleste humanitære hjelperne mangler bred internasjonal erfaring fordi de arbeider i sitt eget land og innenfor egen kultur. Når det gjelder generelle råd, bør man sørge for at hjelperne:

- Til enhver tid er fullt klar over de kulturelle implikasjonene ved å tolke traumer.
- Fanger opp traumesymptomer hos hjelperne fra lokalbefolkningen.
- Legger merke til egne reaksjoner.
- Er forberedt på muligheten for at de kan bli retraumatisert, eller indirekte traumatisert, når de lytter til historiene til overlevende som de hjelper. Dette kurset kan være spesielt viktig for lokale hjelperne.

Følgende råd kan hjelpe hjelperne til å utforske og håndtere de kulturelle dimensjonene ved traumer

- Utforsk hvordan lidelse og smerte, og død og liv, forstås i den dominerende lokale kulturelle gruppen.
- Hvis du ikke snakker språket flytende, må du erkjenne begrensningene og be overlevende om å si ifra til deg om du snakker upassende eller gjør noe støtende.
- Vær oppmerksom på kulturspesifikke kommunikasjonsteknikker (øyekontakt, integrering av mat og drikke i samtaler, tempoet i samtalen, kroppsspråk, etc.).
- Be overlevende om å beskrive og forklare reaksjonene for deg når de forteller historiene.

- Spør overlevende om deres familier bør være til stede under samtalen eller om de ønsker å ha de religiøse lederne til stede.
- Spør overlevende om de ønsker å gå til et sted for tilbedelse eller vil gjennomføre seremonier eller ritualer etter krisen.
- Be overlevende om å fortelle deg hva de ønsker at du skal gjøre for å hjelpe dem, og fortell dem deretter sannferdig hva du kan og ikke kan gjøre.

Nyttige tverrkulturelle tiltak inkluderer: sosial kontakt (som reduserer isolasjon); avslappingsteknikker; meditasjon; undervisning om krise i kulturelt relevante termer; og læringsteknikker som hjelper overlevende til å forstå egne følelser og øke selvtilliten (Sieckert).

Med disse refleksjonene i bakhodet, vil følgende spesifikke spørsmål være relevante

- Hva kaller du sykdommen din? Hvilket navn har den?
- Hva tror du har forårsaket den?
- Hvorfor og når startet den?
- Hva tror du sykdommen gjør? Hvordan virker den?
- Hvor alvorlig er den? Vil den vare lenge eller kort tid?
- Hva slags behandling bør du få? Hva er de viktigste resultatene du kan forvente eller håpe på fra behandling?
- Hva er de viktigste problemene sykdommen har forårsaket?
- Hva frykter du mest ved sykdommen?

(Kleinman 1989)



4. Kommunikasjonsferdigheter

(Se [Del II](#) og Innledning.)

Kommunikasjon kan ikke diskuteres uten også å snakke om kultur. Som diskutert i [punkt 3 i Del III](#), påvirker kultur måten vi oppfatter hverandre og hvordan vi fortolker budskapene vi sender hverandre. Som et resultat kan samtaler mellom mennesker med ulik kulturell bakgrunn ta uventede retninger og de kan lett generere misforståelser.

Mennesker som kjenner to kulturer, kan spille en viktig rolle. De kan fungere som brobyggere, oversette og forklare ikke bare hva som er sagt, men måten mennesker kommuniserer på. For eksempel beveger noen kulturer seg raskt til poenget, mens andre venter til en har opprettet en relasjon. Kulturmeglere kan lette tempoet i en samtale, og moderere uttalelser som anses som passende i en kultur, men støtende i en annen. Begavede kulturformidlere kan også bidra til å identifisere og definere problemer på en måte som begge sider forstår, og identifisere løsninger og måter å gå videre på.

Hvis du trenger å bruke en tolk eller oversetter i møtene med en overlever, bør hun respektere visse regler for profesjonell oppførsel. Hun bør presentere seg og gi informasjon om sin rolle før du begynner. Hun bør forstå at alt som sies er konfidensielt. Hun skal bare oversette det som blir sagt og alt som blir sagt, og bør ikke prøve å forklare og fortolke. Hvis du (eller overleveren) ikke forstår, be om en avklaring og tolken bør oversette avklaringen. Hun bør snakke i "første person" og ikke ta på seg en støttende rolle.

Kulturelt betydningsfulle fraser og uttrykk ble introdusert i DSM-IV i et forsøk på å gjøre diagnostisk praksis mer kulturelt passende, relevant og representativ. Selv om dette markerte et første skritt mot å utforske verdier i diagnostiske kriterier, erstatter det ikke en grundig utforskning av verdiene til pasienten og den profesjonelle gjennom den kliniske prosessen. American Psychiatric Association (2002) anbefaler at fem kulturelle elementer bør vurderes (Se *Kulturelle aspekter*, Del 1, side 9). Den andre er knyttet til pasientens forklaringsmodell for sykdommen, og utforsker kulturelle faktorer også utover rase og etnisitet. Isolert fra de andre elementene, er det imidlertid lite sannsynlig at bevissthet om forklaringsmodeller alene vil påvirke kvaliteten på konsultasjonen, vurderingen eller håndtering av pasientens lidelse.

Empati og bekreftelse

Kommunikasjon med overlevende etter KBV kan ikke gjennomføres uten empati. En vanlig forståelse av empati er at det betyr "å ta på seg en andres sko", å forestille seg opplevelsen til en annen og forstå og føle det han eller hun forstår og føler. Empati letter kommunikasjonen. Samtidig er det vanskelig å late som en er empatisk, og kommunikasjonen vil sannsynligvis mislykkes hvis en formidler falske antagelser om en overlevendes sinnstilstand eller følelser. Kommunikasjon mellom en hjelper og en overlever krever derfor empati av en sofistikert type. For å kommunisere, må hjelpere være flinke til å forstå en overlevendes mentale og fysiske sinnstilstand.

Noen ganger kan det være for smertefullt eller pinlig for en overlever å snakke om følelser eller tanker, for eksempel om sinnet eller hatet sitt. Hun kan føle seg for skamfull til å gjøre det, eller frykte avvisning, hvis disse følelsene ikke er kulturelt akseptable. For å overvinne denne frykten kan hjelperen gjøre det lettere ved å si: "Jeg forstår at du føler og tenker på denne måten, det er naturlig, noen vil føle det slik", osv. Ved å utvide forståelsen, gir denne typen bekreftelse en mer solid form for støtte enn empati. Når det er sagt, legitimerer bekreftende ord bare selve uttrykket for følelser og tanker, ikke nødvendigvis det å sette følelsene og handlingene ut i livet.

Kommunikasjon handler ikke bare om å snakke, men om å lytte og legge merke til

Aktiv lytting kan brukes for å sjekke om du har forstått hva en overlever har sagt. I slike tilfeller gjentar du det du tror du har hørt for å undersøke om du har forstått det riktig. Hvis ord brukes på forskjellig måter på ulike språk eller ulike kulturelle grupper, kan imidlertid heller ikke aktiv lytting fange opp misforståelser. Lytt derfor også til ikke-verbale kommunikasjonsformer. Spør din lokale tilrettelegger om tips for å hjelpe deg med å forstå kulturelle forskjeller i ikke-verbal kommunikasjon. Lytt nøye til hvilke ord en overlever bruker for å beskrive situasjonen eller problemet, og bruk hennes ord, i stedet for medisinske eller kulturelt betingede begrep. Lytting kan ta flere former. Du kan lytte til overlevers faktiske ord og tolke deres betydning; til lyden av stemmen hennes; til holdningen eller kroppsspråket hennes; til tausheten hennes og til det hun ikke sier. Selv når du lytter med empati og medfølelse, må du aldri anta at du vet hvordan en person føler seg. Gjenta det hun har sagt med egne ord for å vise at du har forstått, og gi den andre personen en sjanse til å korrigere deg hvis du har misforstått. Pass på at eget kroppsspråk ikke opphever det du sier. Det hjelper ikke å fortelle en overlever at du er veldig interessert i hva hun sier hvis kroppsspråket ditt uttrykker kjedsomhet. I beste fall forvirrer slike motstridende signaler personen du snakker med. I verste fall skaper det mistillit, eller tvil om ærligheten og overbevisningen din.

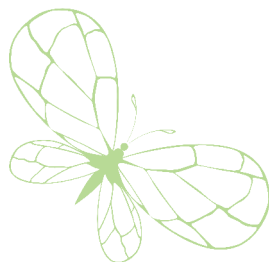
Tolerer stillhet

Når en overlever strever med å uttrykke seg, er tålmodighet viktig. Følelser kan overvelde overleveren, opprøre henne og forstyrre intervjuet. Hjelpere bør gi en overlever tid til å håndtere følelser sine, organisere tankene sine, eller bestemme seg for om hun vil uttrykke en bestemt tanke eller ikke.

Menneskerettighetenes relevans

Å ta i bruk en menneskerettighetstilnærming kan gi deg et ekstra verktøy. Det hjelper deg og overleveren til å ta i betraktning hennes rett til å snakke, å bli konsultert, å delta, å tie, sikre konfidensialitet og ta tak i og søke oppreisning, og til enhver tid bli behandlet med respekt og verdighet.

For å skape et trygt miljø for møtet mellom hjelper og overlever, er konfidensialitet av stor betydning. Det er vanskelig eller umulig å dele og betro seg til noen hvis du ikke er sikker på om samtalen blir behandlet konfidensielt. Retten til å tie er også viktig, særlig fordi forholdet mellom en hjelper og en overlever ofte vil bli feiltolket som hierarkisk. En overlever kan tro at hun må fortelle hjelperen alt. Hun skal være trygg på at dette ikke er tilfelle.



5. Hjelp til hjelperne

(Se “Den gode hjelperen” og “Den gode hjelperen, et tilbakeblikk” i Del II, side 34-35 og 74-75.)

Ved arbeid med alvorlig traumatiserte mennesker, bør man være oppmerksom på hjelpernes reaksjoner. Også hjelperne er i faresonen.

- **Sekundær traumatisering.** Hjelperne utvikler noen ganger de samme symptomene som dem de hjelper. De kan oppleve hyper-aktivering, unngåelse eller distansering, og opplever ofte påtrengende bilder og mareritt etter å ha hørt eller vært vitne til den traumatiske lidelsen til overlevende. Selv én enkelt historie kan skape påtrengende bilder.
- **Vikarierende traumatisering.** Etter hvert som de samler erfaring om menneskelig lidelse, kan hjelpernes holdninger endre seg. De kan bli kyniske eller pessimistiske til verden. Dette kan føre til at de undervurderer seg selv og andre, eller mister troen på muligheten for endring; de blir likegyldige. Over tid kan noen hjelperne føle at personligheten deres har endret seg.
- **Medfølelsestretthet.** Denne tilstanden ligner vikarierende traumatisering, men kan også påvirke fagfolk i omsorgsposisjoner som er svært eksponert, men ikke bare jobber med traumer. Den beskriver en form for “utbrenthet” som i tillegg til å endre kognitive holdninger, får folk til å føle seg utmattet og demotivert, demoralisert, lei og håpløs, noe som fører til søvnproblemer og noen ganger til somatiske problemer og rusmisbruk.

I alle de ovennevnte tilstandene, føler hjelperen at hennes problem, behov og velvære, og hennes private nettverk, ikke fortjener oppmerksomhet; og at hennes egen risiko og belastninger er ubetydelig. En slik holdning har alvorlige konsekvenser. Personen er ikke lenger tilgjengelig som en følelsesmessig ressurs for andre; kvaliteten på arbeidet hennes kan avta; familien hennes og andre relasjoner kan lide; og hun selv er sannsynligvis ulykkelig og kan bli psykologisk destabilisert.

Råd

Når symptomer på sekundær traumatisering oppstår, kan teknikkene som brukes til å hjelpe ofre (som stabiliseringsøvelser, søvnråd, etc.) ofte være nyttige for hjelperne selv. Hjelperne må innse at det er viktig å gjenkjenne egne behov og reaksjoner, og forstå hva som trigger og modifierer dem.

Ved vikarierende traumatisering og medfølelsestretthet kan tilleggsfaktorer være aktuelle.

- De mest utsatte har en tendens til å være personer som setter ekstremt høye standarder, synes det er vanskelig å sette grenser og stiller urealistiske krav til seg selv. De har behov for å bli hjulpet til å innse at de ikke kan gjøre alt, ikke er uunnværlige og ikke kan være ansvarlige for alt som skjer. De har behov for å lære å: dele eller variere arbeidsmengden; ta ferie og planlegge tid for hvile og avslapning; betro seg til venner og gi seg selv tillatelse til å planlegge tid med dem og med familie; spise godt; trene regelmessig; og organisere riktig støtte og veiledning for seg selv på jobb.
- Vikarierende traumatisering og medfølelsestretthet vil sannsynligvis være hyppigere i organisasjoner som stiller store krav til sine ansatte og ikke tilstrekkelig regulerer og styrer arbeidsflyten, og hvor ansatte jobber isolert uten tilbakemeldinger fra kolleger. Arbeidsmiljøet skal gi tilbakemeldinger og støtte, godt tilsyn og muligheter til å øve og lære.

Hvis du ansetter en tolk, ta også vare på hennes velferd. Selv en erfaren tolk kan bli følelsesmessig overveldet av historiene hun hører. Selv om det ikke skjer ofte, kan tolker få problemer med å skjule sine følelser. Hjelperne kan prøve å ta vare på overleveren og tolken ved å erkjenne at det er smertefullt for begge å høre de forferdelige, urettferdige opplevelsene som overleveren rapporterer om.

(For mer informasjon se [side 21](#).)

Når du arbeider med overlevende etter traumer og KBV, er det viktig å gjenkjenne de mulige tegnene på vikarierende traumatisering (noen ganger kalt sekundærtraumer eller medfølelsetretthet). Tegnene på vikarierende traumer kan være lettere å oppdage hos andre enn hos deg selv. Hvis du jobber i et team og oppdager disse signalene hos kollegaen din, sett deg ned og snakk om hva som kan gjøres for å avlaste situasjonen. Her er faresignalene for sekundær traumatisering:

- For stort avvik mellom praksis og idealer.
- Kynisme.
- Føler seg ikke verdsatt eller forrådt av organisasjonen.
- Tap av pågangsmot.
- Stor tro på egen betydning og rolle.
- Heroisk, men uforsvarlig oppførsel.
- Forsømmelse av egen sikkerhet og fysiske behov (ikke ta pauser, ikke sove, etc.).
- Mistillit til kolleger og veiledere.
- Antisosial atferd.
- Overdreven tretthet.
- Manglende evne til å konsentrere seg.
- Symptomer på fysiske lidelser eller sykdom.
- Søvnvansker.
- Ineffektivitet.
- Overdreven bruk av rusmidler, som alkohol, tobakk eller narkotika.

Noen enkle råd om hvordan du forbereder og håndterer disse faresignalene:

- Erkenn at reaksjonene dine er normale og uunngåelige.
- Prøv bevisst å slappe av.
- Snakk med noen du stoler på.
- Uttrykk følelsene dine på andre måter enn å snakke: tegne, male, spille musikk, be.
- Lytt til hva folk som er nær deg sier og tenk over det de sier.
- Ta vare på deg selv.
- Gjør trening eller yoga.
- Ta en tur i naturen.
- Gjør grunningsøvelser.
- Se BASIC-Ph mestringsferdigheter ([side 130](#)).



6. Å nærme seg samfunnet

(Se *Forbereder seg på å vende tilbake til samfunnet* og *Forberede en overlever på å gjenforenes med sin familie og sitt sosiale nettverk* i Del II, sider 110-111 og 112-113.)

Det er behov for intervensjoner på individnivå, men også i samfunnet. I kursmaterialet så vi på ulike former for støtte som hjelpere kan gi til personer som har vært utsatt for vold og tap. Vi understreket også viktigheten av å forstå situasjonen kvinner vender tilbake til. En stor utfordring er å skape en kultur for støtte og respekt i samfunnet.

Hvordan vende tilbake til livet i samfunnet. Involvere og engasjere religiøse ledere, menn, etc.

Ifølge Judith Herman (1992) må en helper huske at helbredelse bare kan skje i relasjoner. Den kan ikke oppnås i isolasjon. Det er nødvendig å involvere og engasjere det bredere samfunnet i helbredelsesprosessen til en overlever.

Den umiddelbare reaksjonen på voldtekt i de fleste samfunn er å stigmatisere, avvise og forlate den voldtatte kvinnen. Dette kompliserer og forverrer hennes lidelse og gjør bedringsprosessen hennes vanskeligere. Hjelpere bør prøve å snakke med samfunnsledere (religiøse ledere, politiske ledere, militære tjenestemenn, andre profesjonelle mennesker) for å forklare at voldtekt er en uakseptabel forbrytelse under alle omstendigheter, og at ofre har rett til hjelp og støtte (Herman 1992).

Det er også viktig å diskutere de ulike maktforholdene mellom kvinner og menn, fordi disse ofte er en grunnleggende årsak til vold. I mange samfunn er mannlig vold eller trussel om vold et middel menn bruker for å dominere kvinner. Det vil sannsynligvis være nyttig i slike diskusjoner å rette oppmerksomheten mot etablerte prinsipper for menneskerettigheter, som sier at i følge folkeretten er alle mennesker skapt like med de samme grunnleggende rettighetene. Diskuter disse spørsmålene med samfunnsledere, og understrek at selv om kvinner vanligvis er de direkte ofrene for kjønnsbasert vold, strekker konsekvensene seg utover offeret til samfunnet som helhet.

- “Kjønnsbasert vold truer familiestrukturer. Barn får følelsesmessig skade når deres mødre og søstre blir slått. Hjem med to foreldre kan gå i oppløsning, og kvinnelige forsørgere blir dømt til et liv i kamp mot dypere fattigdom og sosial diskriminering.
- De psykologiske arrene etter vold hindrer ofte folk i å etablere sunne og givende relasjoner i fremtiden. Ofre for kjønnsbasert vold kan la frustrasjonen og smerten gå utover sine egne barn eller andre, og dermed overføre og intensivere effekten av vold. Barn kan komme til å tro at vold er et alternativt eller legitimt middel for konfliktløsning og kommunikasjon. (Advocates for Human Rights 2010.)

På disse og mange andre måter reproduseres og videreføres volden.

Finn ut hva medlemmer av samfunnet synes om hva som har skjedd. Gi dem relevant informasjon om traumer og mulige reaksjoner på det. Fortell dem at deres støtte er avgjørende for å at overlevende kan heles. Hvis familiemedlemmer og samfunnsmedlemmer ikke kan mobiliseres, kan nye og støttende nettverk etableres blant overlevende. Det kan hjelpe å vise til menneskerettighetsverdier og prinsipper når du forklarer KBV. (Advocates for Human Rights 2010.)

Når helsepersonell informerer lokalsamfunn om voldtekt, må de finne en hensiktsmessig tilnærming til diskusjonen. Det er viktig å huske at taushet tillater gjerningsmennene bak forbrytelser som voldtekt å handle uten kritikk eller risiko for seg selv. Det tillater dem å fortsette å skade og terrorisere enkeltpersoner og lokalsamfunn.

Når man tar for seg KBV, er det fornuftig å starte med å gjøre en kontekstanalyse. Hva er den generelle situasjonen i samfunnet? Analysen kan vurdere fattigdom, sårbarhet, kjønnsrelasjoner og bredden i den politiske og økonomiske situasjonen i landet. Det er viktig å sikre at analysen gir fellesskapet informasjon som anses som relevant og verdifull. I løpet av utarbeidelsen av analysen, er det viktig å kartlegge arten og omfanget av KBV og lokale reaksjoner på et samfunnsnivå, ta hensyn til hvem gjerningsmennene er, og sedvanerett. Din analyse bør fremheve sårbarheten til menn og gutter, så vel som kvinner og jenter. Vurder roller og bidrag til:

- Det nasjonale juridiske rammeverket som regulerer KBV (inkludert internasjonale forpliktelser og nasjonale lover) og reaksjoner fra rettsvesenet og politiet.
- Internasjonale utviklingspartnere som arbeider med KBV, inkludert multilaterale og bilaterale organisasjoner, og internasjonale frivillige organisasjoner. UNFPA har mandat til å lede KBV i FN-familien.
- Lokale organisasjoner som arbeider med KBV, inkludert menneskerettighetsorganisasjoner, kvinneforeninger og frivillige organisasjoner. Der de finnes, er advokater som jobber for kvinners rettigheter en god kilde til informasjon.

Erfaringene tilsier at potensialet i lokale organisasjoner, og særlig lokale kvinneorganisasjoner, ikke utnyttes fullt ut. Lokale organisasjoner og nettverk forstår den lokale konteksten, har tilgang til kontakter og ressurser som ikke er tilgjengelige for internasjonale byråer, og er akseptert i lokalbefolkningen. Hvis de involveres fra et tidlig stadie, kan de hjelpe utenforstående til å tilpasse programmer på passende måter til lokale forhold (Herstad 2009).

Det kan være nyttig å huske på noen ekstra tommelfingerregler.

- Vurder om samfunnets eksisterende systemer og prosedyrer gir et tilstrekkelig rammeverk og innfallsvinkler til å skalere opp forebygging av og reaksjoner på KBV.
- Sørg for å finne en passende, kulturelt akseptabel måte å presentere informasjon på.
- For å gjøre fremskritt, bør forebygging av og reaksjoner på KBV være synlig og troverdig. Så langt det er mulig bør de fremmes i samarbeid med lokale ledere og med støtte fra lokalsamfunnet.
- Straffrihet for gjerningsmennene bak KBV er en viktig faktor som bidrar til at KBV kan fortsette. En bør forsikre seg om at samfunnet ikke tolererer straffrihet. Ledere og høytstående tjenestemenn bør sette standarden for akseptabel oppførsel og bør overtales til å kjempe for argumentet om at det vil være en fordel for samfunnet hvis volden opphører.

Familie og nært nettverk

Støtte fra familier og nære venner er av største betydning for ofre for seksuell vold. Hvis mulig, snakk først med familiemedlemmer, venner og andre medlemmer av en overlevers sosiale nettverk – enhver person som overlever stoler på og godtar å kontakte. Spesielt vil overlevers familie ha behov for informasjon og råd. Finn ut hva familien og nære venner tenker om det som skjedde. Gi dem relevant informasjon om traumer og mulige reaksjoner på det. Fortell dem at støtten deres er avgjørende for overlevers heling. Dersom en ikke finner eller klarer å mobilisere familiemedlemmer eller nære venner, prøv å etablere nye støttende nettverk blant overlevere.

Flere studier har vist at det å involvere hele samfunn i å identifisere, adressere og arbeide for å forhindre KBV er en av de sikreste måtene å eliminere det på. For å være effektive må lokale samfunnsnettverk samle alle de ulike reaksjonene i samfunnet, integrere medlemmer fra alle sektorer i samfunnet: familier; bedrifter; interessegrupper og det sivile samfunn; offentlige tjenestemenn fra politi, brannvesen og medisinske institusjoner; sosiale tjenester som velferd, arbeidsledighetskontorer, offentlig bolig – og helsetilbud; utdanningsinstitusjoner; media; og representanter fra nasjonale, statlige/regionale og lokale/kommunale myndigheter. Samfunnsintervensjoner bør sende klare budskap om hva kjønnsbasert vold er, de forskjellige formene det tar, hvorfor det er galt og hvordan man kan forhindre det. (Advocates for Human Rights 2010.)

Det kan være en god idé å utvikle støttegrupper for kvinner eller støttegrupper spesielt utviklet for overlevende etter seksuell vold og deres familier.



7. Tilbake til samfunnet

(Se *Forbereder seg på å vende tilbake til samfunnet* og *Forberede en overlever på å gjenforenes med sin familie og sitt sosiale nettverk* i Del II, sider 110-111 og 112-113.)

Flere problemer oppstår når overleverer ønsker å vende tilbake til samfunnet eller familien. For det første er det mange som ikke er i stand til å gjøre det fordi de har blitt kastet ut av sine ektemenn eller familie. De kan være utsatt for konstant fare fra en voldelig relasjon, eller fordi deres slektninger har forsvunnet eller blitt fordrevet av konflikt. Kvinnelig overleverer kan ha små ressurser til å klare seg på egen hånd. Andre utfordringer avhenger av hvordan man styrker kvinner når de kommer tilbake, hvordan de kan ta vare på barna sine, og hvordan de kan vurdere risikoen de står overfor.

En hjelper kan føle seg frustrert når en kvinne, etter å ha kommet seg på helsestasjonen, bestemmer seg for å gå tilbake til en voldelig relasjon eller til et miljø der hun sannsynligvis vil bli voldtatt igjen. Hjelperer kan føle at alt deres arbeid med overleveren var til ingen nytte, mens de på nytt må bekymre seg for hennes sikkerhet og hennes barns sikkerhet. Det er faktisk upassende å kritisere eller på noen måte utfordre valget til overleveren. Å bryte ut av en voldelig situasjon er ofte en lang prosess, og det er viktig at kvinner som er i faresonen tar valg som er til deres eget beste og føler at de selv tar ansvar for valgene. Hjelpers rolle er å støtte og hjelpe dem i den prosessen.

Kvinnelige overleverer har stort behov for mulighet til å jobbe, og med de ferdigheter som trengs. Der det er mulig, bør organisasjoner samarbeide for å gi overleverer startpakker og støtte som kan hjelpe dem å tjene til livets opphold utenfor helsestasjonene.

Hvordan kan du forberede en overlever på livet i det gamle samfunn eller i et nytt?

Diskuter med henne hvordan hun kan mobilisere et støttenettverk. Prøv å oppmuntre overleverer til å sette ord på mål og håp for fremtiden. Hjelp dem å identifisere personlige styrker, og snakk om hvordan de kan bruke disse til å nå sine mål.

Ikke sett mål for overleveren basert på din definisjon av "hva som er best". Diskuter om det finnes gode alternativer, og snakk om at selv små skritt er viktige. Hjelp overleveren å tro at hun kan ta tilbake kontrollen over livet sitt.

Hjelp overleveren å innse at det er viktig å ta vare på egen sikkerhet. Gjør en risikoanalyse. Vil hun være trygg når hun kommer hjem? Involver om mulig lokale organisasjoner som gir medisinsk rådgivning, husly eller andre tjenester som hjelper overleverer å flytte, bosette seg i nye hjem og få venner. Vær oppmerksom på overlevers frykt. Hjelp henne med å forutse farer og lage planer for egen sikkerheten.



8. Rapportering

(Se *Stabilisering og beskyttelse av overlevende som ønsker å anmelde det som skjedde og Beskytte overlevende når hun anmelder det som skjedde* i Del II, [sider 100-101](#) og [102-105](#).)

Dette avsnittet tar for seg de spørsmål som dukker opp når en overlevende bestemmer seg for å anmelde overgrep og forbrytelser som er begått mot henne, enten ved å ta kontakt med politiet for rettslig oppfølging eller andre som har forutsetninger for og mandat til å samle dokumentasjon om slike overgrep. Det fokuserer på overlevendes risiko og alternativ.

I slike tilfeller må det først vurderes om overlevende vil fremme sin egen interesse, eller sette seg selv i fare, hvis hun rapporterer sin historie til en tjenestemann, kommer med en anklage eller avgir vitnesbyrd. For det andre må spørsmålet om sikring av bevis tas opp. Det kan være nødvendig å foreta vurderinger og diagnostiske prosedyrer for å dokumentere og beskrive skader etter tortur eller andre former for mishandling, og å dokumentere psykiske så vel som fysiske skader som kan brukes som bevis i rettslige prosesser eller andre former for etterforskning. Det viktige budskapet her er at det fremkommer mange problemstillinger i rapporteringssammenheng, og at det er viktig å skille anmeldelser fra hjelpe – og omsorgstilbud.

I menneskerettighetssammenheng er det en prioritet å sende inn anmeldelser eller rapportere om slike brudd. Fra dette perspektivet, bør slike handlinger oppmuntres. Det er imidlertid også viktig å sikre at hjelp og omsorg blir gitt, uavhengig av rapportering. Omsorg og rapportering er to separate aktiviteter og må ikke blandes. Når det er sagt, kan hjelper spille en viktig rolle i en diskusjon om hvorvidt en overlevende skal rapportere eller ikke, og i å hjelpe henne med å forberede seg hvis hun bestemmer seg for å gjøre det. I [Del II](#) listet vi opp noen av de viktigste hensynene en bør ta i forbindelse med forberedelse, informasjon og støtte før, under og etter en overlevendes rapportering (se *Beskytte overlevende når hun anmelder hva som skjedde på sidene 102-105*). Rådene nedenfor tar den diskusjonen litt lenger.

Lytte og støtte versus rapportere og dokumentere

Vi har beskrevet og drøftet hvordan man kan ta kontakt med kvinner som har vært utsatt for alvorlige traumer, som voldtekt og andre grove rettighetsbrudd.

I denne sammenheng, er det viktig å skape en atmosfære av tillit, selv om tilliten kan være begrenset i starten. For å oppnå dette oppfordres hjelperen til:

- Vis respekt for den aktuelle kvinnen.
- Lytt til henne på en velvillig og omsorgsfull måte.
- Tillat at det blir stille og gi god tid.
- Gi det rommet som overlevende trenger til å bestemme seg for hvordan hun skal fortelle og hva som skal fortelles.
- Sørg for at situasjonen er så trygg som mulig for kvinnen.
- Respekter taushetsplikten.
- Gjør det klart at formålet med samtalen er å støtte kvinnen.
- Understrek at hjelperen ikke har noen annen agenda enn å gi hjelp, støtte og råd.

I løpet av den(de) første samtalen(e) kan det dukke opp flere ulike behov:

- Kvinnen kan ønske og ha behov for psykososial hjelp.
- Hun kan ønske å bli henvist til spesialister i medisin eller psykologi/psykiatri for videre utredning.
- Hun må kanskje henvises til spesialister for behandling.
- Hun vil kanskje rapportere overgrepet til myndighetene (eller en annen relevant institusjon).

- Det kan være lurt å dokumentere skadene for å kunne melde fra om hva som skjedde.
- Hun vil kanskje ha psykososial og medisinsk hjelp, men ønsker ikke å rapportere det som skjedde.

Alle disse representerer forskjellige muligheter. En psykososial hjelpers fremste oppgave er først og fremst å ivareta kvinnens umiddelbare behov og ønsker, og sørge for at hun tilbys videre utredning og behandling.

Rapportering og dokumentasjon

Dokumentasjon, rapportering og fordømmelse av tortur eller mishandling og andre grove brudd på menneskerettighetene er sentrale elementer i kampen for å forebygge og straffe menneskerettighetsbrudd. Det er viktige rettigheter. I deres fravær kan ikke statlige og juridiske institusjoner holde gjerningsmenn ansvarlige for forbrytelser.

Rapportering eller anmeldelser til myndigheter eller andre organer, eller dokumentasjon av tegn på mishandling, er likevel atskilt fra det å yte hjelp og omsorg og bør behandles separat.

En helper må være svært forsiktig når hun introduserer spørsmålet om anmeldelser/rapportering. Hvis en traumatisert kvinne benytter seg av dette alternativet, bør helper kunne henvise henne til en egen person som har et relevant mandat og kompetanse til å bistå henne på dette området. Helper bør tydelig holde seg utenfor dette arbeidet. På kurset har vi fortalt at Sommerfuglkvinnens helpere holdt seg utenfor dette arbeidet.

Samtidig kan det være aktuelt for en helper å gi konkrete former for bistand til en overlever som velger å anmelde saken til et relevant retts – eller undersøkelsesorgan (se nedenfor).

To spor

Etter alvorlige menneskerettighetsbrudd, kan en følge to ulike spor. Den ene tilnærmingen skiller etterforskningsprosedyrer fra omsorgsprosedyrer. Den andre skiller etterforskningsprosedyrer fra omsorg, men anerkjenner at visse typer medisinsk informasjon kan gjøres tilgjengelig for etterforsknings – og rettsprosesser forutsatt at overleveren samtykker til det og de blir korrekt dokumentert. De to tilnærmingene ligner på hverandre, men bør ikke blandes sammen og bør betraktes som ulike.

Tilnærming en: retningslinjer med streng adskillelse.

- Overleverer har rett til hjelp og støtte.
- Hjelpen og støtten de mottar er formelt og helt adskilt fra rapportering.
- Retten til å motta medisinsk og psykologisk støtte og behandling er på tilsvarende måte atskilt fra rapportering, og skal ikke knyttes til dette på noen måte.
- Hjelp og bistand må aldri være avhengig av, eller på noen måte være knyttet til, anmeldelse eller straffefølgelse av forbrytelser.
- Overleverer har rett til å tie. De har full rett til å bestemme om de vil rapportere eller snakke om sine historier, ta ut tiltale mot dem som misbrukte dem, eller ta andre skritt i forhold til mishandlingen eller overgripere deres.

Tilnærming to: retningslinjer som tillater utveksling av visse typer informasjon på bestemte vilkår.

- En kvinne som uttrykker ønske om å anmelde overgrep mot seg eller sine nærmeste, har rett til å få veiledning om hvor hun skal gå og hvem hun skal snakke med.
- Spesielt har hun rett til å motta informasjon om hvilke myndigheter og institusjoner som er kompetente til å ta imot rapporter om mishandling.
- Verken personer som gir psykososial støtte eller helsepersonell har kompetanse til å registrere rapporter om mishandling med henblikk på rettslige prosesser eller annen etterforskning, og det er heller ikke hensiktsmessig for dem å motta slike rapporter.

- Hvis en kvinne bestemmer seg for å anmelde overgrep som er begått mot henne, kan medisinske og psykologiske journaler gjøres tilgjengelig som bekreftende bevis, dersom vedkommende kvinne ønsker det.
- Hjelperne og helsepersonell kan informere tjenestemenn som etterforsker påstander om mishandling om på hvilke vilkår relevante medisinske og rettsmedisinske bevis vil bli gjort tilgjengelig for dem.
- En kvinne som ønsker å anmelde overgrepene, bør gjøres oppmerksom på de juridiske kravene som er knyttet til å rapportere overgrep og legge frem juridiske anklager.
- Psykososiale arbeidere og helsepersonell bør respektere retningslinjer for dokumentasjon av tortur og mishandling.

Under begge tilnærminger bør fagfolk som yter psykososial bistand og helsehjelp til overlevende, skille klart mellom arbeidet med å rapportere overgrep og samle bevis for påtale eller etterforskning. Helse – og omsorgsarbeid og juridisk – og menneskerettighetsarbeid hører hjemme i separate domener.

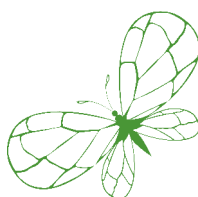
I denne sammenheng, bør en omsorgsperson ikke være involvert i initiativer til å rapportere eller anmelde, og hun bør heller ikke oppfordre overlever til å rapportere om overgrep. Hun kan gi informasjon om alternativene en overlever har, og hvor hun kan gå for å undersøke dette nærmere. I henhold til eksisterende retningslinjer, er helsepersonell som dokumenterer tortur ikke nødvendigvis de samme personer som gir omsorg og støtte til overlevende; De er selvfølgelig pålagt å opptre etisk, men deres hovedoppgave er å dokumentere snarere enn å gi omsorg. Fagfolk på ulike felt skal arbeide komplementært og koordinert, men respektere ulike funksjoner.

For omsorgspersonen

Når det oppstår problemer med å rapportere eller fordømme brudd, bør en hjelper:

- Vite hva som kreves og hvor meldinger om overgrep kan registreres.
- Søke etter informasjon hvis den ikke allerede er tilgjengelig.
- Gjøre kvinnen oppmerksom på juridiske og andre krav knyttet til rapportering.
- Avstå fra enhver form for rapportering i egenskap av helse – eller psykososial arbeider.
- Gi dokumentasjon om klagers helsesituasjon til tjenestemenn som er ansvarlige for saken, hvis de blir bedt om det, etter å ha innhentet klagers tillatelse.
- Gi all informasjon som etterspørres på en strengt objektiv måte.
- Informere kvinnen som ønsker å anmelde, slik at hun kan gjøre en velfundert vurdering. Der det er relevant, sørge for at hun også forstår risikoen hun kan møte (at politiet kan opptre uprofesjonelt eller være støtende, at juridiske tjenestemenn kan bli bestukket, at media kan fremstille henne galt, at hun kan bli truet eller skremt av medløpere til de som angrep henne, osv.).
- Informere kvinnen om at hun vil snakke med tjenestemenn, som hun skal kunne betro seg til, men understreke at tjenestemenn ikke er i samme posisjon som en hjelper.
- Hjelp eller støtte en overlever til å rapportere overgrepet, men bare gjøre det når hun spesifikt ber om det.
- Ta hensyn til det faktum at en overlever som klager opplever det svært stressende, og kan være ute av stand til å håndtere stresset eller svare på spørsmål.
- Gi kvinnen som ønsker å anmelde, informasjon der det er mulig, om meningen og hensikten med og konsekvensene av anmeldelsen.
- Oppfordre anmelder til å be om informasjon om og en forklaring på prosessen fra tjenestemannen som hun rapporterer overgrepet til.

- Oppfordre overlever som anmelder til å være realistisk om utfallet hun kan forvente. Rettslige prosesser er ekstremt krevende, og det er ingen garanti for at saken hennes vil bli hørt eller at hun vil vinne den.
- Det kan være klokt å informere henne om at rapportering kan skape alvorlige problemer, at offentlige tjenestemenn ikke bare er forskjellig fra hjelpere, men kan være uærlige, og at systemet kan mangle kompetanse og til og med være korrump. Der det er slik, hjelp overleveren til å ta et best mulig valg.
- Oppfordre kvinnen til å utforske muligheter for oppreisning og erstatning i forbindelse med utarbeidelsen av klagen. Dette er viktig.
- Alle som er involvert i dette arbeidet bør være klar over de forskjellige internasjonale lover, mekanismer og standarder som er relevante for anmeldelser, rapportering, beskyttelse og etterforskning når menneskerettighetene brytes. Et viktig prinsipp i folkeretten er å stille overgripere til ansvar. For å gjøre dette mulig er det viktig å være klar over relevante regler og standarder. I *Videre Lesning* finner du mer informasjon om retningslinjer for rapportering og hva du må være oppmerksom på.



9. Eksempler på rollespill

Denne delen gir eksempler på rollespill. Du bør opptre som enten en hjelper eller en overlever. Benytt deg av dine ferdigheter og din kunnskap. Situasjonen kan utvikle seg i retninger du ikke forutså; Hvis den gjør det, fortsett å spille din rolle. Det er en god øvelse for å lære å kommunisere og hvordan man kan reagere på en overlevers responser og kroppsspråk.

Hvis du har på deg et skjerf for å tydeliggjøre at du er overleveren, må du ta det av når du bytter roller eller er ferdig. Børst alltid av deg rollen din før du tar på deg en ny og når du avslutter økten.

Eksempel på rollespill 1: Det første møtet mellom en hjelper og en overlever

Hjelper. Velkommen, jeg heter Katy. Kom inn. Jeg er glad for å møte deg. Hva heter du?

Overlever. Jeg er Jenny.

- H. Velkommen til vårt første møte. Jeg er glad du bestemte deg for å komme.
- H. Hvor vil du sitte?
- O. Hmm, jeg vet ikke.
- H. Er det greit å sitte slik? Er du komfortabel?
- O. Nei, du er for nær, kan du flytte lenger unna?
- H. Er dette OK?
- O. Ja.
- H. Jeg kan se at du ikke føler deg komfortabel.
- O. Jeg føler meg forferdelig og veldig trist.
- H. La meg si at det er du som bestemmer hva du vil og ikke vil si. Jeg respekterer at det er ting du ikke vil si.
- O. Takk...
- H. Jeg respekterer deg og at du har dine grenser.
- O. Du vet ikke hva som skjedde med meg.
- H. Det stemmer og det er OK. Du trenger ikke å fortelle meg noe om det. Du velger helt selv hva du vil si. Å, jeg kan se at du beveget beina litt, kan du kjenne bakken under føttene?
- O. nei...
- H. For det er veldig viktig når vi blir overveldet av vonde følelser. Å føle føttene på bakken er en måte å forankre oss i rommet. Og du er her med meg nå, du er trygg, du sitter i et rolig rom.
- O. Jeg er redd. (Ser på døren.)
- H. De kan ikke komme inn hit. Det er et skilt på døren som sier at rommet er opptatt. Så de vil holde seg utenfor. Uansett hva du forteller meg er det konfidensielt. Jeg vil støtte deg, og vi vil ikke gå i detaljer om de vonde tingene som skjedde for det kan kanskje bare få deg til å føle deg verre. Bare legg merke til at du ikke trenger å snakke om de smertefulle hendelsene hvis du ikke vil. Jeg har ett spørsmål som jeg ønsker å spørre deg, er det OK?

- O. (Nikker, er enig...)
- H. Kan du si om du har noen smerter i kroppen din akkurat nå, fordi du ser ut opprørt ut. Kanskje er det noen reaksjoner som du ikke forstår, at du har behov for å roe deg ned?
- O. Jeg er kald, og jeg føler meg forferdelig.
- H. Ja, det er smertefullt. Jeg vil gjerne fortelle deg en liten historie. Det kan forklare noen av reaksjonene du føler. Er det greit? Du er fri til å lytte, og hvis du føler at du blir overveldet, kan du stoppe meg når som helst. Det kan være godt å kjenne føttene på bakken, det kan du også gjøre.
- O. Ja, de føles litt døde...
- H. Når du presser dem ned mot bakken, føler du noen forskjell? Tramp litt, som dette, når du føler at beina dine blir døde. Gjør det at beina føles mer levende?
- O. Ja, litt.

Eksempel på rollespill 3: Berolige en overlever som har blitt trigget

- H. Velkommen tilbake. Jeg er glad du bestemte deg for å komme tilbake igjen.
- O. Ja, hei (Hun ser trist og fjern ut.)
- H. Vil du sitte? Jeg lukker døren hvis det er greit?
- O. Ja.
- H. Så dette er vårt tredje møte. Jeg vil gjerne vite hvordan du har det. Hvordan føler du deg i dag?
- O. Jeg vet ikke. Jeg føler meg ikke bra.
- H. Vil du ha litt vann?
- O. Nei takk. (Hun forblir taus og ser fraværende ut.)
- H. Som jeg fortalte deg tidligere, møter jeg mange mennesker på kontoret mitt som har opplevd ting som er vanskelige å håndtere. I mange tilfeller er minnene om disse opplevelsene smertefulle og får dem til å føle seg veldig triste. Noen ganger er det vanskelig for dem å enten slutte å tenke på dem eller å få tid til å tenke på dem.
- O. Ja, jeg forstår.
- H. Husker du da vi snakket om toleransevinduet?
- O. Jeg husker ikke så godt.

- H. Det var en illustrasjon som hjelper oss å se om vi er innenfor toleransevinduet eller utenfor det. Når en person er trist, mangler energi, har mange negative tanker, er det sannsynligvis fordi hun er under vinduet. Men hvis personen er veldig aktivert, ikke kan være rolig, beveger seg rundt og ikke føler seg bra inne i kroppen, kan vi si at hun er over toleransevinduet. Når du ser på denne illustrasjonen, kan du kanskje vise meg på hvilket nivå i vinduet du tror du er i dag. Har du lyst til å prøve?
- O. Ja, jeg kan prøve
- H. Dette er vinduet. Kan du være så snill å vise meg på dette bildet hvor du tror du er i dag?
- O. Jeg vet ikke, det er vanskelig å si... men jeg tror jeg er her.
- H. OK, bra, det er OK at du føler at du er der i dag. Husk? Vi sa at hver dag i denne prosessen er forskjellig, og noen dager som i dag kan du føle at du er her, men andre dager føler du at du er andre steder på illustrasjonen. Det er OK, dette er en dynamisk prosess, og det er normalt å være her nede en stund eller her oppe en stund. Vårt mål er å gjøre det mulig for deg å føle at du er inne i vinduet mesteparten av tiden, eller at du klarer å komme tilbake inn i vinduet når du føler deg over eller under. Og for å gjøre dette, vil jeg gjerne vise deg noen grunningsøvelser. Disse øvelsene kan hjelpe deg til å være i "her og nå", som vi kaller "nåtid". Har du lyst til å øve på en av disse øvelsene?
- O. Ja, gjerne
- H. Jeg skal gi deg noen instruksjoner, og du kan prøve å følge. OK?
- O. OK.
- H. Sørg for å sitte godt i stolen din, med føttene på bakken, og følg nå instruksjonene mine. Se deg rundt og nev 3 ting du ser.
- Se på noe (et objekt, en farge osv.).
 - Fortell deg selv hva du ser.
- Nevn 3 ting du hører.
- Lytt til en lyd (musikk, stemmer, andre lyder).
 - Fortell deg selv hva du hører.
- Nevn 3 ting du kan ta på.
- Ta på noe (forskjellige teksturer, forskjellige objekter).
 - Fortell deg selv hva du berører.
- Nå, legg merke til hvordan du føler deg.
- H. Føler du at du er mer til stede i rommet eller mindre til stede, etter å ha gjort øvelsen?
- O. Jeg føler meg mer til stede.
- H. Føler du deg roligere eller mer energisk?
- O. Jeg føler meg mer energisk, og mer til stede.
- H. Denne øvelsen vil hjelpe oss til å være mer til stede her og nå, til å komme tilbake i vinduet når du er under toleransevinduet. Takk for at du prøvde denne øvelsen med meg.

Eksempel på rollespill 6: Hvordan støtte en overlever når hun forteller sin historie

- H. Velkommen tilbake. Jeg er glad for at du bestemte deg for å komme tilbake.
- O. Ja, jeg ville komme fordi jeg har tenkt...
- H. Bra, jeg kan se at du er litt spent og bekymret.
- O. Ja, jeg har bestemt meg for at jeg vil anmelde saken. Jeg vil ikke at disse mennene skal gå straffet.
- H. Det er godt å høre at du føler at du er klar til å ta et slikt skritt, og jeg vil at du skal vite at jeg vil støtte deg uansett hvilken beslutning du tar. Likevel tror jeg det er et par ting vi trenger å snakke om.
- O. Ja, og jeg har spørsmål å stille. Hva gjør jeg hvis jeg blir helt gal når jeg snakker med advokaten?
- H. Det er en av de tingene vi bør snakke om. Ofte når man har opplevd forferdelige ting, kan det være veldig triggende å snakke om det. Jeg foreslår at vi øver på noen grunningsteknikker slik at du kan bruke dem hvis du begynner å føle deg ute av kontroll. Og et stoppsignal som du kan bruke når du trenger en pause.
- O. Det høres veldig bra ut.
- H. Vi bør også snakke om hva du forventer skal skje etter at du har rapportert. Rettssaker tar ofte lang tid, og noen ganger vil gjerningsmannen ikke engang bli straffet.
- O. Det har jeg også hørt, men jeg føler likevel at dette er det riktige å gjøre. Hvis jeg i det minste kan hindre andre i å oppleve det jeg gjorde. Men, kan du bli med meg?
- H. Jeg vil være med deg når du leverer anmeldelsen, men vi bør prøve å finne en god advokat som kan hjelpe deg hvis vi går til retten...



10. Veien videre

Du kan utvikle deg videre etter dette kurset og få mer informasjon om hvordan du implementerer det i ditt daglige arbeid.

- Studer de eksemplene i håndboken som er relevant i ditt arbeid.
- Bruk gruppen til støtte, omsorg og deling.
- Før vi skilles, sørg for å bli enig dere imellom om at en eller to av dere vil ta særlig ansvar for å gi og koordinere støtte til medlemmene av gruppen. Hvis du ønsker å gjøre det, vennligst la MHHRI få vite navnene deres.
- Prøv å finne og benytte deg av ressurspersoner i regionen som kan gi råd eller innspill.
- Kontakt MHHRI for råd når du trenger det.

Kontaktperson hos MHHRI

Elisabeth Ng Langdal
Mental Health and Human Rights Info
Mariboegate 13
0183 Oslo
Norge

E-post: post@hhri.org

Nettsted: www.hhri.org

Send oss en e-post hvis du vil gi tilbakemeldinger eller har forslag til forbedring av denne publikasjonen.



Vedlegg



1. Om bidragsyterne

Biografiske notater om teamet som laget håndboken.

2. Grunningsøvelser

Instruksjoner for øving på ti grunningsøvelser, inkludert de som er beskrevet i treningen.

3. Referanser og videre lesning

4. Illustrasjoner

1. Kvalitetene til en god hjelper i ditt samfunn og din kontekst.
2. Sommerfuglkvinnen i begynnelsen, kompetent og ved god helse.
3. Sommerfuglkvinnen umiddelbart etter traumet.
4. Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks en stund etter traumet.
5. Sommerfuglkvinnen, gradvis heling.
6. Kvalitetene til en god hjelper (II).

5. Evalueringsskjema for deltakerne etter treningen

Forslag til evalueringsskjema.

Vedlegg 1.

Om bidragsyterne

Nora Sveaass er klinisk psykolog og professor emeritus ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Hun er styreleder i Mental Health and Human Rights Info og var frem til 2022 medlem først av FNs torturkomité og deretter FNs underkomite for forebygging av tortur. Hun har i mange år arbeidet med overlevende etter traumer og tvungen migrasjon, blant annet ved Psykososialt senter for flyktninger, ved Universitetet i Oslo. Hennes forskning har vært knyttet til menneskerettighetsbrudd og rehabilitering, familierapi med flyktninger og rettsoppgjør etter krig og autoritære regimer.

Doris Drews er spesialist i psykiatri, med mange års erfaring i terapi av sterkt traumatiserte klienter. Hun arbeider i dag som overlege og teamleder for et ambulant akutteam ved en psykiatrisk poliklinikk i Oslo. I tillegg holder hun på med undervisning om traumer, stabiliseringskurs for traumatiserte, og har erfaring fra sakkyndig arbeid.

Katinka Salvesen er klinisk psykolog og arbeider med traumepasienter ved Modum Bad – klinikken i Oslo. Hun er en erfaren kursholder og har utdannet hjelpere som arbeider med overlevende etter seksualisert vold i Kongo. Hun er utdannet i kunst – og uttrykksterapi og underviser ved Regionalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, Oslo, om kartlegging og diagnostisering, opplæring og spesialisering, og relasjonelle traumer og bearbeiding.

Annika With er skuespiller og kunst – uttrykksterapeut med mange års erfaring innen traumebehandling og sensorimotorisk psykoterapi, samt øye-bevegelses-desensibilisering og omprosessering (EMDR) og narrativ eksponeringsterapi (NET). Hun er en erfaren instruktør og leder grupper for etniske nordmenn og minoritetsgrupper i Norge. Hun driver også grupper og gir individuell terapi til pasienter med dissosiasjon ved Modum Bad-klinikken i Oslo. A. With har utviklet undervisningsmateriell og trent hjelpere som arbeider med overlevende etter seksuell vold i Kongo. Hun er en av to forfattere av boken "Sommerfuglkvinnen: Håndbok for kvinner som lever vanskelige liv".

Solveig Dahl, psykiater, var en av stifterne av Voldtektsoffertjenesten i en akuttavdeling i Oslo. Doktorgradsavhandlingen hennes undersøkte voldtekt som en helserisiko. Hun var spesialrådgiver for Norsk Folkehjelp i kvinneprosjekter under krigen på Balkan fra 1993 til 1995, og mentalhelsekoordinator for Verdens helseorganisasjons rehabilitering av krigs ofre i 1995 – 1996. Hun har jobbet med traumatiserte flyktninger i Norge ved Oslo-universitets psykososiale senter for flyktninger.

Helen Christie er klinisk psykolog, spesialrådgiver og tidligere direktør ved RBUP Øst og Sør – Regionsenter for barn og unges psykiske helse. Hun har lang erfaring med seksuelle overgrep mot barn og pasienter med senfølger som voksne, flyktningbarn i Norge, barn i krigssteder og traumer. Helen har skrevet utallige artikler og bøker om traumer, seksuelle overgrep og resiliens. Hun har også skrevet manualen "Stabilisering og ferdighetstrening ved traumer". Hun har også gitt opplæring om emnet rundt om i verden.

Josefin Larson har en mastergrad i psykologi. Hennes forskning fokuserer på kultur og sosialpsykologi, spesielt i flerkulturelle samfunn.

Elisabeth Ng Langdal har en Cand. polit grad i Samfunnsgeografi UiO med fokus på helse og utviklingsland, med mellomfag i antropologi, hun har også en bachelor i medier og kommunikasjon UiO. Hun har vært daglig leder for MHHRI siden 2008. I tillegg til å drive ressursdatabasen om konsekvensene av menneskerettighetsbrudd på psykisk helse, holder hun opplæringskurs i håndboken og relaterte tema.

Vedlegg 2. Grunningsøvelser

I denne delen har vi samlet grunningsøvelsene som er nevnt i treningen, noe som gjør det lettere for deg å finne og bruke dem.

No. 1. Grunning av kroppen	44-45
No. 2. Klem	68-69
No. 3. Progressiv muskelavslapning	74-75
No. 4. Etabler et trygt sted	80-81
No. 5. Reorientering til nåtiden	86-87
No. 6. Omfavnende klem	88-89
No. 7. Å føle vekten av kroppen	90-91
No. 8. Å rette opp ryggen	92-93
No. 9. Å puste i firkant	160
No. 10. Å telle pusten	160

Grunning er en viktig terapeutisk tilnærming for å håndtere dissosiasjon eller flashbacks, og redusere symptomer på angst og panikk. Det er viktig å trene på øvelsene igjen og igjen til ferdigheten blir automatisert og lett kan hentes frem selv i stressende øyeblikk. Formålet med grunning er å hjelpe overleveren ut av det traumatiske minnet.

1. Grunning av kroppen. (10-15 minutter.)

Kilde: Jacobson, Edmund. 1974. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Denne øvelsen kan hjelpe en overlever til å "komme ned" fra hyper-aktivering og finne en mer balansert følelsesmessig tilstand. Det kan også brukes til å hjelpe en overlever som er i "frysmodus".

Sitt på stolen. Kjenn at føttene dine berører bakken. Tramp venstre fot i bakken, deretter høyre. Gjør det sakte: venstre, høyre, venstre. Gjør dette flere ganger. Kjenn at lårene og baken er i kontakt med setet på stolen (5 sekunder). Legg merke til om beina og baken din nå føles mer til stede eller mindre tilstede enn da du begynte å fokusere på beina dine. Flytt nå fokuset til ryggraden din. Føl ryggraden som midtlinjen. Forleng langsomt ryggraden og legg merke til om det påvirker pusten din (10 sekunder). Flytt fokuset mot hendene og armene. Press hendene sammen. Gjør det på en måte som føles behagelig for deg. Press hendene sammen og kjenn styrken og temperaturen. Slipp opp og ta en pause, og press deretter hendene sammen igjen. Slipp opp og hvil armene. Flytt nå fokuset til øynene. Se deg rundt i rommet. Finn noe som forteller deg at du er her. Minn deg selv på at du er her og nå, og at du er trygg. Legg merke til hvordan denne øvelsen påvirker pusten, nærværet, humøret og styrken din.

2. Klem. (5-8 minutter.)

Denne øvelsen utdyper og forankrer positive følelser og signaler. Den er hentet fra EMDR (Eye Movement Desensitisation Reprocessing), en traumebehandlingsmetode. Metoden benytter bilateral fysisk stimulering (i dette tilfellet tapping), som, i kombinasjon med å si positive ting, sies å utdype og forankre positive følelser. Om ønskelig kan overleveren si ordene inni seg.

Legg høyre håndflate på venstre skulder. Legg venstre håndflate på høyre skulder. Velg en setning som vil styrke deg. For eksempel: "Jeg er en god nok hjelper". Si setningen høyt først og klapp høyre hånd på venstre skulder, deretter venstre hånd på høyre skulder. Alterner klappingen.

Gjør ti vekslende klapp til sammen, fem på hver side, hver gang du gjentar setningene høyt.

3. Progressiv muskelavslapning. (15 minutter.)

Denne øvelsen hjelper en overlever som er opprørt og aktivert til å roe seg ned.

Når du blir engstelig, spenner kroppen din seg. Dette kan føre til symptomer som smerter i skuldre, nakke eller rygg, eller spenninger i kjeve, armer eller ben. For å trene deg selv til gradvis å slippe spenningene, start med å bevisst spenne bestemte muskelgrupper, for så å slappe av. Fokuser på den opplevelsesmessige forskjellen mellom den anspente og avslappede tilstanden i musklene.

Øve på ulike deler av kroppen: hode, ansikt, nakke, skulder, rygg, mage, sete, armer, hender, ben eller føtter. Øk spenningen, hold den i 5 sekunder, og slipp den deretter i 10 sekunder. Finn et tempo som passer deg. Øk spenningen og slipp spenningen ti ganger i hver muskelgruppe, med en kort pause imellom.

- Begynn med å fokusere på hendene. Knyt neven, hold den i 5 sekunder, slapp av i hånden i 10. Legg merke til forskjellen mellom anspente og avslappende tilstander. Gjør det en gang til.
- Flytt nå fokuset til armene. Trekk underarmene mot skulderen. Kjenn spenningen i overarmene. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen, gjør det en gang til.
- Strekk armen ut, og lås albuen. Kjenn spenningen i triceps. Hold i 5 sekunder, slapp av i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta. Når armene dine er avslappet, la dem hvile i fanget.
- Fokuser på ansiktet. Øk spenningen i pannen, løft øyenbrynene. Legg merke til spenningen. Hold i 5 sekunder, slipp i 10. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Øk spenningen i kjeven. Hold. Slapp av. Gjenta.
- Fokuser på musklene i nakken. Bøy nakken slik at haken din berører brystet, vri hodet sakte til venstre, rull det tilbake til midten, bøy hodet bakover, rull det tilbake til midten, vri det til høyre, rull det tilbake til midten. Gjenta sakte, siden det ofte er mange spenning i dette området.
- Fokuser på skuldrene. Løft dem. Hold og legg merke til spenningen. Slipp. Legg merke til forskjellen. Gjenta.
- Fokus på skulderbladene. Trekk dem tilbake. Øk spenningen. Slapp av. Legg merke til forskjellen og gjenta.
- Strekk ryggen ved å sitte i en svært oppreist stilling. Hold spenningen og slapp av, legg merke til forskjellen og gjenta.
- Øk spenningen i baken. Hold i 5 sekunder og slapp av, legg merke til forskjellen, gjenta.
- Hold pusten. Trekk magen inn, stram den og slapp av. Legg merke til forskjellen, gjenta.
- Fokuser på beina. Strekk dem ut, kjenn spenningen i lårene, hold og slapp av.
- Rett beina igjen; Denne gangen får tærne til å peke mot deg. Legg merke til spenningen på baksiden av beina, og følelsen av avslapning når du slipper. Gjenta.
- Fokuser på tærne, få dem til å peke nedover så langt du kan. Føl spenningen og slipp.
- Skann hele kroppen. Føles noen kroppsdeler fortsatt anspent? Gjenta øvelsen for disse delene.
- Forestill deg at en avslappet følelse sprer seg gjennom hele kroppen din. Kroppen føles varm, kanskje litt tyngre, avslappet.

4. Etablere et trygt sted. (10-12 minutter.)

Denne øvelsen er til hjelp for overleverer i "frys-modus", som føler seg følelsesløse og frosne.

Sitt behagelig, med føttene på bakken. Merk kroppen din og slapp av; hodet, ansiktet, armene, ryggraden, magen, baken, lårene og bena. Velg om du vil lukke øynene eller holde dem åpne under øvelsen. Lytt nøye til instruktørens stemme.

- Tenk på et sted hvor du tidligere var rolig og trygg. Det kan være utendørs, hjemme eller et annet sted. Det kan være et sted du har vært en eller mange ganger, som du så i en film eller hørt om, eller forestiller deg. Du kan være der alene eller med noen du kjenner. Stedet kan være privat, ukjent for andre, et sted som ingen kan finne uten din tillatelse. Eller du kan bestemme deg for å dele den med andre.
- Dette stedet må passe deg og tilfredsstill dine behov. Du kan hele tiden gjenskape eller tilpasse det. Det er komfortabelt og rikt utstyrt for alle dine ønsker. Alt du trenger for å ha det behagelig er til stede. Det er et sted som passer deg. Det stenger ute alt som kan være overveldende.
- Se for deg dette stedet. Forestill deg at du er der.
- Ta deg tid til å merke alle detaljene: farger, former, lukter og lyd. Se for deg solskinn, kjønn vinden og temperaturen. Legg merke til hvordan det føles å stå, sitte eller ligge der, hvordan huden din og kroppen din føles når du er der.
- Hvordan føles kroppen din når alle er trygge, og alt er bra? På ditt trygge sted kan du se, høre, lukte og føle akkurat det du trenger for å føle deg trygg. Kanskje du tar av deg skoene og føler hvordan det er å gå barbeint i gresset eller i sanden.
- Du kan dra til dette stedet når du vil og så ofte du vil. Bare å tenke på det vil føre til at du føler deg roligere og mer selvsikker.
- Bli der i fem sekunder til.
- Forbered deg så på å vende tilbake til dette rommet, åpne øynene, strekk deg ut, gjør det du trenger for å komme tilbake til det øyeblikket som er her og nå.

5. Reorientering til nåtiden. (10 minutter.)

Denne øvelsen er til hjelp for overleverer i "frys-modus", som føler seg følelsesløs og frossen.

Del dere i par og sitt sammen. Den ene skal spille hjelper og den andre en overlever. Hjelperen skal hjelpe overlever til å bruke sansene for å re-orientere seg tilbake i nåtiden og føle seg trygg. Bytt på rollene.

Se deg rundt og nevnt 3 ting du ser.

- Se på noe (et objekt, en farge osv.)
- Fortell deg selv hva du ser.

Nevnt 3 ting du hører.

- Lytt til en lyd (musikk, stemmer, andre lyder).
- Fortell deg selv hva du hører.

Nevnt 3 ting du berører.

- Berør på noe (forskjellige teksturer, forskjellige objekter).
- Fortell deg selv hva du kjenner.

Legg merke til din sinnstilstand.

- Føler du at du er mer til stede i rommet eller mindre til stede, etter å ha gjort øvelsen?
- Føler du deg roligere eller mer energisk?

6. Omfavnende klem. (5 minutter.)

Denne øvelsen beroliger overlevende som er opprørt. Det kan også hjelpe overlevende som er i "frys" til å konsentrere seg om her og nå.

Kryss armene foran deg og trekk dem mot brystet. Hold din høyre hånd på venstre overarm. Hold venstre hånd på høyre overarm. Klem forsiktig, og trekk armene innover. Hold klemmen en liten stund. Finn riktig trykk på klemmen for deg akkurat nå. Hold spenningen og slipp. Klem deretter en liten stund igjen og slipp.

Hold deg slik et øyeblikk.

7. Å føle vekten av kroppen. (5 minutter.)

Denne øvelsen hjelper overlevende som er i "frys-tilstand" eller numne til å fokusere på nåtiden. Det aktiverer muskler i overkropp og bein, noe som gir en følelse av fysisk struktur. Når vi er overveldet, går musklene våre ofte over fra ekstrem spenning til kollaps; de skifter fra en tilstand av aktivt forsvar (kamp og flykt) til underkastelse, og blir mer enn vanlig avslappet (hypotonisk). Når vi er i kontakt med vår styrke og struktur, er det lettere å bære følelser. Vi kan romme erfaringene våre bedre og håndtere følelser av fragmentering (av å bli overveldet) bedre.

Kjenn føttene på bakken. Ta en pause i fem sekunder.

- Kjenn vekten av beina. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Prøv å trampe føttene forsiktig og sakte fra venstre til høyre, venstre, høyre, venstre, høyre. Kjenn at baken og lårene berører stolens sete. Kjenn på hvordan det føles i fem sekunder.
- Kjenn ryggen mot stolryggen.
- Bli sittende slik og legg merke til om du føler noen forskjell.

8. Å rette opp ryggen. (15 minutter.)

Denne øvelsen hjelper en overlevende til å være mer oppmerksom på at "kroppens tilstand" avhenger av hennes "sinnstilstand".

Vi bærer oss selv med ryggraden. Vi kan reagere på fare ved å kollapse ryggraden, og dette påvirker kroppsholdningen vår. Ved å endre kroppsholdningen vår, gir vi oss selv ny styrke og kan lettere styre og koordinere opplevelsene våre. Det er som om vi tilbyr oss en sterkere rygg og får fornyet kontakt med våre kroppslige ressurser.

- La brystet og ryggen kollapse. Legg merke til hvordan det føles. Ta en liten pause. Hvordan påvirker det pusten din? Ta pause igjen. Vær oppmerksom på følelsene dine og humøret ditt. Pause. Vær oppmerksom på kroppen din. Pause. Vær oppmerksom på tankene. Si nå: "Jeg er lykkelig!" Si det igjen: "Jeg er lykkelig!" Føler du deg lykkelig? Føles det riktig å si at du er lykkelig?
- Forleng nå ryggraden sakte til du er komfortabel. Du kan justere og eksperimentere til ryggraden føles justert og naturlig forlenget. Legg merke til hvordan du føler deg nå. Vær oppmerksom på pusten. Ta pause i fem sekunder. Vær oppmerksom på følelsene og humøret. Pause. Vær oppmerksom på kroppen din. Pause. Vær oppmerksom på tankene dine. Pause. Si nå: "Jeg er trist!" Si det flere ganger. "Jeg er trist!" Føler du deg trist? Føles det riktig å si at du er trist?



8. Å puste i firkant. (4 minutter.)

Sitt komfortabelt. Senk skuldrene.

- Se på en firkantet form, eller visualiser en med lukkede øyne.
- Pust inn mens du teller til 4. La øynene vandre opp langs venstre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4. La øynene løpe over toppen av firkanten.
- Pust ut mens du teller til 4. La øynene løpe ned langs høyre side av firkanten.
- Hold pusten mens du teller til 4. La øynene løpe langs bunnen av firkanten.

Gjenta 4 ganger.

10. Å telle pusten. (4 minutter.)

Sitt i en komfortabel stilling med ryggraden rett og hodet skrått litt fremover. Lukk øynene forsiktig og ta noen dype åndedrag.

- For å begynne øvelsen, sier du "en" til deg selv mens du puster ut.
- Neste gang du puster ut, sier du "to" og så videre opp til "fem".
- Deretter begynner en ny syklus, si "en" ved neste utånding.

Gjenta 5 ganger.

Tell aldri høyere enn til fem, og tell bare når du puster ut. Du vet at du har latt oppmerksomheten din vandre tar deg selv i å telle opp til åtte, tolv osv.



Vedlegg 3. Referanser og videre lesning

Referanser

- Advocates for Human Rights (2010). *Stop Violence against women*.
At: https://www.stopvaw.org/Effects_of_Domestic_Violence
- Almquist, K. and Broberg, A. G. (1997). Silence and survival – working with strategies of denial in families of traumatized preschool children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23 (3), pp. 417-435.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed., Washington, DC (DSM-IV). Hvis du vil ha informasjon om DSM-V; se Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
At: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>
- American Psychiatric Association (2002). *Cultural Assessment in Clinical Psychiatry*.
- Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). *Sexual violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
At: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf
- Annan, K. (1999). <https://press.un.org/en/1999/19990308.sgsm6919.html>
- Berntsen, K. (2005). The Secretariat of the Shelter Movement. *The Role of the Helper – Work in protecting and supporting female victims of violence and their children*.
At: https://assets.website-files.com/615aae9372c40f0ca4bc83fe/61925a35a5c6ecc14b81482e_The%20Role%20of%20the%20Helper.pdf
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, Vol. 28(5), September 1992, pp. 759-775.
- Carpenter, R. C. (2007). *Born of War: Protecting Children of Sexual Violence Survivors in Conflict Zones*. Bloomfield: Kumarian Press, Inc.
- Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Dahl, S. (1993). *Rape – A hazard to health*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Danieli, Y. (ed.) (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum.
- Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). Heterogeneity in the course of posttraumatic stress disorder: trajectories of symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 23(3), pp. 331-339.
- Fanflik, P. (2007). *Victim Responses to Sexual Assault: Counterintuitive or Simply Adaptive?* Special Topic Series. American Prosecutors Research Institute.
At: <https://www.nsvrc.org/publications/guides/victim-responses-sexual-assault-counterintuitive-or-simply-adaptive>
- Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010, updated 2019). *GBV coordination handbook*.
At: <https://www.refworld.org/pdfid/52146d634.pdf> and https://gbvaor.net/sites/default/files/2019-07/Handbook%20for%20Coordinating%20GBV%20in%20Emergencies_fin.pdf

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). Dos and Don'ts for Reporting and interpreting data on sexual violence from conflict-affected countries page 246. *GBV coordination handbook*.

At: <https://www.refworld.org/pdfid/52146d634.pdf>

Guarnaccia and Pinkay (2008). Cultural-specific diagnoses and their relationship to mood disorder. In S. Loue and M. Sajatovic (eds). *Diversity Issues in the Diagnosis, Treatment, and Research of Mood Disorders*. Oxford University Press, pp. 32-53.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery. The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

Herstad, B. (2009). *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1. USAID.

At: http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf

Hoebel, E. A. (1966). *Anthropology: the study of man*. McGraw-Hill.

Holzman, C. G. (1996). Counseling Adult Women Rape Survivors: Issues of Race, Ethnicity, and Class. *Women & Therapy*, Volume 19, Issue 2, The Haworth Press Inc. Published online: 24 September 2010.

ICD-10 (WHO, International Classification of Diseases).

At: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2005). *GBV Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies*.

At: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-sub-working-group-gender-and-humanitarian-action/iasc-guidelines-gender-based-violence-interventions-humanitarian-settings-2005>

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Checklist for field use. Geneva: IASC.

At: https://interagencystandingcommittee.org/system/files/legacy_files/Checklist%20for%20field%20use%20IASC%20MHPSS.pdf

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Kleinman, A. (1989). *The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition*. New York: Basic Books.

Lahad, S. (1993). Tracing Coping Resources through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In *Psychology at School and the Community during Peaceful and Emergency Times*. Tel-Aviv: Levinson-Hadar, pp. 55–70.

Mental Health and human Rights Info (HHRI).

At: www.hhri.org

Mochmann, I. C. (2008). Children Born of War. *Revista Obets*, 2, pp. 53-61.

At: https://www.researchgate.net/publication/47376569_Children_born_of_war

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *The camp management toolkit. Prevention of and response to gender based violence*.

At: <https://emergency.unhcr.org/sites/default/files/Norwegian%20Refugee%20Council%2C%20Camp%20Management%20Toolkit%2C%202014.pdf>

OHCHR (2022). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2022. UN publication HR/P/PT/8/Rev.2.

At: https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/publications/2022-06-29/Istanbul-Protocol_Rev2_EN.pdf

Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). Psychological distress and resources among siblings and parents exposed to traumatic events. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), pp. 385-397.

Roosendaal, M. (2011). *The Invisible Ones: Why NGOs in the Federation of Bosnia and Herzegovina do not include children born from war rape in their programs and projects*. Master's thesis, Utrecht University.

At: <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/8289/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2, pp. 199–223.

Sieckert, K. *Cultural Perspectives on Trauma and Critical Response*. National Association of School Psychologists (NASP, online).

At: https://www.researchgate.net/publication/264121998_Cultural_sensitivity_in_school-based_crisis_intervention

Sphere handbook (2011). *2011 edition of the Sphere Handbook: What is new?*

At: https://reliefweb.int/report/world/sphere-handbook-humanitarian-charter-and-minimum-standards-humanitarian-response-2011?gclid=Cj0KCQjwvL-oBhCxARIsAHkOiu2zgiUSk92Gt9KO8L7oes1hUWMMmqicjI78tYbU7MRDhuWAI52rGc4aAmaEEALw_wcB

Trauma intervention program. *Rape: reactions of the victim – nature of sexual assaults*. Citizens Helping Citizens in Crisis.

At: https://static1.squarespace.com/static/6351ab4168af360563a29899/t/636ad8dad7dc97259c423511/1667946719222/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf

Van der Weele, J. and With, A. (2011). *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives. Alternatives to Violence*, Oslo, Norway. Sommerfuglkvinnens forlag.

Wallström, M. (2012). *Ending Rape as a War Tactic*. The World Post.

At: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html

WHO (2004). *Clinical Management of Rape Survivors Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons*.

At: <https://www.unhcr.org/media/clinical-management-rape-survivors-developing-protocols-use-refugees-and-internally-displaced>

WHO (2010). *International Classification of Diseases (ICD-10)*.

At: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions*. UNICEF, WHO, with UNFPA on behalf of UNAction.

At: https://iris.who.int/bitstream/10665/75179/1/WHO_RHR_HRP_12.18_eng.pdf

Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). Effects of parental PTSD on the cortisol response to dexamethasone administration in their adult offspring. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), pp. 163-6.

At: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>

Yuksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). Women's Bodies, Sexualities, and Human Rights. In M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). *Mental Health and Human Rights: vision, praxis, and courage*. Oxford University Press, pp. 440-447. Oxford medicine online.

At: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>

Yule, W. (2000). From "pogroms" to "ethnic cleansing": Meeting the needs of war affected children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, pp. 695-702. **Videre lesning**

Videre lesning

(Vær oppmerksom på at disse sidene er på internett og kan endres.)

Kjønnsbasert vold og helse

Gender-based violence and HIV – a program guide for integrating GBV prevention and response in pefar programs.

At: <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/gender-based-violence-and-hiv-program-guide-integrating-gender-based-violence> GBV is both a cause and effect of HIV infection. This guide explains why it can be productive to link GBV with HIV-programmes and offers a starting point for integrating these subjects.

International Planned Parenthood Federation. *Meeting the Sexual and Reproductive Health Needs and Rights of Survivors of Gender-Based Violence. A Good Practice Training Module for Health Care Professionals.*

At: https://www.ippf.org/sites/default/files/2020-08/IMAP%20statement%20on%20Sexual%20%26%20Gender-based%20Violence_0.pdf

IPPF works in 172 countries to empower the most vulnerable women, men and young people to access life-saving services and programmes, and live with dignity.

Violence against women: Effects on reproductive health.

At: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women-sheet/>

Denne artikkelen fokuserer på reproduktive helsekonsekvenser av vold mot kvinner. Den gir eksempler fra forskning og vellykkede programmer og utforsker hvordan helsesektoren kan ta en aktiv rolle i å forebygge og behandle vold mot kvinner.

WHO, UNHCR, UNFPA (2004). *Clinical Management of Survivors of Rape: Developing Protocols for Use with Refugees and Internally Displaced Persons.* Geneva.

At: <https://www.unhcr.org/media/clinical-management-rape-survivors-developing-protocols-use-refugees-and-internally-displaced>

Involvere og engasjere menn

Christian Relief Network. *Fatherhood and the fighting of sexual violence.*

At: <https://www.joingoodforces.no/our-work/change-for-peace>

Engasjere menn og gutter i KBV og forebygging av reproduktiv helse i konflikt- og beredskapssituasjoner - en trenings-modul.

At: <https://inee.org/resources/engaging-boys-and-men-gbv-prevention-and-reproductive-health-conflict-and-emergency>

I denne modulen diskuteres hvordan man kan engasjere menn og gutter i KBV-forebygging og øke bevisstheten om de positive effektene av å gjøre det. Målet er å styrke ferdighetene til personell som jobber med disse problemene i konflikter og nødsituasjoner.

Mobilising men in practice. Challenging sexual and gender-based violence in institutional settings.

At: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Mobilising_Men_in_Practice.pdf

Dette programmet har som mål å inspirere og veilede de som ønsker å involvere flere menn i arbeidet mot seksuell og kjønnsbasert vold. Den utforsker individuelle holdninger og atferd, og holdninger og atferd som opprettholdes av sosiale, politiske og økonomiske strukturer.

Roulet, M. (2003). *Fatherhood Programs and Domestic Violence*. Center on Fathers, Families, and Public Policy.

At: https://cffpp.org/wp-content/uploads/TA_Fthd_DomViol.pdf

Kjønn i humanitære kriser

Inter-Agency Standing Committee (2006). *Women, girls, boys and men: Different needs – equal opportunities*.

At: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>

Denne håndboken gir praktisk veiledning om å være oppmerksom på kjønns spørsmål i humanitære kriser. Den presenterer grunnleggende prinsipper, definisjoner og et rammeverk for kjønn og likestilling. Den forklarer hvorfor begrepet kjønn er avgjørende i krisesituasjoner.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *Prevention of and response to gender based violence*. In *Camp Management Toolkit*, Chapter 10.

At: <https://emergency.unhcr.org/sites/default/files/Norwegian%20Refugee%20Council%2C%20Camp%20Management%20Toolkit%2C%202014.pdf>

Kommunikasjon

Communication Skills Manual.

At: https://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Communication%20Skills%20in%20Working%20Survivors%20GBV-%205-Day%20Training%20Curriculum_FHI%202000.pdf

GBV Communication Skills Manual er et samarbeid mellom Family Health International (FHI), the RHRC Consortium og IRC. Håndboken inneholder en treningsoversikt, en liste over materialer, en detaljert opplæringsplan og tilgjengelig materiell.

Barn

International Rescue Committee and UNICEF (2012). *Caring for Child Survivors of Sexual Abuse – Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings*. En gjennomgang av god praksis for å forbedre saksbehandling, psykososiale og psykiske helseintervensjoner og klinisk omsorg for barn som har overlevd seksuelt misbruk.

At: <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2014/07/CCS-Guidelines-lowres.pdf>

UNICEF, Protecting Children Affected by Abuse:

At: <https://www.unicef.org.uk/what-we-do/violence/>

Rapportering og dokumentasjon (innhentning av rettsmedisinske bevis)

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). *Dos and Don'ts for Reporting and interpreting data on sexual violence from conflict-affected countries* page 246. *GBV coordination handbook*.

At: <https://www.refworld.org/pdfid/52146d634.pdf>

Giffard, C. (2000). *Torture Reporting Handbook*. Human Rights Centre, University of Essex/UK Foreign and Commonwealth Office.

At: <https://reliefweb.int/attachments/47f85729-81cc-3ea2-b5ef-d518d921dae1/C73D525C325A7B3DC1256EA80031C5FF-torturehandbook.pdf>

OHCHR (2022). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2022. UN publication HR/P/PT/8/Rev.2.

At: https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/publications/2022-06-29/Istanbul-Protocol_Rev2_EN.pdf

Peel, M., Lubell, N. and Beynon, J. (2005). *Medical Investigation and Documentation of Torture, A Handbook for Health Professionals*.

At: <https://missingpersons.icrc.org/library/medical-investigation-and-documentation-torture-handbook-health-professionals>

Opplæringsmoduler og rapporter

Act Alliance. *Community-based psychosocial support in emergencies*.

At: <https://actalliance.org/wp-content/uploads/2015/07/ACT-CBPS-Guiding-Principles-ENGLISH.pdf>

Denne online guiden tar sikte på å hjelpe humanitære aktører som arbeider i kriseområder. Den fokuserer på psykososial støtte.

IASC (2005). *Provide community-based psychological and social support*. Action Sheet 8.3. In Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings. Geneva, pp. 69-71.

At: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>

Managing Gender-based Violence Programmes in Emergencies. Et e-læringskurs.

At: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>

Denne 146-siders guiden inneholder hele transkripsjonen av e-læringskurset, samt nytt materiale. Det inkluderer *Programmes in Focus* (illustrerende eksempler på KBV-programmer i praksis), *Voices from the Field* (førstehåndsberetninger fra aktører som har benyttet og implementert konseptene som dekkes i kurset), og *Thinking Locally* (korte avsnitt som oppfordrer deg til å vurdere hvordan du vil bruke kurskonseptene i din egen kontekst).

Terlou, B. (2005). *ARC Training Guide – Gender-based Violence for Health Workers and Business Extension Agents in refugee camps, Guinea*.

At: https://www.endvawnow.org/uploads/browser/files/Community%20Safety%20Initiative_Manual.pdf

Trauma Treatment Manual.

At: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>

Denne håndboken ble opprinnelig skrevet for personer som arbeider i feltet med kvinnelige overlevende etter voldtekt i Bosnia, men den kan brukes bredere som en veiledning for å hjelpe alle av begge kjønn som har overlevd noen form for traumer.

UN Women. Virtual knowledge centre to end violence against women and girls.

At: <http://www.endvawnow.org/en/>

Dette er en online ressurs på engelsk, fransk og spansk, designet for å betjene behovene til beslutningstakere, programimplementører og andre aktører som arbeider for å stoppe vold mot kvinner og jenter.

UN Secretary General (2006). *Ending violence against women – From words to action*. Report of the UN Secretary General, United Nations.

At: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf

Denne rapporten kontekstualiserer vold mot kvinner og oppsummerer informasjon om utbredelsen. Den identifiserer kunnskapshull og forskningsutfordringer, inkludert metoder for overvåking av KBV.

UNFPA (2006). *Ending violence against women. Programming for prevention, protection and care.*

At: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>

Gir eksempler på god praksis fra UNFPAs erfaringer med ti prosjekter i fem regioner.

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths.*

At: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf

SVIR, is the world's largest network on research on violence against women and violence against children, providing a space where global role players in the field connect with one another, share and promote their research, work to influence policies and improve the lives of those who have experienced gender-based violence.

At: <https://www.svri.org/>

Women's Refugee Commission (2012). *Preventing Gender-based Violence, Building Livelihoods: Guidance and Tools for Improved Programming.*

At: <https://www.womensrefugeecommission.org/research-resources/preventing-gender-based-violence-building-livelihoods-guidance-and-tools-for-improved-programming/2>

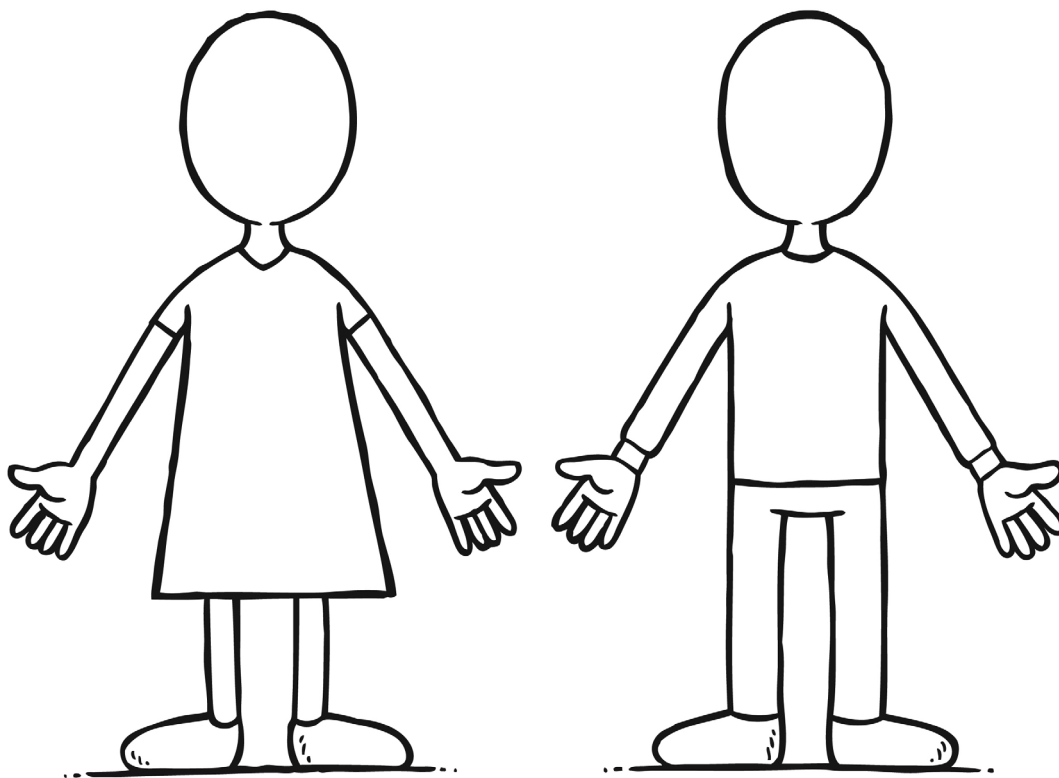
Konflikt og tvungen forflytning ødelegger livsbetingelser og tvinger mennesker til å etablere nye strategier for å klare seg. Nye livsbetingelser og overlevelsesstrategier kan øke risikoen for KBV. Kvinner har behov for å kunne ta informerte livsvalg og skape sine egne muligheter. Programmer bør inkludere kvinner gjennom hele forløpet – i undersøkelse og planlegging, implementering, måling og evaluering.



Vedlegg 4. Illustrasjoner

Figur 1. Kvalitetene til en god hjelper i ditt samfunn og din kontekst.

Fyll inn ressursene og egenskapene du har som hjelper.



Liste

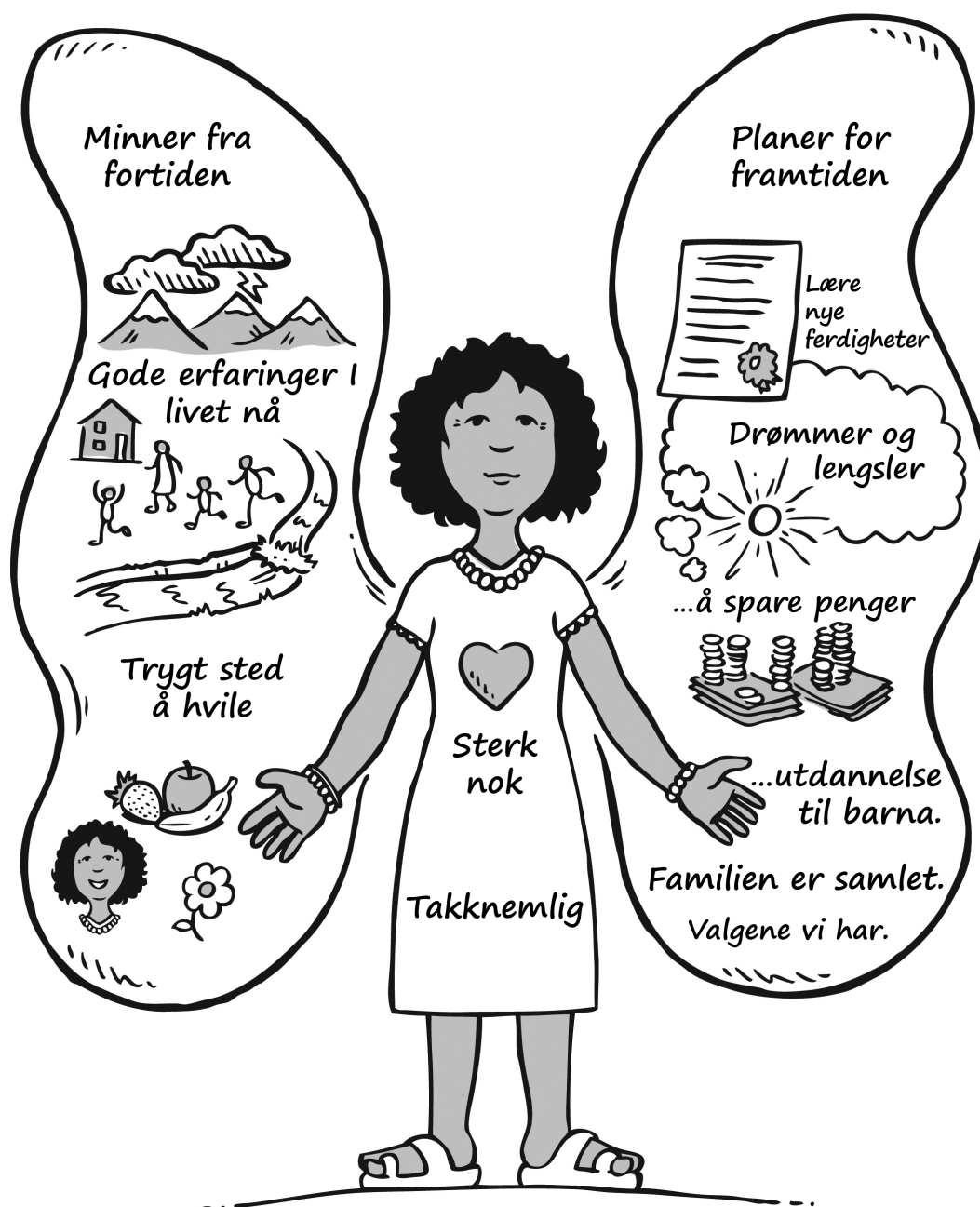
Ting du trenger

Ting du mangler

Ting du ønsker å lære...

Figur 2. Sommerfuglkvinnen i begynnelsen – kompetent og ved god helse.

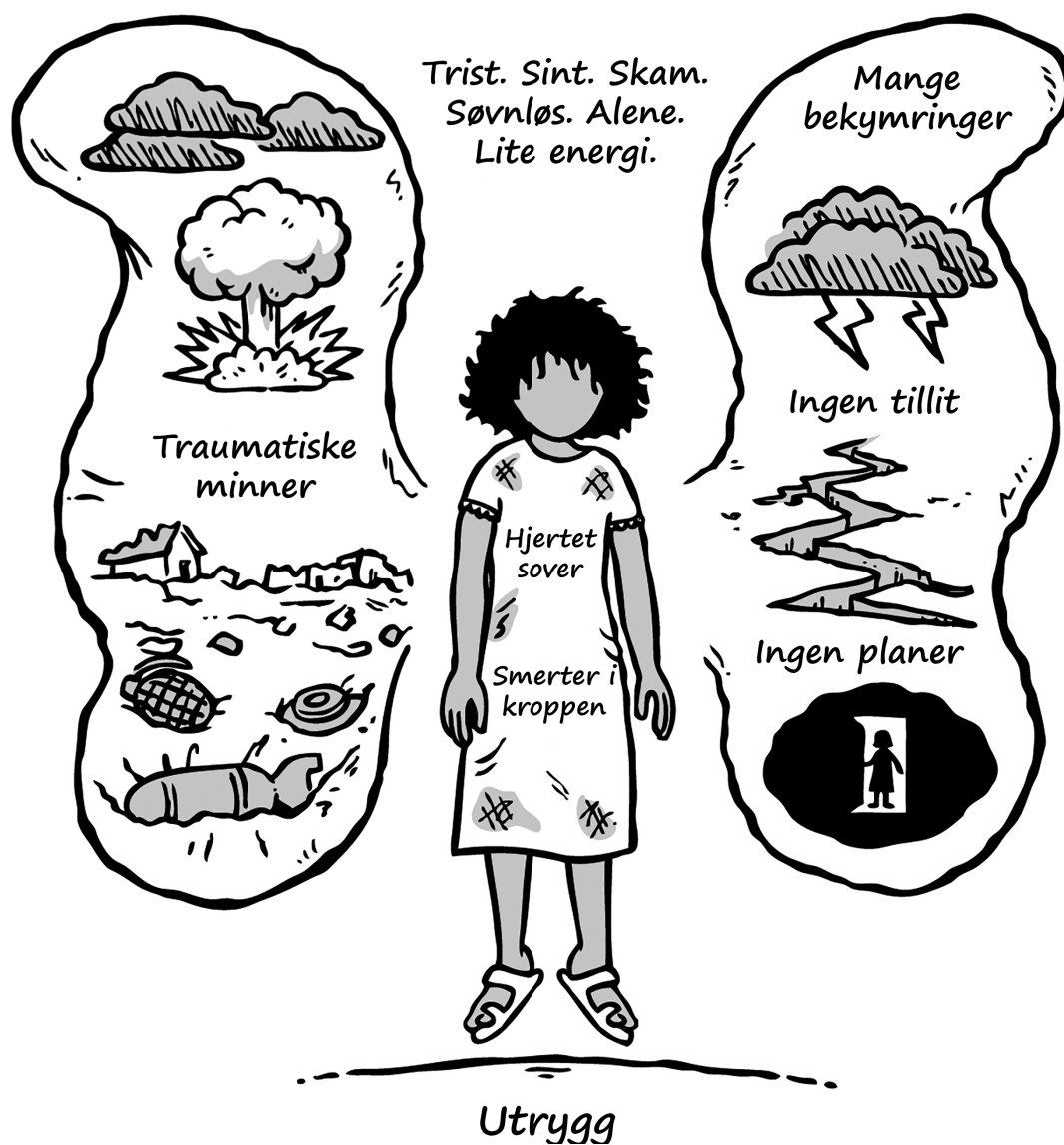
Hva føler hun i kroppen, hjertet, følelsene, pusten og tankene sine?



Trygghet. Fast grunn.

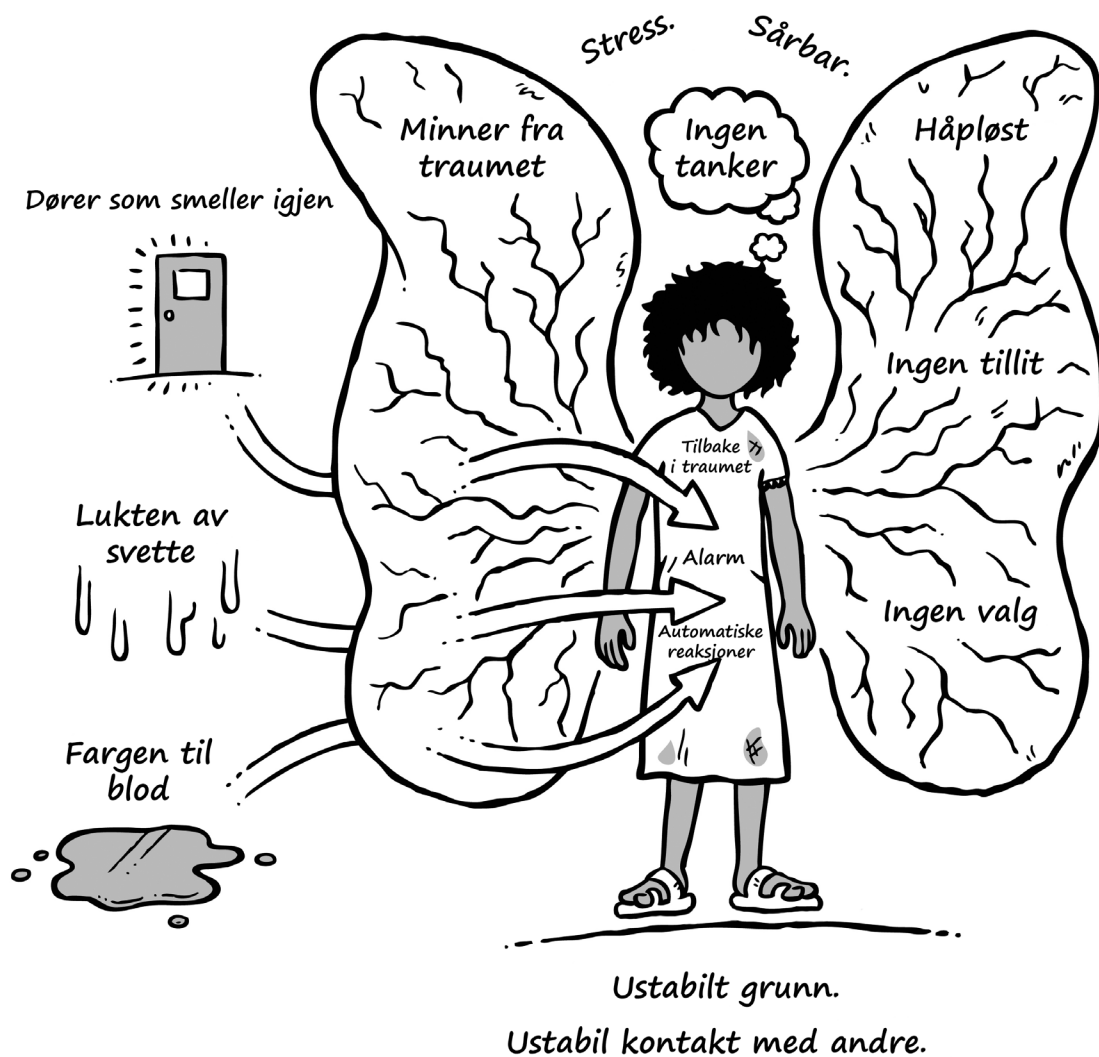
Figur 3. Sommerfuglkvinnen umiddelbart etter traumet.

Hva skjer umiddelbart etter traumet i kroppen, hjertet, følelsene, pusten og tankene hennes?



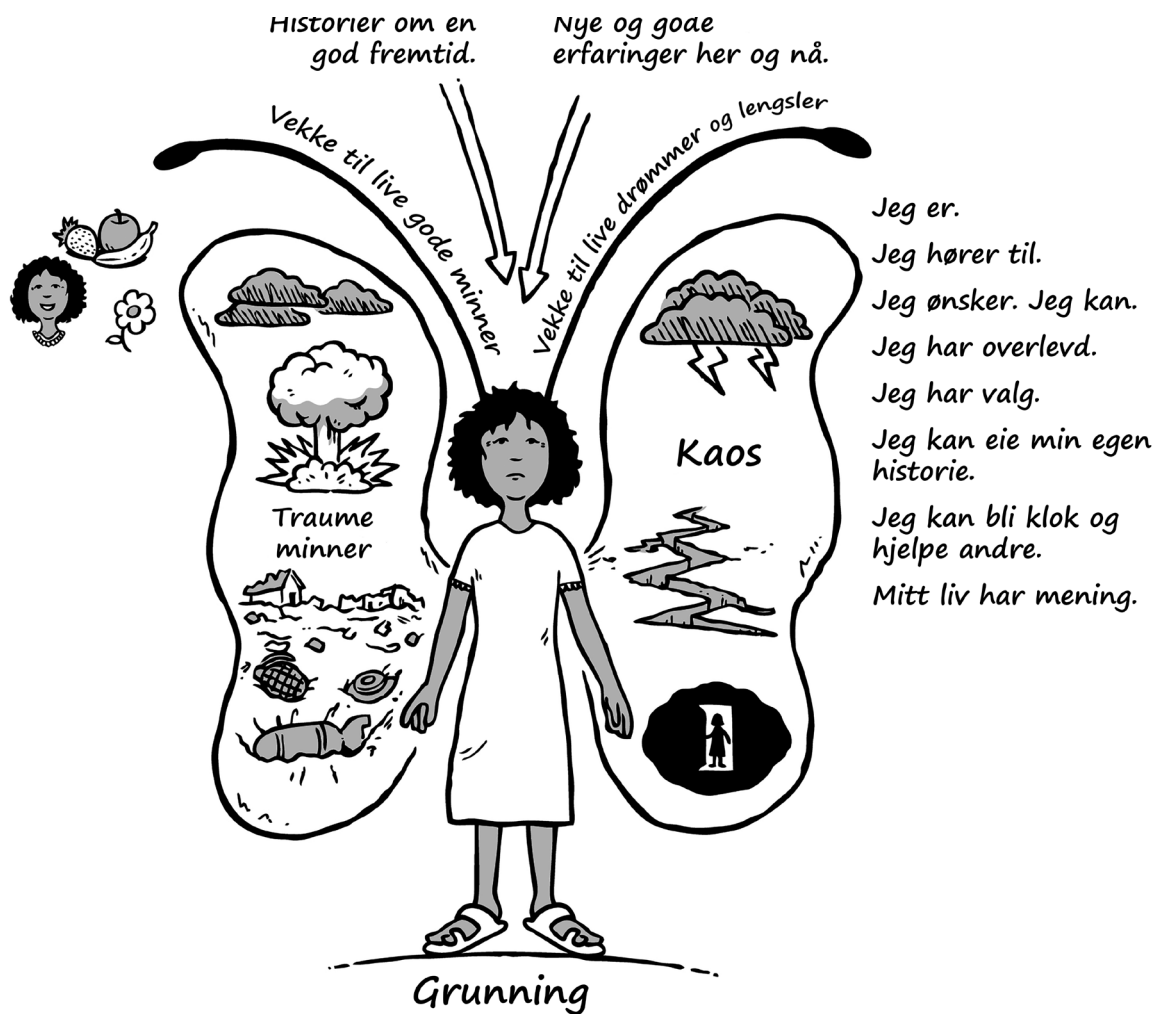
Figur 4. Sommerfuglkvinnen opplever triggere og flashbacks en tid etter traumet.

Hva skjer i kroppen, hjertet, følelsene, pusten og tankene når hun opplever triggere og flashbacks?



Figur 5. Sommerfuglkvinnen, gradvis heling.

Sommerfuglkvinnen vekker til live gode minner og gamle ressurser. Gode nye opplevelser vekker til live drømmene og lengslene hennes.



Figur 6. Kvalitetene til en god hjelper (II).

Dette bildet ble delt av rådgivere som jobber i DR Kongo.

En krone som kan beskytte
hjelperen når hun lytter til
vanskelige historier.

Store øyne for
å legge merke til
detaljer i kropp
og sinn.

En liten nese som
kan beskytte mot
vonde lukter.

En liten munn som
lar overleveren
snakke.

En blære som
kan vente lenge.

Sterke ben som
kan gå langt.



Store ører som
kan høre nøye
etter og samle
informasjon.

Et stort hjerte
som kan ta imot
historien med
empati og respekt.

En stor veske for
stoltheten og
fordommene
hennes.

Store føtter som
er solid plantet
på bakken.

Hva annet trengs i din kultur og i dine omstendigheter?
Tilføy noe til tegningen...

Vedlegg 5.

Evalueringsskjema for deltagerne etter treningen

Generelt

Er du:

- Mann?
- Kvinne?

Jobber du direkte med overlevende?

- Ja
- Nei

Svarte kurset til dine forventninger? Var det:

- Veldig nyttig?
- Nyttig?
- Ganske nyttig?
- Ikke nyttig?

Var informasjonen som ble formidlet i treningskurset relevant for ditt arbeid? Var det:

- Veldig relevant?
- Relevant?
- Ganske relevant?
- Ikke relevant?

Hvilke elementer fra treningen vil du bruke i ditt videre arbeid?

Hvilke elementer fra treningen vil du ikke bruke i ditt videre arbeid?

Syntes du historiene var passende og relevante?

- Ja
 Nei

Hvordan vil du tilpasse historiene for å gjøre dem mer nyttige?

Var sammensetningen av deltakerne hensiktsmessig?

- Ja
 Nei

Følte du deg komfortabel?

- Ja
 Nei

Følte du deg trygg?

- Ja
 Nei

Lærte du av erfaringene til andre deltakere?

- Ja
 Nei

Følte du at trenerne kommuniserte treningsinholdet godt?

- Ja
 Nei

Følte du deg komfortabel med dem?

- Ja
 Nei

Følte du deg trygg med dem?

- Ja
 Nei

Hvordan kan trenerne forbedre måten de underviser på Treningen?

Øvelser

Synes du øvelsene var nyttige?

- Ja
 Nei

Hvilke var mest nyttige?

Hvilke var mindre nyttige?

Ble øvelsene forklart på en god måte?

- Ja
 Nei

Bør de bli forklart annerledes?

- Ja
 Nei

Vil du ha ønsket å øve mer på dem?

- Ja
 Nei

Var det noen viktige områder ved arbeidet ditt som kurset ikke berørte?

- Ja
 Nei

Hvis ja, hvilke områder klarte ikke treningen å utforske?

Bør det introduseres øvelser som kan hjelpe deg i arbeidet på disse områdene?

- Ja
 Nei

Diskusjoner

Syntes du gruppediskusjonene var nyttige?

- Ja
 Nei

Hvilke diskusjoner syntes du var mest nyttige?

- Plenum
 Liten gruppe

Hvilke gruppediskusjoner var mest nyttige for deg?

Hvilke var mindre nyttige?

Ble diskusjonene ledet på en god måte?

- Ja
 Nei

Bør de ledes annerledes?

- Ja
 Nei

Hvis ja, hvordan?

Foretrekker du at diskusjonene hadde vært:

- Lengre?
 Kortere?

Var det noen viktige områder ved ditt arbeide som kurset ikke berørte?

- Ja
 Nei

Hvis ja, hvilke områder?

Bør kurset introdusere diskusjoner på disse områdene?

- Ja
 Nei



Læring

Hva lærte du?

Tror du at du kan bruke det du har lært i ditt eget arbeid?

Ja

Nei

Hvis ja, hvilke elementer i læringen må du tilpasse til ditt arbeid?

Hvis nei, hvilke endringer vil du foreslå for å gjøre treningen mer anvendelig for din situasjon?

Hvilke områder ivaretok treningen godt?

Hvilke områder ivaretok treningen mindre godt?

Hvilke områder ivaretok treningen dårlig?

Var det noen viktige tema kurset ikke berørte?

- Ja
 Nei

Hvis ja, hvilke?

Dokumentasjon

Synes du fagstoffet var lett å lese?

- Ja
 Nei

Fikk du fagstoffet på forhånd?

- Ja
 Nei

Hvis du svarte "nei" på det siste spørsmålet, ville du ha likt å motta fagstoffet på forhånd?

- Ja
 Nei

Leste du hele håndboken under treningen?

- Ja
 Nei

Hvordan vil du bruke håndboken (spesielt Del II) i ditt eget arbeid?

- Som en trinnvisveiledning?
 Som en kildetil informasjon?
 Fleksibelt (velge og vrake mellom elementer du synes er relevante)?

Ble håndboken presentert klart og forståelig i Introduksjons-delen og Del I?

- Ja
 Nei

Var utformingen av Del II vanskelig eller lett å forstå og bruke?

- Ja
 Nei

Er informasjonen i Del III forståelig og tilstrekkelig?

- Ja
 Nei

Hvilke tema ble ikke tydelig forklart?

Hvordan vil du tilpasse historiene for å gjøre dem mer nyttige?

Timeplan

Var Treningen:

- For kort?
 For lang?
 Passe lang?

Var tidsplanen balansert (var det avsatt riktig mengde tid til hver økt)?

- Ja
- Nei

Hvor hadde du behov for mer tid?

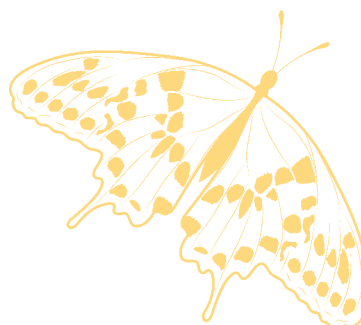
Hvor hadde du behov for mindre tid?

Logistikk

Var den praktiske og administrative gjennomføringen tilfredsstillende? (Vurder reise, overnatting, mat, administrativ assistanse, betalinger, etc.)

- Ja
- Nei

Hvilke forbedringer kan gjøres?



Avsluttende kommentarer

Hvilke avsluttende kommentarer vil du komme med?

Takk.

Vi vil be deltakerne om ytterligere tilbakemelding etter at de har begynt å bruke verktøyene og øvelsene i praksis. Vi håper du vil være villig til å bidra hvis vi i fremtiden ber deg om å hjelpe oss med å gjøre dette treningskurset mer nyttig for folk som hjelper og støtter overlevende etter KBV.

