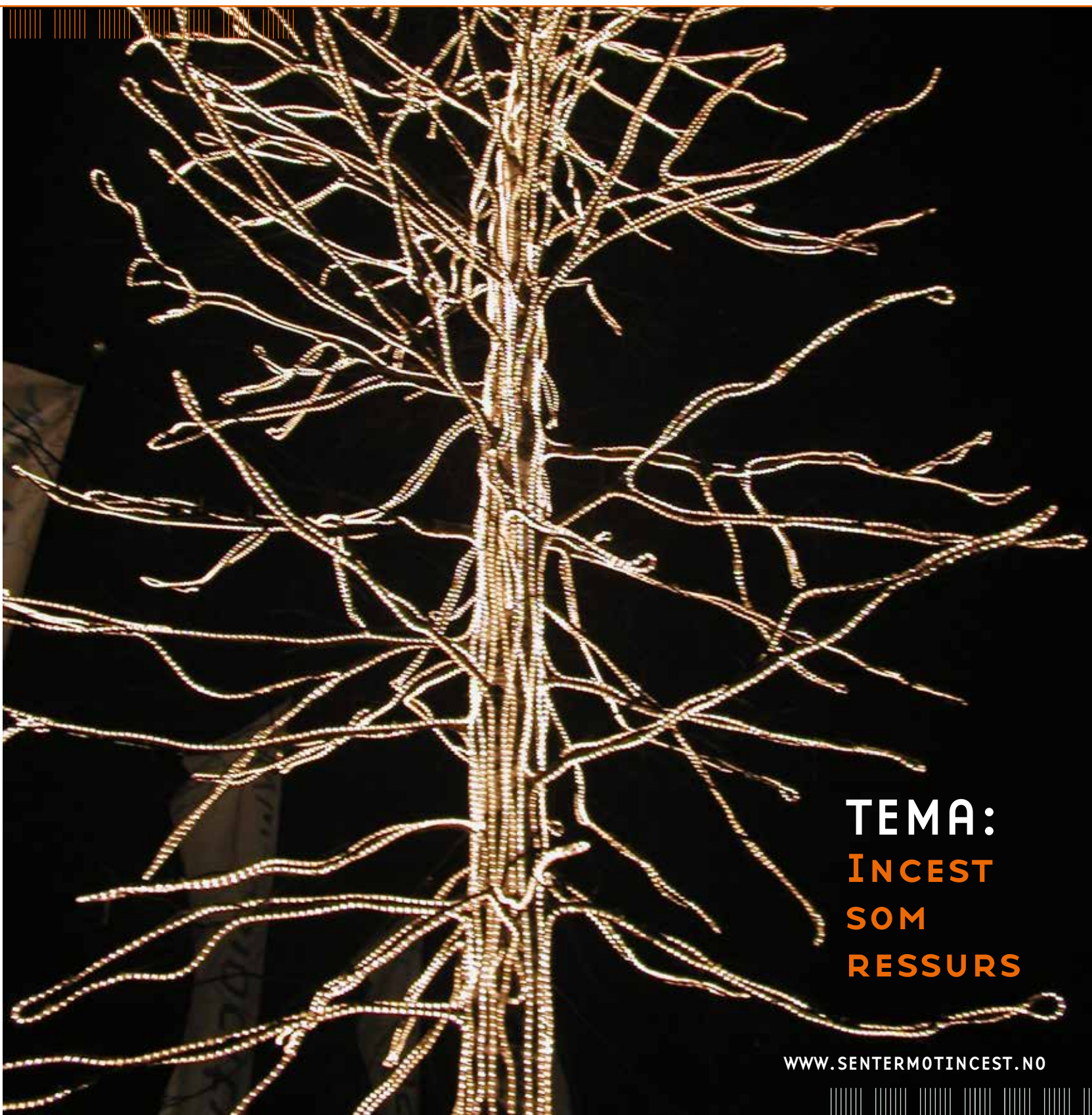


ikke Stikka'

- VI TRENGER HVERANDRE

NR.02/2003 UTGITT AV STØTTESENTER MOT INCEST - OSLO



TEMA:
INCEST
SOM
RESSURS

WWW.SENTERMOTINCEST.NO

FRA OFFER TIL RESSURS ■ HVORDAN JOBBE MED SEG SELV? ■ DET GODE LIV ■ IKKE BARE EN JOBB, MEN MITT LIVSVERK!
■ REGJERINGSHØRING ■ HVASKJER PÅ SMI - OSLO? ■

Innhold

ARTIKLER

- s. 3 Redaktør
- s. 4 Dikt: Når
- s. 5-7 Fra offer til ressurs
- s. 8 Hvordan jobbe med seg selv?
- s. 9 Dikt: Voksen nå
- s. 10-11 Det gode liv – for meg
- s. 12-13 Den tredje verdenskrigen
- s. 14-18 Offentlig incestutsatt,
– hvilke konsekvenser har det?
- s. 19 Dikt: Ingen vernefarge
- s. 20-21 Incest, – ren tragedie eller
også ressurs?
- s. 22-23 Fra brukere på sommerleir
- s. 24-25 Et meningsfylt samarbeid
- s. 26 Dikt: Min blå ballong
- s. 27-29 Ikke bare en jobb, men mitt livsverk!
- s. 30 Fritt for ordet

DIVERSE INFORMASJON FRA SMI – OSLO

- s. 31 Besøk av biskop Stålseth
- s. 31 IXth ISPCAN European Conference
- s. 32 Sommerleir
- s. 33 Landskonferansen
- s. 34 Regjeringshøring

HVA SKJER PÅ SMI – OSLO?

- s. 35 Faste tilbud
- s. 35 Tilbud til fagfolk og studenter våren 2004
- s. 35 Neste Ikke Stikka'

ikke Stikka'
– VI TRENGER HVERANDRE

Redaktør:

Gro Talsethagen

Foto forside:

Carina Falch

Postboks 8895 Youngstorget
0028 Oslo

Besøksadresse:

Youngstorget 5 (inngang fra Torggaten)

Telefon: 23 31 46 50

Telefaks: 23 31 46 51

www.sentermotincest.no

Opplag:

5000

Abonnement:

Gratis

Trykkeri:

Møklegaards Trykkeri

ISSN: 0804-3426

Leve, ikke bare overleve

Av Gro Talsethagen

Påstår du virkelig at incestutsatte har ressurser, sa en dame til min kollega i forbindelse med et seminar. I en pause fortalte kollegaen min om de sterke, flotte kvinnene som kommer til senteret vårt og virkelig tar tak i sin egen situasjon. Damen, som var ansatt i hjelpeapparatet, var irritert over at det gikk an å ha et så positivt syn på incestutsatte. Selv hadde hun bare møtt "offer" som hun kalte det.

Vi bruker ikke begrepet offer, noe som er viktig å understreke til alle våre samarbeidspartnere:

Jeg ønsker å intervju et incestoffer, sa en journalist som ringte til oss for en tid siden. Han hadde hatt kontakt med oss før og visste at vi har mange som ønsker å stille opp for media. Han ble derfor litt forvirret når jeg svarte at "dessverre, men vi har ingen incestoffer her!" "Men sist gang fikk jeg intervju et offer", sa han. "Nei" svarte jeg, "det var en kvinne som var incestutsatt". Da kom han på at denne diskusjonen hadde vi hatt før, og sa: "Jeg mente at jeg ønsker å intervju en som har vært utsatt for incest!"

Målet for arbeidet vårt er at den enkelte kvinne skal fri seg fra "offerrollen" for å kunne foreta positive livsvalg videre. Vi har erfart at man på den måten kan vinne tilbake opplevelsen av egenverd og selvrespekt. Incest gir mange ulike senvirkninger. Disse ser vi på som "sunne overlevelsesstrategier" i forhold til den usunne virkeligheten vedkommende levde i som barn. Den gang var de nødvendige for

å overleve. Men nå trengs de ikke lenger. Ved å se sammenhengen mellom overgrep og senvirkninger går det an å komme videre.

Incest som ressurs er temaet for denne utgaven av *Ikke Stikka'*. Setningen i seg selv er motsetningsfylt. Incest er noe av det verste et barn kan oppleve. Det er også noe av det vanskeligste både fagfolk og andre voksne kan tenke seg å forholde seg til. Incest som ressurs betyr selvsagt ikke at vi mener at incest i seg selv har noe positivt i seg. Men vi vet at det går an å leve med incest på en måte som gjør livet meningsfylt. Vi vet også at det å være incestutsatt for mange er kilden til å gjøre en verdifull jobb for andre.

Mange av jentene og kvinnene vi møter, har kontakt med hjelpeapparatet. Hvordan de blir møtt kan for mange være avgjørende for hvordan de klarer seg videre. Dessverre er det mange utsatte som opplever at de ikke får den hjelpen de trenger. Jeg tror ikke at grunnen først og fremst handler om mangel på kunnskap eller kompetanse, noe som oftest blir tatt frem som forklaring når hjelpen ikke er god nok. Langt viktigere er det hvilket syn og holdninger vedkommende har til den som har opplevd incest. Kvinnen nevnt innledningsvis ser på incestutsatte som personer uten ressurser, – eller offer som hun kaller det. Dette er et negativt menneskesyn som gjør endring vanskelig, nesten umulig. Jeg synes

synd på dem som prøver å få hjelp hos henne på sin vei frem mot et bedre liv. Støttesenterets syn på mennesket er det motsatte av det denne kvinnen



Gro Talsethagen
Redaktør

formidler. Menneskets evne til å overleve er stor. Men det beste av alt er at det ikke stopper der. Incestutsatte har ikke bare krefter, ressurser og egenskaper til å overleve, men også til å *leve*. Mange trenger bare litt støtte og hjelp på veien. Når vi nå går vinteren og mørketiden i møte, håper jeg at du som leser dette er på vei mot å *leve, ikke bare overleve*. Jeg vet at det er mulig!

NÅR

Når livet tar tid,
Da har jeg tålmodighet til å vente.
Når toppen virker høy å klatre opp på,
Da har jeg vilje til å nå til topps
Når dypet virker uendelig
Er jeg villig til å svømme lenge
Når sorgen tar overhånd
Har jeg smerte nok til å gråte
Når sinne kommer
Har jeg ønske om å slå – hardt
Når gleden bobler i meg
Har jeg mot nok til å vise det
Når varmen strømmer inne i meg
Har jeg tiltro nok til å dele den
Når ondskapen overstrømmer meg
Har jeg trygghet nok til å være liten
Når svakheten slår meg i bakken
Har jeg styrke nok til å fortsette oppover i motvind
Når nedturene kommer og blåser meg i raske nedoverkast
Da har jeg krefter nok til å snu meg

Else-Gro Jørgensen
(Ikke Stikka´ nr. 1 - 1995)

Fra offer til ressurs – kan incestutsatte være ressurser



reaksjonene mine var og våget å kjenne på dem uten å flykte. Dette var, selv om det var ubehagelig, en viktig vei å gå for å komme videre i prosessen.

AV
ANN IREN REIERSKOG BOLME

Fortsatt er jeg plaget av angsten og minnene, men nå vet jeg at jeg kan gjøre noe konstruktivt med det. Og så *tåler* jeg mer av meg selv nå enn før. Dette er vesentlig. Jeg har vært meget

*Jeg er ingenting
Ikke verdt noe
Har ikke riktige følelser
Ikke riktige tanker
Sikkert bare dum...
Ingen kan noen gang elske meg
Jeg er jo brukt, og andre vil bruke meg
Jeg vil aldri kunne bli noe
Ingen kan bli noe av ingenting...*

*Hei, vent nå litt...
Ingenting?
Ikke noe menneske er ingenting
Jeg føler meg som ingenting, men jeg HAR i hvert fall følelser
Jeg tenker at jeg er dum, men jeg er i stand til å tenke!
Dessuten kan det jo hende at noen kan... elske meg?
Jeg er brukt, men svarte heller – jeg vil vel ikke la meg bruke!
Jeg vil vel kunne bli noe,
Jeg er jo noe!
Jeg er!*

Anonym incestutsatt

unnvikende på dette området tidligere, og er det nok til dels i dag også, men likevel har min toleranseevne blitt større. Jeg avskyr ikke meg selv i den grad jeg gjorde før, men har fortsatt en vei å gå. Jeg tror mye av denne forandringen skyldes gode tilbakemeldinger og støtte fra andre som har stått meg nær. Jeg har vært så heldig som nylig har hatt et opphold på Modum Bad i Traume-gruppa. Der har jeg fått veldig mye. Jeg føler meg privilegert og overveldet av den omsorg, forståelse og støtte jeg har fått fra personale der. De har virkelig bidratt til at selvfølelsen min har steget noen hakk. Der har jeg fått høre gang på gang at de reaksjoner jeg har er helt normale ut i fra det jeg har opplevd, og at jeg ikke er rar eller gal, men helt normal og har mange ressurser. Jeg har faktisk fått lov til å være den jeg er med alle mine ting, og det har vært helt greit. Slikt er godt å høre.

Tidligere flyktet jeg ofte unna da jeg fikk et flashback eller ble urolig. Mest med selvskadning som nevnt. Dette var og er ikke noe særlig bra, heller meget destruktivt. Heldigvis har også jeg skjønnet det. Istedenfor å ty til selvskadning har jeg etter mye jobbing prøvd å finne *gode mestringsstrategier* når angsten blir for stor. Det har vært alt fra å ha kontakt med dyr, drive med kreativt arbeid, trening, til det å skrive ned tanker og følelser og å snakke med andre. Spesielt kan det å ha noen å snakke med være bra. Å sette ord på det som er vanskelig, tror jeg er en nøkkel i å bearbeide vonde minner. Men det er ikke alltid noen der som jeg kan snakke med. Da kan det være godt å få ting ut ved hjelp av skriving. Jeg har hatt en bok der jeg har skrevet ned tanker og opplevelser jeg har gjort meg. Foruten dette har jeg erfart at trening kan ha noe for seg, så lenge

det ikke blir overdrevet. Det å ta seg ut fysisk har for meg vært en viktig kanal til utløp for frustrasjon og uro. Det løser opp en del anspenthet og er helsebringende like mye på det psykiske som det fysiske plan tror jeg. Foruten dette er det å holde på med noe praktisk, kreativt og skapende fantastisk avkoblende. På Modum var jeg så heldig å få drive med kobberarbeid. Dette var til stor glede og hjelp. Jeg fikk liksom hvilt hjernen litt. Det er en god følelse. Dessuten har det vært veldig lærerikt og nyttig for meg å jobbe med hester. Da får jeg tankene over på noe helt konkret og er nødt til å "følge med i timen" for å ikke falle av hesten, noe jeg har gjort, men ikke fått varige men av. Det å ha kontakt med dyr er terapi i seg selv tror jeg. Og hester er fantastiske dyr! Dessuten får en jo frisk luft, naturopplevelser og mestring med på kjøpet. Jeg tror det er ekstra viktig å ta litt fri fra de vonde tingene innimellom og på denne måten gjøre ting som er bra for meg. Med dette prøver jeg å *regulere* eller kanskje *bestemme* litt mer over eget liv, en mulighet jeg tidligere har blitt frarøvet. Her er det et langt lerret å bleke, men jeg tror det har noe for seg.

Noe annet som jeg hele tiden har stor nytte av er å jobbe *målrettet og strukturert*. Det å ha små målbare, gjerne ukentlige målsettinger er til stor hjelp i å komme videre. Jeg har bl.a. hatt som målsetting å bli klarere på egne grenser og behov. En annen målsetting har vært å lage en struktur på dagene. Jeg har for eksempel laget en timeplan for uken som jeg prøver å følge. Dette er med på å gjøre hverdagen enklere. Ellers blir det lett kaos. Nå i dag er jeg avhengig av rammer og struktur for å få hverdagen til å fungere.

En ting jeg har begynt å jobbe med den

i kontakt med energi som kan frigjøres, ressurser som kan brukes til å støtte meg selv og støtte andre. Tore å ta steget til å ta ansvar for mitt eget liv og å gjøre mitt eget liv til et bra liv å leve, på tross av alle begrensninger jeg har opplevd. Det åpner seg nye muligheter, ny vekst. Jeg har utviklet kreative måter å overkomme begrensninger på tidligere, jeg kan utvikle nye.

Jeg har mulighet for å endre kurs for meg selv. Tidligere kreative tilpasninger kan fremdeles gjøre mye positivt når jeg først anerkjenner dem. Jeg kan også se at de ikke alltid gir like stor verdi, og at jeg derfor kan utvikle nye. Disse nye måtene vil jeg kunne erfare i nye relasjoner gjennom å bli møtt på en annen måte enn jeg forventer, og ikke minst gjennom virkelig å se og "ta inn" at jeg blir møtt annerledes. Jeg har erfart gjennom å gå i terapi og gjennom mitt møte med personer på Støttesenter mot incest at dette er mulig. *Jeg tror at alle mennesker kan komme i kontakt med sitt eget håp og sin egen energi og få nye opplevelser og nye valgmuligheter, også incestutsatte kvinner.* Jeg tenker

at alle typer hjelpere/støttepersoner kan ha nytte av å bevisstgjøre seg selv i forhold til eget menneskesyn.

Jeg vil gjerne vise et eksempel på et møte jeg har hatt på SMI som viser noe av hva jeg mener om offer og ressurs:

Et eksempel er kvinnen (anonymisert) som kommer til Støttesenter mot Incest med ideen om at det ikke er lov til å gråte, selv om hun har behov for det. "Andre tåler ikke at jeg gråter", og hennes erfaring er at gråter hun, blir hun bedt om å ta seg sammen, og hun blir forferdelig skamfull. Denne erfaringen gjorde hun seg som barn, og hun har faktisk sluttet å gråte. Hun var på nippen en gang som voksen da hun skulle be om hjelp fra en offentlig instans, men hun så straks hvordan munnen snurpet seg sammen på kvinnen som satt overfor henne ved kontorpulten, og hennes antagelser ble bekreftet. *De fleste incestutsatte bærer på en stor sorg over det som har blitt frarøvet dem som barn, og denne sorgen tenker jeg absolutt at det er lov å gråte over.* For meg har

Gestaltterapeut og tidligere ansatt på Støttesenter mot Incest - Oslo. Jobber nå på Senter mot Incest - Nord-Trøndelag

Dette diktet kan helt sikkert mange incestutsatte kjenne seg igjen i, og jeg synes det er en fin innledning til denne artikkelen som handler om hvordan mange incestutsatte møter verden og blir møtt, og om hvordan samspillet med et annet menneske kan åpne opp for noe nytt.

Jeg slo opp i en synonymordbok og en fremmedordbok for å se hva som sto om ordet offer og om ordet ressurs: **Offer – bytte, resignasjon, tilby**
Ressurs – viktig, hjelpekilde, utvei

Mange incestutsatte som kommer til sentrene mot incest har en opplevelse av seg selv som offer. Alle incestut-

Hvem er jeg egentlig? Irene, 19 år.

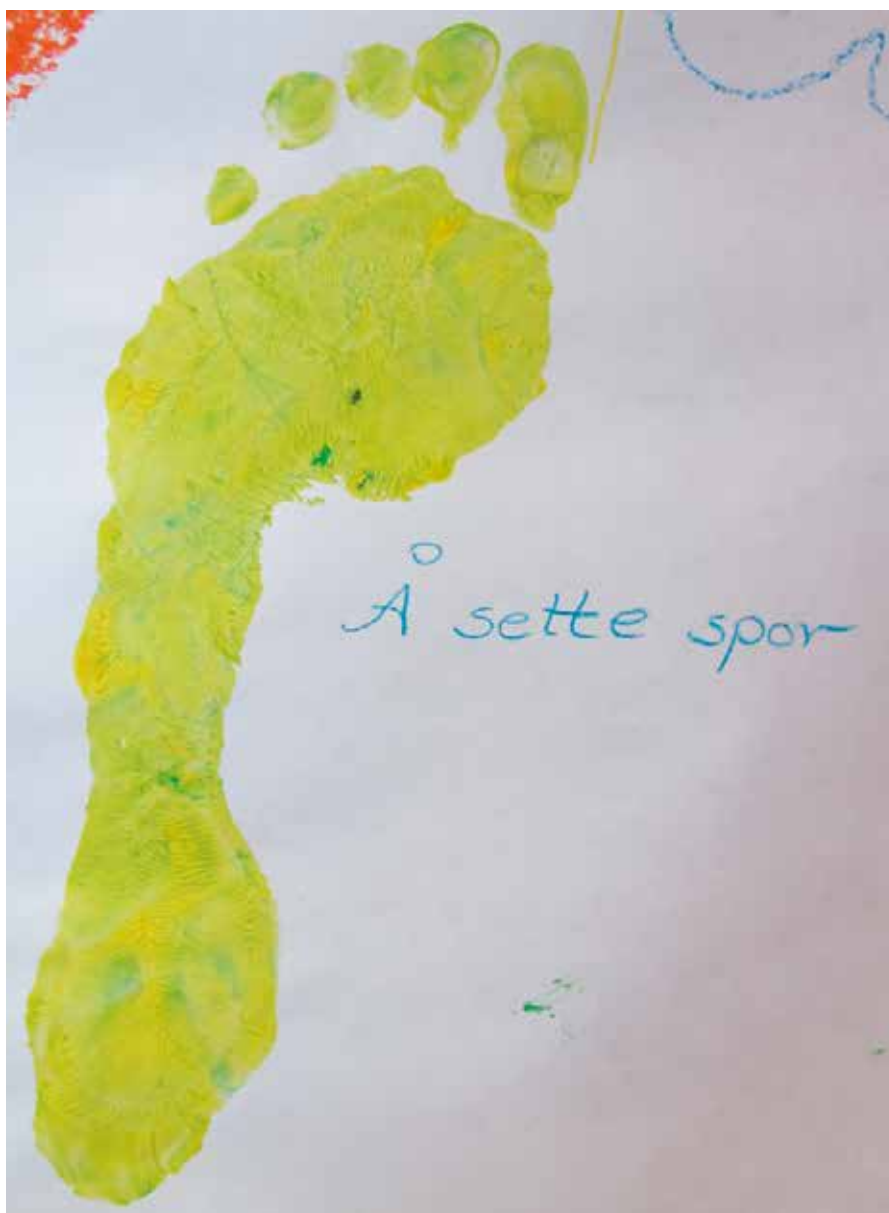


satte har vært offer for en straffbar handling som barn. De har vært offer for seksuelle overgrep fra en voksen person, mann eller kvinne. Noen også av andre barn. Som offer har de vært nødt til å fortrenge egne behov, for overgriper formidlet at dennes behov var det viktige, og at offeret sine behov ikke hadde betydning. Offeret ble et *bytte* for overgriper. Her kan man også si at offeret ble tingliggjort, og at det eneste det hadde å *tilby* sin overgriper var sin egen kropp. Offeret lærte fort at ved å *resignere* i forhold til egne følelser og egen kropp, overlevde det.

Mange av de incestutsatte kvinnene har fortsatt å resignere i livet sitt, fortsatt å bli et bytte for andre, uten å kunne kjenne på egne behov og egen verdi. *Det er også lett for omgivelsene å behandle utsatte som offer, ergo havner de i relasjoner hvor de gjentar samme mønstre som tidligere. Offerrollen blir opprettholdt i samspill med andre mennesker.* Denne biten synes jeg er kjempeviktig å se, for ser jeg at jeg kan bidra til å opprettholde dette mønsteret, kan jeg også være i stand til å bidra til å bryte det!

RESSURS

Disse kvinnene har selvsagt like stor verdi som alle andre mennesker, men de ser det ofte ikke selv. Jeg tenker at de kan få *støtte* til å se hvor viktige deres behov er og hvilken *hjelpkilde* de selv har i seg. At det finnes en *utvei* ut av offer – rollen. Dersom de møter sine egne ressurser i seg selv, sine egne hjelpeskilder, kan de også møte omgivelsene på en annen måte enn de tidligere har gjort, og således bryte sitt eget mønster. Det åpner opp for nye valgmuligheter. Valgmuligheter som i større grad går ut fra egne behov og ikke kun å følge andres. Men det krever at både den utsatte kvinnen og den som er i relasjon med kvinnen tør å se, tør å kjenne etter og stole på at ressursene er der. Som hjelper/støtteperson har jeg her en unik mulighet. Jeg har valgt å jobbe med kvinner som er incestutsatte, og jeg velger også hvordan jeg går inn i relasjonen. Jeg ønsker å skape et møte. Med møte mener jeg her hvordan jeg som menneske velger å gå inn i relasjonen. Som hjelper/støtteperson med et gestaltterapeutisk utgangspunkt går jeg inn i relasjonen med et jeg-du perspektiv. Dette vil være en relasjon



Å sette spor er å våge og være synlig.
CNF 2003.

hvor jeg som hjelper og brukeren har en subjektiv relasjon hvor vi begge møtes og eksisterer på samme nivå.

Det å finne sine ressurser, tenker jeg er en prosess. Å finne alle sine hjelpeskilder og bryte sine offer – mønster tar lang tid, kanskje et helt liv. Jeg mener imidlertid at man kan komme i kontakt med disse ressursene kun gjennom et møte med et annet menneske. Et møte som kan gi en opplevelse av at "jo, jeg har ressurser i meg, jeg har verdi, jeg har egne hjelpeskilder". Dette møtet kan gi et øyeblikks forandring, som kan bidra til forandring på lenger sikt. Det kan åpne opp for noe nytt.

MENNESKESYN

For meg som hjelper har det også

vært viktig å bli bevisst på hva mitt menneskesyn er. Mitt menneskesyn er sammensatt av hele min historie og mine relasjoner. Menneskesynet mitt er noe jeg tror på, og som jeg tror gjelder alle mennesker. Det er min overbevisning når jeg jobber med andre mennesker. Det er også min forankring når jeg tror at jeg mister fotfestet, eller når jeg blir usikker på hva jeg holder på med i jobben min.

Jeg vil si noe om mitt menneskesyn: *Håpet* står som en søyle i meg, som en trygghet, en flamme som aldri blir slukket. Dette håpet er et grunnlag for å *tore* og kjenne på det som er. *Å tore og stole på det som er, det jeg sanser, det jeg tenker, føler og kjenner i kroppen.* Å stole på at gjennom å våge og kjenne, å våge og gjøre, kommer jeg

Hvordan jobbe med seg selv?

– mine erfaringer

G. H. - 2003

gråten vært til stor hjelp i sorg-bearbeidelsen, og jeg tenker at det kan være til hjelp for andre også. Så denne kvinnen kommer og forteller noe om hvordan hun har det.

Jeg kjenner jeg blir kjempetrist, får tårer i øynene og forteller dette til kvinnen. Hun ser overrasket på meg. Hun forteller meg om at hvis hun gråter vil ikke jeg tåle det. Min erfaring er noe helt annet, og jeg deler med henne at jeg har grått masse og sett mange mennesker gråte. Jeg har tålt det, og jeg synes det er rart hvis jeg ikke skulle tåle hennes gråt. Jeg avslutter med å si at hun er velkommen til å gråte sammen med meg. Hun gråter ikke da. Hun kommer tilbake og er kjempetrist. Hun holder tilbake lenge. Men plutselig en dag sitter hun sammen med meg og gråter. Og jeg tåler det, og hun tåler det. Vi tåler det sammen. Hun opplever noe nytt og for henne skremmende. Samtidig skjer det noe, en forandring i henne, og hun opplever at hun kan noe nytt, hun kan gråte. Å gråte blir en hjelpekilde for henne, en ressurs hun kan bruke for å bearbeide sorg. Hun var et offer for egne forestillinger om andre, og klarte ikke å få øye på noe annet. Med støtte turte hun å åpne opp for denne delen av seg selv og i større grad følge sitt eget behov.

Dette er kun et eksempel på hvordan en incestutsatt kan finne en ressurs i seg selv sammen med et annet menneske og derigjennom bryte et mønster. For andre kan det være andre følelser eller tanker som vil være hjelpekilder.

Med ressurs er det også viktig å understreke at den utsatte først og fremst blir ressurs for seg selv og

eget liv. Det viktigste er at de blir mer bevisst på hvordan de har det i tankene, følelsene og i kroppen sin; hvordan reagerer jeg i møte med deg? Ved å tore og kjenne etter hvordan virkeligheten faktisk er for meg, kan

jeg også ha mulighet til å forandre noe.

I ideologien og grunntankene bak tilbudene til Støttesenter mot Incest står det blant annet:

Vårt endelige mål for den enkelte kvinne er at hun skal fri seg fra "offerrollen" og vinne tilbake opplevelsen av egenverd og selvrespekt. Dette for å kunne foreta positive livsvalg med seg selv i fokus i fremtiden.

Det er dette jeg tenker at vi som jobber med incestutsatte virkelig kan bidra til. Incestutsatte fortjener å bli møtt, de fortjener at vi hjelper dem å få øye på de ressursene de har i seg og at de får lov til å kjenne på dem. Jeg er overbevist om at incestutsatte er ressurser, men at mange av dem trenger støtte til å komme frem som nettopp det. Du og jeg kan være den støtten.

I løpet av de to siste årene har livet vært veldig tøft for meg. Til tider har jeg vært svært isolert, passivisert, selvdestruktiv og depressiv. Dette som en følge av senvirkninger etter overgrep i barne- og ungdomsårene. I det siste har jeg fått tilbake mye av gleden over livet og ikke minst håpet om et bedre liv. Men jeg har fortsatt en vei å gå. Det er mye som ennå ikke er bearbeidet og mange ting som fortsatt er vanskelige å håndtere, men troen og håpet på at det er noe som nytter, er der. Det ser jeg på som en styrke. Min erfaring med livet så langt er at den jobben jeg gjør for meg selv er den viktigste jobben jeg noensinne kan gjøre. I denne anledning vil jeg fokusere på noen ting som har vært, og fortsatt er viktig for meg i prosessen med å jobbe med meg selv.

Det som er helt klart er at det å jobbe med seg selv ikke kan gjøres helt på egen hånd. Det er for meg utrolig viktig med gode støttespillere. Å ha andre mennesker som har evne til å se meg og gi bekreftelse på det jeg står midt oppi, er helt vesentlig. Men det tar tid å bygge opp trygghet og tillit til de som står rundt. Nettopp fordi jeg har vært utsatt for tillitsbrudd av mine nærmeste. Nå har jeg fått erfaringer med at det faktisk finnes gode mennesker i denne verden som vil meg vel. Til en viss grad kan dette oppveie noe, men til syvende og sist er det bare jeg selv som virkelig kan gjøre noe med de ting som plager meg. Andre kan ikke ta bort det vonde selv om de gjerne vil det.

Jeg jobber en del med å bli *bevisst* på mine egne følelser og reaksjoner og det å tolerere dem. Jeg har vært mye plaget med bl.a. flashbacks og angst. Til tider har dette vært veldig slitsomt og vondt. I begynnelsen skjønte jeg ikke så mye av det, det var bare ubehagelig og noe jeg ikke ønsket å vedkjenne meg. Stadig flyktet jeg inn i selvsikring, noe jeg vil komme inn på senere. Etter hvert ble jeg mer klar over hva noen av følelsene og

D I K T

siste tiden er det jeg vil kalle et *forsoningsarbeid*. Her kommer det inn elementer fra alt i retning av bevisstgjøring, toleranse og mestring til målsettingsarbeid. Jeg har begynt å forsone meg med det livet jeg faktisk har hatt. Dette er en veldig krevende og lang prosess, men utrolig viktig tror jeg. I mitt tilfelle har jeg hatt drømmer om at ting kunne vært helt annerledes. For eksempel at jeg hadde hatt en "perfekt familie" der alle var glade i hverandre, viste det og respekterte hverandres grenser. Noe jeg ikke har opplevd i min familie. Hvis jeg fortsetter å drømme om ting som ikke er realistisk vil jeg bare skuffe meg selv, og det trenger jeg ikke. Jeg har opplevd nok skuffelser som det er her i livet. Derfor har jeg begynt på den for meg tunge veien med å forsone meg med det livet jeg har hatt. Her er det mye savn, svik og ikke minst sorg, men slik har det vært. Det må jeg se i øynene for at jeg skal komme meg videre. Men jeg har også drømmer om at ting kan bli helt annerledes. Jeg har et håp om at dette er verd å kjempe for; at livet har noe godt i vente også for meg.

VOKSEN NÅ

Jeg kan ikke endre min fortid.
Den er med meg hvor jeg enn går.
En del av meg og mitt liv.
Jeg var et barn
- uten mulighet til å kunne velge
Prisgitt omgivelsenes makt.

Jeg er voksen nå.
Jeg er meg selv med min fortid og
min framtid.
Dagene som ligger framfor meg
er bare mine.
Det er jeg som bestemmer
hvordan de skal fylles.
Andre kan komme til meg
med sine spørsmål og ønsker.
Jeg kan svare ja,
- og jeg kan svare nei.
Det er jeg som velger.
For mitt liv er mitt
og bare jeg er meg.

CNF, 2003

Det gode liv – for meg

AV CNF, 2003

Jeg satte meg ned, tok fram et hvitt ark og farger. Fargerike tusjer, - som da jeg var barn. Midt på arket tegnet jeg et hjerte. Inni det skrev jeg: "Det gode liv". Jeg ble sittende å se på det litt. Det var noe som ikke stemte helt, så jeg skyndte meg å føye til; "for meg". "Det gode liv, – for meg". Da ble det rett. Jeg smilte litt for meg selv. Så livende redd for å skulle eie virkeligheten, for at noen skulle oppfatte meg som en person som framstilte virkeligheten som "sånn er det". Som om jeg eide normalitetsbegrepet, – malen for hvordan oppnå et godt liv. Som om det overhodet finnes en fasit som sier hva som er normalt. Bare ordet "normal" gjør meg provosert. De første 20 årene av mitt eget liv brukte jeg på å finne denne normalen, på å være denne normalen og gjøre det som var "normalt". En flink jente. Pliktoppfyllende, ansvarlig, omsorgsfull, ivaretakende.

Stadig denne jakten på hvordan jeg skulle være. For å være snill nok, flink nok, bra nok. For at de voksne skulle være glad i meg. Også andre, men især de voksne. Jeg var et sånt barn som ikke helt forstod at andre kunne gjøre feil. Hvis noen kjefte eller var sure, så var det alltid fordi jeg hadde gjort noe feil. Det var i alle fall det jeg trodde. Jeg ikke bare gjorde feil, – *jeg var feil*. År etter år på leting etter hva som var det normale, inntil jeg fikk noen velmente råd og tips som hjalp meg til å innse at normalen ikke fantes, – eller i alle fall at jeg ikke finner den utenfor meg selv. Det var da jeg innså dette at jakten virkelig begynte; Jakten på det gode liv, – for meg.

Det var da jeg startet jobben med å bli kjent med meg selv; finne min normal.

Ikke direkte en enkel jobb. Faktisk ganske slitsom, men også spennende. Spørsmål som; "Hva liker jeg? Hva liker jeg ikke? Hvordan er det å være meg i akkurat denne situasjonen? Har jeg det bra, – eller ville jeg helst vært et

helt annet sted?" De første skrittene bestod av å kjenne etter helt på de små ting; "Hva vil jeg ha på brødiskiva? Vil jeg ha brunost eller syltetøy? Hva har jeg lyst på, – akkurat nå!" Det høres så selvfølgelig ut, - så enkelt. Men for meg var det det ikke. Vant som jeg var til å velge det samme som andre valgte, hadde jeg liten erfaring på å kjenne etter ut i fra meg selv. Jeg visste ikke helt hva jeg likte og ikke likte. Og hvis jeg visste, så hadde jeg likevel ikke tort å si det tidligere, for jeg ville ikke være til bry og jeg var redd for andres reaksjoner.

Disse små tingene og måtene å kjenne etter på i alle ulike situasjoner, var det som hjalp meg til å finne mitt jeg igjen. Små ting, men til sammen ganske vesentlige. Faktisk helt nødvendige for å få en identitet og bli kjent med hele meg. Et meg som ikke bestod av andres meninger om hvordan jeg burde være, eller av mine tanker om hvordan jeg trodde andre mente jeg burde være. For meg ble det å

finne ut hva jeg liker og ikke liker, selve grunnsteinen i min identitetssøknen. Å erstatte alle ord som burde, må og skal med vil eller vil ikke. For hvordan skulle jeg kunne si ja og nei og bestemme selv, så lenge jeg ikke visste helt hva jeg ville, – og ikke minst, prøvde å gjøre alle andre fornøyde.

Da jeg var påbegynt denne veien, fikk jeg for en lang periode behov for å legge bort mye av det som hadde vært meg til da og som jeg hadde fått positiv bekreftelse på fra omverdenen. Tegning/ maling, skriving, kreativitet, dyktighet og flinkhet. Ikke noe av dette ville jeg vise fram. Jeg ble en periode en mindre omsorgsfull venninne, jeg påtok meg færre oppgaver og jeg trakk meg mer unna omverdenen. Jeg ble grådig på å by av meg selv, for nå trengte jeg alt for meg selv. Jeg orket ikke forventinger fra andre, ville ikke at noen skulle forvente noe som helst av meg. Jeg ville bare være i fred.

Alt det jeg hadde vært flink på



Foto: G.H. 2002.

tidligere, ble noe utenfor meg selv. Jeg hadde på en måte brukt tegning og maling for å skape et fokus på hva jeg kunne i stedet for at det skulle bli fokus på hvem jeg var. På samme måte hadde jeg brukt flinkhet i skole-situasjon og oppmerksomhet på andres behov for å flytte fokus vekk fra meg selv. Og det hadde vært virksomt. Gjennom å vise alle de flinke sidene, oppnådde jeg at alle antok at jeg hadde det bra. Jeg mestret livet mitt og hadde mange hobbyer og ble sett på som en flink jente. Dermed var det ingen som noen gang stilte spørsmål med hvordan jeg egentlig hadde det. På den måten gikk jeg gjennom en barndom og ungdom og tidlig voksenalv uten at noen egentlig kjente meg (meg selv inkludert). Og nå som jeg prøvde å finne mitt selv, ville jeg ikke lenger bruke alle disse flinkhetene som gjorde meg usynlig. Jeg ville øve på å være synlig for den jeg var, ikke for det jeg kunne.

Nå i ettertid, kan jeg se at det var nødvendig å skjerme meg på denne måten. Jeg hadde så lenge vært så vant til å gi av meg selv for at andre skulle ha det bra, uten å ta hensyn til egne behov og ønsker. Jeg følte selv at jeg bar mye av verden på mine skuldre, uten at jeg tillot andre å bære meg. Ingen hadde hittil kjent min indre verden, for ingen hadde fått slippe inn. Jeg hadde ikke behov, – i alle fall skulle ingen vite at jeg hadde behov, for da ville de kunne føle seg ansvarlig for meg. Jeg var en slik som ikke trengte noen. Som klarte meg helt fint alene, uten å slippe andre inn i min verden. Nå kan jeg se at det kunne være ganske ensomt, men da var det en nødvendig overlevelsesmekanisme for ikke å risikere og bli avvist.

Når jeg så begynte å ta fram til overflaten mitt indre jeg, måtte jeg verne meg fra omverdenen. Å tore og ha egne behov var vanskelig og sårbart, og jeg orket ikke tanken på å møte motgang fra de rundt meg.

I små porsjoner i trygge omgivelser, torde jeg mer og mer å være mitt nyoppdagede selv, med egne behov og meninger og masse grenser.

På godt og vondt møtte jeg en del reaksjoner fra andre på at jeg forandret meg. Enkelte av mine venner syntes at jeg satte for mye grenser og ble "vanskeligere å ha med og gjøre". Jeg fikk også en tilbakemelding fra en venn som ønsket "den gamle meg" tilbake; – den som alltid sa ja og var med ut i fra hans premisser. Heldigvis fikk jeg også en del støtte på at jeg var snillere mot meg selv og at jeg tok egne behov mer på alvor. Disse vennene sa at de ble tryggere på hvor de hadde meg og at jeg nå svarte på forespørsler ut i fra det jeg virkelig mente, og ikke for å tilfredsstille deres behov. Jeg kan se at det at jeg en tid fikk et stort behov for å sette mange og klare grenser, kunne være forvirrende for de rundt meg som ikke var vant til at jeg var så tydelig. Likevel tror jeg disse klare grensene var viktige for å lære og ta vare på meg selv.

Det tok et par år før grensene mine var såpass integrerte at jeg ikke trengte å være så "overtydlig" lenger. Det har tatt enda lengre tid for å bli trygg på at jeg er god nok som jeg er. Stadig har jeg tort å vise mer av meg selv uten den enorme frykten for ikke å bli akseptert. Gjennom gradvis å komme litt mer ut med mine egentlige tanker og meninger, – først i trygge omgivelser, har grunnmuren i min identitet stadig blitt mer solid.

Den senere tid har jeg igjen tort å ta fram blant annet tegning og maling. For nå er det ikke lenger et middel for å skjule mitt egentlige jeg, men en del av et mer helt jeg. Nå kan jeg velge selv hva jeg ønsker, hva jeg liker, hva jeg vil og ikke vil. Jeg kan vise mer av meg selv, på mine premisser. Ikke fordi det forventes, – eller fordi jeg tror det forventes, men fordi jeg tillater meg

å også kunne noe. Det jeg kan og får til er ikke lengre enn erstatning for meg, men en del av meg. Dermed kan jeg tillate meg å bli sett for både den jeg er og det jeg kan, – skillet er ikke lengre så klart.



Den tredje verdenskrigen



AV ASTRID JOHANSEN.
SOSIALKONSULENT OG
GESTALTTERAPEUT,
SMI – OSLO

tilstede for de barna og ungdommene som forteller om da denne krigen startet? Hvem er det som kan skape og vil være med å gi fred til alle de barn og ungdommer som daglig blir utsatt for seksuelle overgrep? Hvem er det som skal si til de at dette aldri skal skje igjen. Det er ikke så lett å forstå for et barn eller en ungdom. En gang, når neste gang? Kroppen er satt i alarmberedskap. Hvem tør å gå inn i denne krigssonen? Ikke bare snakke, men legge handlinger bak ordene sine. Virkelig å se at det er en krig som foregår i dag. Det er ikke på liksom, det skjer i dag.

Både på det individuelle og det kollektive plan er det snakk om å endre holdninger. Enhver voksenperson kan være med på å forhindre at overgrep skjer. Bli bevisstgjort på sitt eget bidrag til de små og store prosesser som muliggjør og usynliggjør seksuelle overgrep mot barn. Incest og andre seksuelle overgrep mot barn er vondt å ta innover seg. Fornektelsen er som oftest like stor hos de som opplever incest i nær familie som hos de som har vanskelig for å tro at overgrep mot barn skjer og er utbredt.

Min påstand er at spørsmålene som blir stilt hver gang vi blir konfrontert med groteske incestdetaljer i avisene (detaljer som blir brettet ut på første sider), ikke nødvendigvis fører til at det blir større kunnskap om incest som fører til endringer og reduserer sjansene for at barn og unge blir utsatt for overgrep igjen. Men et personlig engasjement kan føre til en større vilje til å melde fra om incestovergrep. En økt oppmerksomhet kan være med på å bidra til at en selv blir bevisstgjort på de tanker og holdninger vi møter hos andre som heller ikke vet hva denne krigen handler om.

Overmaktens våpen i en interessekonflikt vil være å møte med forakt. Når man i en underordnet posisjon

blir møtt med denne forakten, dannes skyld- og skamfølelser. Den overordnede på sin side har makten til å definere og frita seg selv for egen skyld ved å overføre den til de andre. En overgriper greier på denne måten å overføre skammen, ydmykheten og brennmerke barnet gjennom å torturere det med seksuelle overgrep. Barnet blir en aktiv beskytter av det den voksne bærer på av egen skam og skyld. Skyld kommer som følge av den skammen som barnet får ved å bli møtt med forakt i et skjevt maktforhold. Barnet spør seg selv; hva er det som er feil med meg som gjør at jeg hele tiden blir utsatt for overgrep. Barnet selv blir fanget i overgriperens beskrivelse av hvordan virkeligheten er. For barnet selv finnes det ingen åpning for andre alternative forståelser enn det overgriper formidler. For mange incestutsatte voksne kvinner er det vanskelig å kunne si at det ikke var min skyld. Overgriperen har satt overgrepet inn i situasjoner og sammenhenger som gjør det vanskelig å komme unna skam.

For å eksemplifisere: Onkel lokker med godteri. Om barnet tar i mot så vet det at da må du si ja takk til hva onkel gjør med deg etterpå. Som voksen incestutsatt blir det; jeg tok imot godteriet og ergo ville jeg bli utnyttet. Det er min skyld. Professor Arne Johan Vetlesen skriver i "Et essay om ondskap og skam"; at det ikke bare er opp til offeret å bestemme hvorvidt de har all skyld, men også om hvordan samfunnet ser på ofrene. Gir samfunnet ofrene verdighet i "offerrollen" eller betraktes de som om de ikke har noen verdighet fordi de er bare offer. Og ofrene forstås som tapere. Mens de samfunnet vil ha, det er de som greier seg, som overlever. De som er vinnere.

Kunnskapen om den tredje verdenskrigen er viktig i bearbeidelsen etter inceststorturen i barndommen. Å ha skyldfølelser og å kunne kjenne skam

1 2
Den tredje verdenskrigen leste jeg på forsiden av Dagbladet 22. mai 2003. Det er en underlig overskrift, og et lite øyeblikk så jeg for meg at avisen hadde begynt å beskrive incest som en krig. Det hadde vært en overskrift som for meg ville være beskrivende og passende etter daglig å være i kontakt med overlevende kvinner etter incestovergrep i barndommen. Men da hadde de nok ikke satt bilde av en kjent norsk politiker under for å fronte budskapet om hvordan alle de incestutsatte kvinner og menn her i landet sliter med sin personlige krig.

Den tredje verdenskrigen er det ikke så mange andre enn de som er nære pårørende til incestutsatte eller har opplevd å bli torturert med incestovergrep selv som vet hva er. Noen ville nok si til meg at nå bruker du for store ord igjen. Dette skjedde for så lenge siden, så nå må du vel se til å gå inn i forhandlinger om litt fred. Hvordan kan noen be kvinner og menn som har blitt utsatt for incest i barndommen om å legge ned våpnene når de som starter alle disse krigene ikke er villig til å la våpenet falle?

Fra det øyeblikket det første overgrepet skjedde, startet denne krigen. Kall det gjerne den tredje verdenskrig. Hvem er det som skal og tør å være

for ikke å ha greid å skape fred, har samtidig hjulpet kvinnene til ikke å føle seg hjelpeløse. Det har tross alt vært bedre å bære skylden enn å oppleve seg hjelpeløs og uten kontroll. Det hadde blitt for smertefullt. Når media skal skrive om "incestofrene", så blir det alltid stilt spørsmål ved selve incesttorturen. Det grafes i detaljer fra overgrepene. Er dette en måte å bygge opp vinnere på? Eller starter det bare enda flere personlige verdenskriger? Det er tøft å høre kvinner fortelle om overgrep og tortur i årevis, men det er også tøft å høre om hvor lite som gjøres for å stoppe flere kriger mot barn. For å skape alle vinnerne som ønskes.

Incestutsatte kvinner er overlevende etter denne personlige krigen. En personlig krig som starter og stopper på de mest forunderlige tider

og steder. Kvinnene vet som oftest ikke selv hva som er de utløsende faktorer. Kroppen som ennå er i alarmberedskap 20 år etter overgrep stoppet, sier noe om hvor langvarig denne krigen kan være. Hvordan opplevelsene fra krigen skal bæres videre er opp til hver enkelt kvinne å finne ut av, men be de ikke om å glemme. Det ville være som å starte krigen på nytt, bagatellisere bort deler og år av kvinnenes liv.

Personlig engasjement, respekt og beundring for at de utsatte er overlevende etter den tredje verdenskrig er mer passende. At de er villige til å bryte sin egen personlige krigsone for å skape seg øyeblikk og opplevelser av fred slik at de kan finne frem til og leve livet sitt på en selvvalgt måte. Det kreves masse ressurser for å overleve en krig. En krig disse kvin-

nene har vært i, går tilbake i, og har mulighet til å komme seg ut av for alltid.



Fra sommerleiren 2003.

Offentlig incestutsatt, – hvilke konsekvenser har det?



AV GRO TALSETHAGEN

“Vår dokumentasjon er best i kvalitativ form. Det er vanskelig å telle lidelse og smerte. Jeg kan ikke fortelle dere min historie. Da ville jeg risikere å bli saksøkt, siden de som begikk overgrep mot meg ikke er dømt.” Disse ordene er hentet fra talen til Marit Hellesnes, daglig leder på SMI – Oslo på kongressen *“Seksualitet og seksuelle overgrep, hvor går grensen?”* 11. og 12. mars.

“Vi må gjenreise respekten for den personlige fortellingen, istedenfor den redigerte versjonen av virkeligheten og statistikk,” formidlet Justisminister Odd Einar Dørum i sin åpningstale samme dag. H.M. Dronning Sonja var også tilstede på kongressen. Dronningen, som har besøkt støtte-senteret ved flere anledninger de siste årene, understreker også betydningen av at vi formidler de incestutsattes historier. Dronningen ønsker å være med på å spre vårt budskap *“incest skal tales ihjel og ikke ties ihjel”*.

Vi får stadig flere henvendelser fra media. Som regel blir det spørsmål om *“intervjuobjekt”*. Media ønsker å snakke med personer som kan stå fram med fullt navn. Dette ønsket deler vi. Tenk om alle incestutsatte i Norge kunne stå fram med fullt navn og adresse, uten fare for trusler, skam, skyld og alt vi vet følger med. Men slik er ikke virkeligheten.

Vår definisjon av incest er *“seksuelle overgrep begått av en person barnet har et tillitsforhold til”*. Overgriper kan for eksempel være foreldre, søsken, andre slektninger, lærer eller miljøarbeider. Grunnen til at vi har en annen definisjon enn den juridiske, er at vi ser de samme skadene uavhengig av hvem overgriperen er og om overgrepet har skjedd en eller flere ganger. Vi bruker ikke begrepet incestoffer, men incestutsatt.

Incest er vanskelig å snakke om for mange. Det er et av de største tabuene som finnes i samfunnet vårt og ufattelig å forstå for folk flest. Resultatet blir at mange vegrer seg for å snakke om incest eller med den som har opplevd dette. På SMI – Oslo ønsker vi å snakke om incest på en måte som gir håp, både til den incestutsatte, pårørende og andre støttepersoner.

Det kan være vanskelig for utenforstående å forstå den redselen mange incestutsatte opplever når de skal fortelle sin historie. Jeg skal forsøke å forklare nettopp det. Det gjør jeg ved å fortelle hvordan incest blir *“mottatt”* i ulike sammenhenger, og hva man risikerer ved å stå frem.

HVORFOR ER DET SÅ VANSKELIG Å FORTELLE OM INCEST?

Å være utsatt for incest er å være fredløs i sitt eget hjem. Å leve i en krigssone. Det er som å stå nervøs på en talerstol 24 timer i døgnet med angst, nerver, svette hender, urolig mage, hjertebank, svimmelhet og sviaktende bein. Det er forvirring, ting er ikke slik som det ser ut til å være. Ingen bekrefter at det overgriper gjør er galt. Det ender med at barnet opplever seg som skyldig. Barnet får ingen opplevelse av hva som er normalt og

må bruke voksenlivet til å lære seg det som skulle vært lært i oppveksten. Et incestutsatt barn blir utsatt for overgrep 24 timer i døgnet hver dag. Ikke fordi overgrepene skjer kontinuerlig, kanskje det blir med denne ene gangen. Men når overgrepene har skjedd en gang, så vet barnet aldri om eller når det skal skje igjen.
(Marit Hellesnes, 2003)

Mange incestutsatte blir ikke trodd når de forteller om overgrepene: *“Det er det dummeste jeg har hørt”*, sa moren til en 16 åring da hun fortalte at morfar hadde voldtatt henne. En 19 åring som endelig tok mot til seg til å fortelle om brorens misbruk gjennom 8 år, fikk følgende kommentar fra sine foreldre: *“Det er helt vanlig at søsken prøver ut hverandre seksuelt.”*

Mange mister både familie, slekt og venner etter at de har fortalt om incest. Noen orker ikke å stå alene og velger å trekke tilbake det de har sagt. På SMI møter vi mange incestutsatte som utad trekker tilbake sine *“anklager”* om incest. Ikke fordi det ikke har skjedd, men fordi samfunnet ikke kan ta imot det de forteller.

Det eneste stedet jeg kan fortelle om overgrepene er på støttesenteret. Når jeg går ut døren derfra har det ikke skjedd... (incestutsatt kvinne 21 år). Overgriper truer ofte den incestutsatte dersom hun/han holder fast på en incestbeskyldning. Uttalelser som *“dersom du sier noe, dreper jeg katten din”, “du kommer på barnehjem”, “mamma blir syk”* eller *“du ødelegger familien”*, gjør at mange lever i konstant frykt langt opp i voksen alder. Det blir ikke lettere dersom de blir supplert med *“det er din skyld”, “du ville det egentlig”, “hvorfør sa du ikke nei?”* En kvinne har levd med trusler fra broren hengende over seg i 10 år. Saken ble i



sin tid henlagt, men hun har aldri gått tilbake på sine påstander om at han misbrukte henne seksuelt gjennom hele barndommen. "Kanskje du kommer ut for en ulykke...", "jeg følger hvert skritt du tar" og "du skal aldri få fred" er noen av de uttalelsene han fortsatt kommer med. I tillegg til trusler fra overgriper, opplever en del utsatte at familie og slekt for øvrig truer dem dersom de ikke går bort fra sine beskyldninger om incest. "Dersom du gjør dette mot familien kan jeg love deg et ulykkelig liv", sa en mor til en jente som nettopp hadde fortalt familien om overgrep fra sin bror. Andre blir avvist; "Du er ikke velkommen til oss mer", fikk en kvinne høre av sin familie etter at det ble kjent at hun var misbrukt av far. I et annet tilfelle har ingen sagt noe, men hele slekten har sluttet å ta kontakt. Det er ikke bare den incestutsatte som trues til taushet.

Det samme gjelder foresatte og fagfolk. Vi møter mødre til incestutsatte barn som blir truet av barnets far. "Mannen min sier at han skal drepe meg dersom jeg ikke trekker tilbake beskyldningene om at han har misbrukt barnet vårt", forteller en mor som en tid bodde på kriesesenter. En annen ble slått ned på åpen gate fordi hun beskyldte barnets far for å ha misbrukt deres 2 år gamle datter seksuelt.

Mange fagfolk forteller om mangel på støtte fra sine overordnede. En miljøarbeider som sa til sjefen sin at han hadde trodde en gutt ble utsatt for incest, fikk følgende beskjed: "Dette snakker vi ikke om". Noen fosterforeldre fikk beskjed fra barnevernet om at dersom de skulle være så opphengt i at fosterbarnet deres har opplevd overgrep, ville de vurdere å

overlate barnet til noen andre. Vi vet om flere tilfeller der ansatte i hjelpeapparatet på ulike måter blir truet med å miste jobben dersom de går videre med en incestsak. I noen få tilfeller blir beskyldninger trukket tilbake offentlig, og saken gjenopptas i rettssalen (gjenopptagelsessakene). Mange fagfolk sier at disse sakene har gjort dem enda reddere enn før for å gå inn i incestsakene. Noen incestutsatte trekker tilbake sine utsagn fordi de mister støtten fra personer i det offentlige. Foresatte gir opp kampen for barna fordi hjelperne svikter.

TAKK GUD FOR FORTRENGNING

Beskyldninger om å ha "falske minner" eller "hull" i sin historie er en grunn til at det kan være vanskelig å fortelle om incest. Mange incestutsatte husker ikke overgrepene før de er godt voksne.

Illustrasjon: Tia, 2003.



De fleste kvinnene som kommer til oss er mellom 20-40 år. Den eldste kvinnen som har ringt var 87 år. Vi var de første hun fortalte om overgrepene til.

En incestutsatt kvinne på 35 år forteller følgende:

“Jeg husket ikke overgrepene fra min mor før jeg var 30 år og hun døde. Jeg vet ikke om jeg hadde klart å “ta frem minnene” dersom hun ikke hadde blitt borte. Kroppen min husket hele tiden, men jeg var ikke sterk nok til å forholde meg til min egen historie før. Jeg var opptatt med utdanning, jobb og barn. Jeg lurte på om jeg i det hele tatt ville husket overgrepene hvis hun ikke hadde blitt borte. Jeg vet ikke om jeg ville klart å ta opp den kampen.”

Jeg snakket en gang med en psykolog som omtalte fortrenkning som en uting og overlevelsesstrategier som noe man burde “kvitte seg med” raskest mulig. Jeg vil heller si som en kvinne jeg kjenner; “Takk Gud for fortrenkning.” Overlevelsesstrategier og fortrenkning gjør det mulig å leve med sin historie frem til den dagen man har styrke til å bære den på en ny måte. Minnene kommer når og hvis man er klar for å ta imot. Minner om overgrep skal ikke påtvinges av verken fagfolk eller andre.

Både terapeuter og støttesentre har blitt beskyldt for å påføre kvinner og menn falske minner. En journalist ønsket for en tid siden å intervju meg om dette temaet. Han mente at et incestsenter mer enn noen kan bidra til at kvinner over tid innbiller seg at de husker ting de faktisk ikke har opplevd. Han lurte på hva jeg mente og understreket at mitt bidrag var svært viktig for reportasjen hans! “Jeg tror ikke det skjer hos oss”, sa jeg, så overbevisende at journalisten formidlet at han ble irritert og mente jeg var naiv. Han fikk forklaringen: For å kunne bruke SMI – Oslo må man ha konkrete minner om fysiske seksuelle overgrep. De som ikke husker noe, men som mener de har problemer som kan tyde på overgrep eller har blitt fortalt av noen at de har opplevd det, kan ikke bruke tilbudene våre. Journalisten bestemte seg for ikke å bruke intervjuet med meg. Det passet ikke inn i vinklingen hans.

Kvinner som alltid har husket mesteparten av overgrepene, kan ha hull i sin historie. Når de blir bedt om å fortelle hva de har opplevd, kan det være svært vanskelig fordi deler av livet er borte fra bevisstheten. Mange blir redde for å bli oppfattet som mindre troverdige fordi de ikke husker alt. Det kan for eksempel være i forbindelse med rettsak eller søknad om erstatning. Det kan også skje hvis de skal fortelle sin historie offentlig eller andre steder der de må ta frem hele sin historie.

ANMELDELSE

Undersøkelser viser at ca. 17 % av jentene og 10% av guttene blir utsatt for seksuelle overgrep som barn. 5% av disse er gjentatte og grove overgrep på linje med samleie. Ca. 800 tilfeller anmeldes hvert år, og under 200 ender med domfellelse.

Svært mange vil ikke anmelde på grunn av redselen for ikke å bli trodd, bli avvist eller truet. Muligheten for

at saken gjenopptas i retten mange år etter, er også en grunn til at incestutsatte ikke tør å anmelde. De fleste tror at en anmeldelse bare blir en påkjønning og at saken blir henlagt. Selv om en henleggelse ikke betyr at samfunnet mener at overgrep ikke har skjedd, så føles det ofte slik for den utsatte og deres foresatte.

Dersom man ønsker å stå frem offentlig i media, er det en fordel at overgriper er dømt og/eller død. I motsatt fall kan man risikere å bli saksøkt etter straffelovens paragraf 208. Den sier bl.a. at “anmelderen eller den som hevder å være fornærmet, kan gjøres rettslig ansvarlig dersom det var grovt uaktsomt å legge til grunn at opplysningene var sanne”.

Selv om overgriper er dømt, finnes det mange grunner til at de incestutsatte er redde. Vi ser tilfeller der overgriperes familie og slekt forøvrig og til og med venner skaper store problemer for den som har fortalt om seksuelle overgrep. Mange incestutsatte som har fortalt sin hemmelighet, må leve med redselen for mulige negative konsekvenser livet ut.

Dersom SMI lar noen stå frem i media, krever det mye av oss som senter. For det første skal vedkommende følges opp fra vår side og beskyttes mot unødig press utenfra. For det andre er vi opptatt av å beskytte den incestutsattes familie og slekt. Vi ønsker ikke å gjøre livet vanskelig for den utsattes familie, overgriper inkludert. I familier hvor incest blir avdekket finnes det ingen vinnere, bare tapere. Vi risikerer mye ved å stå fram, men gjør det fordi vi mener det er nødvendig.

OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

Redselen for ikke å bli trodd, bli avvist, utstøtt av familien eller truet på livet er noen av grunnene til at mange incestutsatte er redde for å stå fram. Det er kun når saken er anmeldt og overgriper dømt at den incestutsatte ikke kan bli saksøkt av overgriper, men svært få anmelder. For den incestutsatte er det imidlertid redselen og selve muligheten for trusler og avvising som er den største belastningen. For de fleste varer dette livet ut. Mange incestutsatte har "hull" i sin historie eller husker ikke overgrepene før de er godt voksne. Dette ser vi som viktige og positive overlevelsesstrategier. Noen incestutsatte trekker tilbake sine uttalelser fordi hjelperne svikter. En del fagfolk opplever mangel på støtte eller trusler fra sine overordnede dersom de går videre med en incestsak.

På SMI – Oslo er alle incestutsatte eller mødre til incestutsatte barn. Dette er noe vi velger å "si høyt" selv om det har negative konsekvenser for noen av oss. Som støttesenter er vi avhengige av media for å kunne nå ut med vårt budskap "incest skal tales ihjel og ikke ties ihjel." Vi har gode erfaringer i de sakene vi har samarbeidet om og opplever at temaet blir håndtert med stor respekt fra medias side. Vi trenger flere "offentlig utsatte", personer som tør stå frem med full identitet. Alle saker trenger ansikt. Vi håper at samfunnet blir slik at flere kan stå frem. Vårt ønske er at når media hjelper oss med å fortelle den incestutsattes historie, så blir den som står fram behandlet med respekt.



Foto: G.H. 2002.

INGEN VERNEFARGE

*et menneske
har ingen vernefarge*

*et menneske
er ikke ment til
å gå i ett med omgivelsene*

*til å kamufleres
i terrenget*

*et menneske
skal stå ut fra sin bakgrunn
som den eneste av seg selv på jorden*

*et menneske
skal ses
verdifull i sin mening*

*som en varde
på en fjelltopp*

Tove Houck

Incest – ren tragedie eller også ressurs?

"Incest er det mest ødeleggende svik et barn kan bli utsatt for. Det er kanskje den mest grusomme og forvirrende av alle menneskelige opplevelser. Incest er en krenkelse av den mest grunnleggende tillit som finnes mellom barn og forelder eller en annen omsorgsperson. Disse barna har ingen steder å gjøre av seg, ingen andre å søke tilflukt hos. Barnet kan betraktes som et gissel i hendene på en allmektig terrorist. Beskytteren forvandles til forfølger og virkeligheten blir et fengsel fullt av skitne hemmeligheter."

Dette sier den internasjonalt anerkjente terapeuten, foreleseren og forfatteren Susan Forward i forordet til Donna L. Friess' livshistorie *Tårer i mørket* (EGMONT HJEMMETS BOKFORLAG,

Oslo 1998). Og hun har rett. Incest er det vondeste og mest forvirrende noe menneske kan oppleve. Fra den dagen et barn oppdager at det er et jeg – rundt ettårsalderen – er ikke kloden bare en stor kule i et rom som kalles univers – et skattekammer med tusenvis av spennende veier til små og store eventyr. Slike tanker hører romantikken til. Livet er fullt av farer – farer som alle barn har lovfestet rett til å bli beskyttet mot, i det minste støttet igjennom av trygge voksenpersoner som er voksne. Men du og jeg var ikke ALLE BARN. Vi var de barna som ingen visste om, som ikke fantes – ikke engang for oss selv. Vi var de barna som ble gjemt bort som om de voksne skammet seg over oss. Er det rart vi skammet oss og innimellom gjør det

ennå? Vi var de døde, redde, smarte, modige barna som ikke hadde noe fang å krype opp i når lynet skar gjennom vindusrutene, når vinden var så sint at det knaket i veggene, når det trehodede trollet fra eventyret løp ut av eventyrboken og gjemte seg i klesskapet, da mormor døde, når mannen på TV skjød en annen mann ... Vi så kanskje mange fang, men ingen av dem føltes trygge.

Grensene naturen har satt for forholdet mellom voksne og barn ble visket mer og mer ut, til slutt var de helt borte. Barndommen ble spist bit for bit. Ikke av den skolegangen myndighetene har gitt oss rett og plikt til å gjennomføre, men av overgriperens/overgripernes skole. Vi var brikker i et maktpill.

20



"Nå er alt så bra. Det er mye spennende som skjer i livet mitt og jeg er et helt annet sted enn for bare 3-4 år siden. Ingen hadde nok trodd at jeg skulle klare meg så bra med bakgrunn i det jeg har opplevd."

Jente, 18 år.

Vi skulle rydde, lage mat, vaske, følge med på bestemte programmer i radio og TV, være madrass, passe på mamma – på småsøsken. Vi så at vi var født til å oppfylle andres krav, andres behov. En dag visste verken du eller jeg hvor vi selv sluttet og andre begynte. Vi var ingen, vi bare var.

Er det for sent for oss nå – å bli noen? Er det ingenting å redde, ingen kvaliteter å bruke? Er dette den ferdig skrevne tragedien som aldri, aldri, kan få en annen slutt? Nei! Slutten på vårt teaterstykke er ikke skrevet ennå. Det ensomme, redde lille barnet som ble stengt inne i mørket, i tausheten, har aldri åpnet munnen eller møtt en i samme situasjon. Hun tror hun er alene, og har ingen ord. Men hun har overlevd. Mot alle odds står hun oppreist, og er en del av en voksen kvinne som hver dag utfører oppgaver av betydning. Er du klar over hvilket mesterstykke det er? Mange er de som bukker under i incestregimet. Jeg forstår og respekterer dem. Men du og jeg og mange, mange, flere har overlevd maktspeilet. Ikke uten skader: vi har sår som alltid vil være der; vi er redde for situasjoner der andre tar kontroll over oss, for nærhet med andre mennesker, for å snakke, for ikke å være gode nok osv, men vi er her.

Slik jeg ser det, bringer vår eksistens oss til et veikryss med tre mulige hovedveier: Den første er *Lykkens vei*. Tar vi den, kan vi fortsette å holde hode og kropp atskilt, nekte å forholde oss til det helvetet vi stod i, late som om ingenting er skjedd. Ved første øyekast kan det synes som et bra valg, men før eller siden vil kroppen ganske sikkert si STOPP – fordi den ikke blir tatt på alvor. Den andre veien er *Selvmedlidenhetens vei*. Den tillater oss å drukne i sorgens og smertens tjern, og til å begynne med er det skremmende, vondt og godt å få lov til å sette seg selv først – få lov til å ha det vondt;

det letter på det indre trykket. Men om vi ikke slipper andre inn, ikke lærer oss å bære med oss det vonde i et fellesskap med andre mennesker, ikke bruker oss selv på en positiv måte innimellom; da går vi sakte, men sikkert til grunne. Den tredje veien er *Kreativitetens vei*, og den holder sammen mange småveier. Kreativitetens vei gjør det mulig for oss å bearbeide smerten, sorgen og savnet, samtidig som vi er ressurspersoner for andre: Som barn lærte vi hvordan barndommen ikke skal være – hvordan omsorgspersoner ikke skal være. Personlig fikk jeg også etter hvert erfare at skole og arbeid, fritid og helse ikke er noen selvfølge. Erfaringene mine gjorde meg ansvarsfull og omsorgsfull. Jeg fryser ved minnene om det jeg eksisterte i, men iblant griper jeg meg i å tenke: *Hadde jeg vært så plikttoppfyllende og full av omsorg – så glad for hver dag jeg kan stå opp av sengen – hvis jeg ikke var en incestutsatt vant med å kjempe ...?*

Vi kan ikke endre på gårdsdagen; den er det den er, men vi kan gjøre mye med morgendagen, både for oss selv og andre. På forskjellige måter kan vi bidra til å bryte den onde sirkelen, skape frihet og glede innenfor trygge rammer. Men det forutsetter at vi selv makter å ta de første skrittene: sprengte oss ut av det destruktive mønsteret vi ble kastet inn i, åpne døren, slippe inn lyset, gå ut i verden. Vi må våge å banke på dører vi risikerer å få slengt i ansiktet. For kun ved å lete kan vi finne, kun ved å åpne våre hender kan noen gripe dem, kun ved å vise ansikt kan vi bli forstått og få ord, kun ved å vise frem smerten kan vi få lindring. Vi må våge å åpne opp og være sårbare, – men ikke alle steder, og ikke til enhver tid. Vi skal kjenne etter om det er riktig å gå over en spesiell grense her og nå. Kjenner vi ubehag eller frykt, finnes det en grunn. Mange er de som aldri vil forstå, og som vil skade oss hvis de kommer under huden på oss. Vi skal bruke tid på søket etter

den rette – den som ser bak maskene, som hører det vonde bak tausheten, som har rom for tankekaoset og ord til forvirringen, smerten og sorgen. Vi skal bruke tid på å finne våre personlige uttrykk. Først kan de lære oss mye om oss selv – siden føles det kanskje rett å dele dem med noen som trenger dem. Våre målgrupper er mangfoldige. Noen mennesker kommuniserer tegninger, malerier og fotografier med, noen kommuniserer lyrikk, romaner, drama og film med, og noen nås best gjennom musikk, artikler, foredrag eller debatter. Det viktige er at incesten ikke blir en større hemske enn nødvendig. Den kan og skal aldri bli rettferdig, meningsfull eller positiv. Men når den først fikk tak i oss, og vi ikke kan bli fri fra den, får vi sørge for å bruke den – virkelig *bruke* den – i kampen for en bedre verden.

M.Z.

FRA BRUKERE PÅ SOMMERLEIR: Jeg er på sommerleir 2003!

Da jeg reiste på sommerleir, hadde jeg forventninger om at det skulle bli en hyggelig "ferie" i naturskjønne omgivelser og god mat. Ja, og kanskje bli kjent med noen hyggelige jenter. Gjett om jeg tok feil! Allerede første dagen gråt jeg! Og gråt gjorde jeg også de to neste! Men om noen i dag spør hvorfor jeg gråt så mye, kan jeg ikke svare på det. Men "spenningen" ved å være i et fellesskap med andre i samme situasjon var så overveldende, så angstfylt, ja – så skremmende at jeg den første dagen bare hadde lyst til å flykte tilbake til gamle venner gjennom 20 og 30 år. Ikke alltid de beste vennene, disse barndomsvennene, men likevel det tryggeste jeg hadde. Ja, selv en farlig overgriper opplevde jeg en av dagene som litt tryggere enn alle disse jentene på leiren som bare ville meg vel.

22

Men så var May der! May ansatt som med sine ben godt plantet på jorden og sine mange visdomsord, er en påminnelse om hvem jeg engang var, men i incestens navn har mistet. Når det stormet som verst med alle konfrontasjonene og all kritikken som "ikke var personlig ment", ble alt som det skulle være da May, – med kaffekoppen og tobakken, kom bort til bordet med spørsmålet: "Kan jeg setta' meg her?" Og gradvis, enda mens tårene rant, og sjokket – svært så forsiktig – la seg, oppdaget jeg at de andre jentene ikke var en farlig masse, men enkeltindivider. Jenter som lyttet, jenter som fortalte, jenter som brydde seg og jenter som lo. Ja, rett og slett en gjeng med jenter, som til tross for alt, var fulle av livsglede! Og ikke minst; var lite å frykte.

Og da leiren var over, savnet jeg ikke lengre de gamle vennene!

Hilsen Gro



Fra sommerleiren 2003.

En dag på sommerleir

*Smerten er sterk i dag, alt er sterkt.
Farger, lukter, mat, ord, mennesker, men mest av alt,
tomheten.*

*Du borer deg gjennom huden,
inn gjennom blodårene og videre inn til beinet.
Der vibrerer du før du hamrer løs på hjertet mitt og
avslutter med en dundrende hodepine.
Faen, jeg vil ikke, men må.
Jeg har ikke noe valg,
for jeg er på sommerleir
og det er visst meningen at jeg skal kjenne på deg.*

*Gud så sliten jeg er.
SOVE!
Nei, får ikke det til heller.
Stillheten og uroen smelter sammen til en slags kaos,
og jeg blir gal av rastløshet, gal av tomhet.
Hva slags liv er dette?
Fjernt, fjernt, hører jeg masse vakre ord:
Aksept, forståelse, bearbeiding, integrering, bla, bla, bla, bla,
ressurser, bla, bla, indre vekst, bla, bla...
Gud, så trøtt jeg er av å forstå.
Gud, så trøtt jeg er av å gråte.
Men her er jeg altså fortsatt,
irriterende levende og uforskammet frisk.
Disse bena slutter visst aldri å gå,
og dette hjertet slutter visst aldri å slå,
så det er bare å fortsette videre, videre, videre...*

Et meningsfylt samarbeid

AV UNNI RANHEIM
JOURNALIST

– Det kan ikke verdsettes nok, det arbeidet Siste Skrik gjør for de incest-utsatte og for SMI – Oslo! Vi får anerkjennelse i mediene og hos myndigheter og budskapet vårt når ut, sier en strålende fornøyd medieansvarlig ved SMI – Oslo, Gro Talsethagen.

De som kjenner Gro Talsethagen, vet at hun snakker på innpust og utpust og at hun bobler over av ideer og at hun så å si alltid får til det hun har satt seg i hodet. Og entusiasmen hun legger for dagen når hun snakker om Siste Skrik, er ikke noe mindre enn ellers, tvert imot! Hun stoler veldig ofte på magefølelsen sin. Det gjorde hun også da SMI i 2001 fant ut at de kanskje burde ha hjelp til profilere seg ute i samfunnet. Budskapet må bedre ut, var ønsket deres. Gro satte seg ned med Gule sider og ringte en rekke reklamebyråer. Magen hennes sa nei i løpet av mange samtaler, og Gro hørte etter. I bakgrunnen hvisket to personer uavhengig av hverandre at de hadde hørt om et byrå kalt Siste Skrik. Gro ringte. Slik historien har utviklet seg må vel magen til Gro nærmest ha skreket JA! da hun og daglig leder Elizabeth Hartmann hadde den første telefonsamtalen høsten 2001.

ET GI-OG-TA-SAMARBEID

– Etter å ha utvekslet et par setninger med Elizabeth, sa jeg: Yes, jeg kommer! Jeg hadde bare tenkt å høre om priser og hvem som kunne gjøre hva, men plutselig hadde jeg avtalt et møte. Gro pratet som vanlig på innpust og utpust på møtet, men plutselig ble hun stille: Sunnmøringen i henne ble målløs da Elizabeth sa at de gjerne ville adoptere SMI:



Til venstre: Annette Lervik Irvung, grafisk designer, Heidi van der Hagen, prosjektleder og Elizabeth Hartman, daglig leder i Siste Skrik Reklamebyrå.

– Vi hadde jo nesten ikke penger og jeg tenkte som vanlig kjempesvært, og så sier hun at de ønsker å hjelpe oss! Jeg var kjempeglad!

Etter to års samarbeid har Siste Skrik vedtatt å fortsette adopsjonen av SMI – Oslo, og Gro sier det er vanskelig å sette ord på alt det reklamebyrået har gjort for SMI:

– De har nok fått brynt seg på oss, ikke alltid de forstår oss helt tror jeg, humrer Gro, men jeg tror det har blitt et gi-og-ta-samarbeid. Nå vil de ikke bli kvitt oss, men det hadde heller ikke vært så lett, for vi biter oss fast!

Hun understreker hvor mye det har betydd for incestutsatte og saken at et så profilert reklamebyrå som Siste Skrik jobber for dem: Budskapet om at incest skal tales ihjel og ikke ties ihjel når ut til langt flere enn det har gjort tidligere.

Byrået har hjulpet SMI med logoer, med "nytt" blad: Ikke Stikka', som du leser nå, med pressemeldinger, kontakt med myndigheter, konferansmateriell, og så videre og videre. Gro smiler bredt over kontakten med Siste Skrik; over imøtekommenheten deres, over kreativiteten og positiviteten:

– Jeg bare suger til meg alt det positive de gjør. Mange sier at jeg er kreativ og bobler over av ideer, men i Siste Skrik har jeg møtt mine "overkvinner"! Den energien som er i rommet når vi har møter, den skaper enorm utvikling!
– Det var nok meningen at vi skulle begynne dette samarbeidet, humrer en meget fornøyd Gro Talsethagen.

INCEST ER ET SAMFUNNS- PROBLEM, IKKE ET PRIVAT PROBLEM

– Incest skal tales i hjel og ikke ties i hjel. Gjennom vårt samarbeid med SMI - Oslo, er vårt mål å løfte incest opp fra å være et privat problem til å bli et samfunnsproblem. Og eneste måten å gjøre det på er å gjøre incest enda mer synlig enn det er i dag, slår daglig leder Elizabeth Hartmann fast.

Siden høsten 2001 har reklamebyrået Siste Skrik adoptert SMI – Oslo. Tanken bak byråets adopsjon er at store og komplekse problemstillinger blir verre hvis man bare pirker litt i overflaten:

– Skal vi først gjøre noe med et slikt problem, må vi gå i dybden og jobbe grundig med temaet, sier daglig leder i Siste Skrik, Elizabeth Hartmann. Når et problem stadig synliggjøres, blir det mer alminnelig og de som forsøker å rope om hjelp blir lettere hørt, mener Siste Skrik: – Mange barn og unge opplever incest, og det er mange vonde historier. Vår oppgave er å forsøke å sette ting i perspektiv slik at vi alle blir bevisst våre omgivelser og dermed våger å bry oss om hverandre.

Problemet incest berører oss alle. Det enkleste hadde vært å la være å bry seg, men reklamebyrået tar utfordringen med å prøve å forstå, og prøve å formidle budskapet til de incestutsatte. Målgruppen til SMI og Siste Skrik er både de utsatte og "alle de andre":

– Vi må bruke hodet og hjertet når vi formidler, og vi må finne balanse-gangen mellom disse to. Vi blir ført inn i noe som er veldig privat, og skadevirkningene kan bli store hvis vi overdriver, men også hvis budskapet blir sutrete. Vi må vite hvor grensen går. Hverdagen i et reklamebyrå består ofte av kommersielle problemstillinger som dramatiseres ved hjelp av fantasi. Men i samarbeidet med SMI må de ansatte bruke andre sider av seg selv. De får dratt bena godt ned på jorden. Av og til må de legge profesjonaliteten sin til side og bare være medmennesker, sier Hartmann.

– Vi får utfordringer på et annet plan; vi må lytte mye mer for å forstå problemstillingene.

DEBATTEN MÅ FORTSETTE

Den daglige lederen forteller at de ansatte ved SMI kanskje var litt skeptiske til dem i begynnelsen av samarbeidet: Våget de å være åpne? Men åpenhet, gjensidig toleranse og gode dialoger har forlenget avløst skepsisen. Nå handler det om gjensidig respekt. Samarbeidet har vært så fruktbart at Siste Skrik med stor sannsynlighet forlenger adopsjonen utover de to avtalte årene:

– Ting tar tid. Men vi har oppnådd veldig mye på disse to årene. Vi har kommet i dialog med personer med myndighet, med departementet og med pressen. Vi har fått mye presseomtale, og vi har skapt en debatt. Vi skal ikke konkludere, vi skal bare holde liv i debatten om incest som et samfunnsproblem.

– Vi håper alle sentrene rundt om i landet fortsetter debatten. For det er uvesentlig hvem som drar lokomotivet og hvem som er avsender så lenge

debatten holdes levende. Hun påpeker at motivet for adopsjonen ikke er at Siste Skrik skal sole seg i glansen av veldedig arbeid. Det er heller ikke en form for avlatarbeid:

– Vi som driver business bør ha råd til et slikt samarbeid, men ikke minst: Vi har godt av det! Samarbeidet med SMI betaler seg i form av spennende faglige utfordringer som øker kompetansen hos byråets ansatte. I tillegg vokser vi som mennesker. Jeg anbefaler andre byråer å gjøre noe lignende.

Fortsatt myldrer ideene både hos SMI – Oslo og hos Siste Skrik. De vil videreføre det de har startet, men også gå videre. De drømmer om å innlede samarbeid med en kvinnearbeidsplass. Der kan flere ha opplevd incest, enten selv eller gjennom barn, venninner eller venninners barn. Her ser Elizabeth Hartmann for seg at SMI kan tilby profesjonell kompetanse. De ønsker å utvide kontakten med mediene, for jo mer kunnskap journalister har om temaet, jo riktigere blir framstillingene, mener Hartmann:

– Vi må bare fortsette å spre kunnskap. Vi må løfte incest opp til å bli et samfunnsproblem. Og at Dronningen mener dette er viktig, er utrolig positivt!





Min blå ballong

*Min blå ballong
er fylt med farger.
Sterke, klare farger.
På samme måte
som jeg selv
har tatt steget.
Fra fargeløs og redd
til fargerik og sterk.*

*Min blå ballong
kan velge hvor den flyr.
På samme måte
som jeg selv
velger min vei
og mine skritt.
Fra ikke å tore og gå.
Til å dra dit hvor hjertet tror på.*

*Min blå ballong
lar seg ikke sprenges.
På samme måte
som jeg selv
ikke lenger
lar meg trå på.
Kun et lite arr
vitner om
at det ikke alltid
har vært slik.*

Cnf, 2003

Ikke bare en jobb, men mitt livsverk!

GRO TALSETHAGEN I SAMTALE MED LENE SIVERTSEN, DAGLIG LEDER PÅ SMI - TROMS

OPPSTARTEN AV SENTERET

– Hvordan var den første tiden?
– I desember 1998 fikk jeg et arkivskap og to esker med papir. Vær så god, start senter! Da var jeg forresten på Landskonferansen.....samtidig som jeg skrev hjemmeeksamen.....som for øvrig gikk rett vest. Jeg var også fagutvalgskordinator på fakultetet og skulle skrive rapport om dette mens jeg var på Landskonferansen. Da vi åpnet 20. januar 1999 hadde vi to pulter, en bokhylle, telefon, kjøkkenbord og tre stoler.

Det ble sendt ut masse søknader til kommunene om støtte i løpet av høsten. Når senteret åpnet hadde det enda ikke kommet noen svar. De åpnet derfor med midler som var samlet inn gjennom foredrag. Egenkapitalen var 30 000 kr. 8 av 25 kommuner bevilget etter hvert midler og senteret klarte å få inn 600 000 kr det første året.

– Jeg sendte søknad til en liten kommune på 900 kr. Og vet du hva, de sa nei av budsjettmessige årsaker. Det er jo det de spiser for på et møte. Latterlig!

– Hvordan fikk folk informasjon om at det var åpnet et senter?
– Media! Når jeg gikk ut og sa at vi ville åpne senter, var det utrolig stor interesse fra medias side. Jeg husker jeg var tydelig på at det skulle bare mangle at ikke Tromsø kommune skulle støtte oss økonomisk siden de var vertskommune.

– Hvordan var det å være så mye i media?
– Siden mange av mine venner ikke visste noe om meg og min historie, var det egentlig perioden før jeg kom i media som var verst. Jeg måtte jo "informere" om hva som kom til å komme i avisen om ikke så lenge. Siden jeg kjenner mange folk, bl.a. gjennom studiene, var det likevel mange som fikk vite min historie gjennom avisene. Men jeg visste jo på forhånd at det ville innebære en del media, så jeg var jo forberedt. Man kan ikke ta en sånn jobb dersom man ikke "takler" det. For ikke lenge siden ble jeg intervjuet på tv. Da hørtes jeg ut som en søring som hadde flyttet hit for to uker siden men som syntes Tromsø dialekten var så stilig at hun skulle prøve å snakke den. Det var grusomt. Etter dette har jeg dyrket Kristiansunds dialekten min.

OM SENTERET

Lene forteller at de helt fra oppstarten har hatt en "filosofi" om å starte i det små med tilbudene og så utvikle senteret videre når disse var fast etablert i driften. Senteret er fremdeles i etableringsfasen, både når det gjelder økonomi og det faglige tilbudet. Senteret har blant annet tilbud om telefonkontakt, enesamtaler og tema-kvelder. Dette kommer i tillegg til at senteret er åpent hver dag for brukere som bare ønsker å stikke innom. Noen dager er det 3-4 brukere innom, andre dager 7.

– Hvordan har senteret blitt mottatt i byen?
– Kjempebra, det er ikke noen annen måte å si det på. Jeg er heldig med Tromsø som vertskommune. Jeg blir invitert med i ulike råd og utvalg og holder mye foredrag. Jeg opplever at kompetansen min virkelig blir verdsatt. En av årsakene til dette er vel at det tverrfaglige arbeidet her nord er kommet veldig langt. Kompetansen som senteret sitter på blir vurdert som uvurderlig i mange sammenhenger. Jeg tar det som en selvfølge at jeg blir invitert til å være med i forskjellige utvalg og kompetansegrupper!

Det er viktig for å kunne få en mest mulig helhetlig konklusjon på problemstillinger som blir diskutert ellers i hjelpeapparatet.

Lene forteller at hun aldri har opplevd å bli motarbeidet. Hun møtte litt profesjonsarroganse, fagfolk som tror de har alle svarene, i starten. Etter hvert er det blitt mindre av dette, fordi det som SMI står for er blitt mer kjent. Men hun opplever oftere at fagfolk ber om hennes kompetanse. Flere ganger har det kommet psykologer til senteret som har sagt "jeg kan ikke mer, nå må du ta over".

– Hva er den største utfordringen i jobben her?

– Det kan være en utfordring å styre sinnet overfor de som misbruker barn. Jeg kan ikke fatte hvordan det går an at mennesker kan gjøre noe sånt mot dem de er glade i. Jeg vet jo selv at det går, men hvordan er det mulig! Andre utfordringer er tid. Sitter jeg

Forløperen til SMI - Troms var Støttetelefonen Mot Incest som startet i 1995. Det var et tilbud til incestutsatte kvinner og menn og deres pårørende. Den ble drevet på frivillig basis. Det var hele tiden et ønske om å videreutvikle telefonen. Planen var å få etablert et senter. Etter tre år ble telefonen lagt på is til senteret kunne åpnes. Høsten 1998 fikk Lene Sivertsen spørsmål om hun kunne tenke seg å starte et senter, noe hun sa ja til.

på stua og snakker med noen og telefonen ringer, må jeg gå fra dem. Jeg føler meg selvsagt frem om og når jeg kan gjøre det, men det er ikke lett alltid. På den annen side utfordrer det også brukerne som er her. Dersom jeg sitter i telefonen og det ringer på, må de åpne og snakke sammen. Det er fordeler og ulemper med det, men man blir jo litt "schizofren" innimellom. Ikke minst på "personalmøtene" om morgenen. Da diskuterer jeg med meg selv.

– Er det ikke ensomt å være alene?
 – *Alene, jeg er da ikke alene, det er jo brukere her. I tillegg har jeg et styre som støtter meg veldig. Jeg føler meg ikke ensom, men savner selvsagt kollegaer å diskutere med. Savner å bli utfordra i måten jeg tenker på. Jeg trenger faglig input. Derfor er det så viktig for meg å dra litt rundt på konferanser og lignende.*



Lene på stuen

OM LENE

Lene er snart 29 år og fra Kristiansund. Hun har bodd i Tromsø i 10 år. Lene har Cand mag grad fra universitetet, med fagkombinasjonen historie, pedagogikk mellomfag og sosiologi.

– *Jeg likte best historie,* forteller hun og spør plutselig: *"Visste du forresten at en ku i middelalderen var like stor som en sau i dag?"*

Jeg innrømmer at jeg aldri har tenkt over det...

– Hva fascinerer og irriterer deg mest hos et menneske?

– *Jeg liker best mennesker som reflekterer og har evnen til å endre på ting. Ellers er humor viktig. Det verste jeg vet er uærlighet og folk som setter seg selv høyere enn andre og alltid tror de har rett. Mitt utgangspunkt er at jeg selv kan ta feil. Det er derfor viktig å høre hva den andre har å si og så heller ta en diskusjon.*

– Hvordan vil du karakterisere deg selv?

– *Rar. På godt og vondt. Jeg er nok litt merkelig....Noen dager er jeg som en liten unge, andre dager er jeg veldig tenkende og funderende. Jeg kan også*

være fryktelig våryr og hopper og spretter og er som en propell. Så er jeg sta.....ganske snill og nysgjerrig.

– Hvilke tegneseriefigur assosierer du deg med?

– *Nemi! Hun sier ting jeg kunne tenkt meg å si men ikke tør. Hun er så rå, ærlig og rett frem, man vet hvor man har henne. Nemi er morsom. Hun er lik meg når det gjelder cola også. Cola er viktig. Dessuten er både Nemi og jeg glad i Ringenes Herre. Det er mye god terapi i en bok på 980 sider. Dessuten er hun med all respekt lat. Vi er enige om at trening er oppskrytt!*

– Hvilke egenskaper tror du det er nødvendig å ha for å starte et senter?

– *Idealisme! Det er et slit og du møter motgang. Dersom du ikke har idealismen som en grunnstein, gir du opp første gangen du får nei. Har du idealismen så tenker du ok jeg fikk nei, så finner jeg en ny måte å gjøre det på. Å starte et senter er ikke noe man gjør bare fordi det høres så gøy ut. Man må ha pågangsmot. Jeg var 24 år da jeg startet, – ung og dum på mange måter. Jeg visste ingenting om hva jeg gikk til, hvilke utfordringer jeg ville få. Den eneste jobben jeg hadde hatt før var*



Stuen på SMI – Troms



Å følge hjertet sitt.
CNF 2003.

sommer- og helgejobb på Domus kafé. Så fikk jeg ansvaret for et senter, med alle de utfordringene og arbeidsoppgavene det innebærer. Det er ikke bare en jobb, det blir et liv til slutt. Jeg kaller dette her mitt livsverk. Det her har jeg lagt sjela mi i og det betyr veldig mye for meg. Men hadde jeg fått tilbudet om å starte opp i dag, ville

jeg mest sannsynlig tatt beina på nakken og sprunget for harde livet.
– Hva gjør du om 5 år?
– Da er jeg i ferd med å finne meg en ny jobb. Det jeg ikke har klart å tilføre senteret etter 10 år vil jeg ikke klare å tilføre heller. Da kan andre med like mye idealisme og pågangsmot som jeg hadde i starten ta over og føre dette videre. Jeg har jo en del enda, men er mer tilbakeholden. Jeg tenker oftere "jaja". Jeg vet hvor mye jobb det er å få det til.

FORTRENGING, EN GENIAL FORSVARSMEKANISME

Jeg spør Lene om det er noe hun synes det er spesielt viktig å få frem til slutt, og får følgende til svar:

– Vet du hva jeg synes er fantasisk med oss mennesker?
Forsvarsstrategiene våre. Tenk deg en person som har opplevd grusomme ting som barn, og går gjennom livet og har det greit uten å huske noen ting – er ikke det genialt? Jeg diskuterte fortrenning med en professor som omtalte dette som noe negativt. Hørt sånt tull? Det å fortrenge er positivt. Fortrenkte minner skal ikke presses frem. De kommer eventuelt frem en dag dersom og når man er klar for det. Jeg synes fortrenning er en genial forsvarsmekanisme. Jeg digger den rått!

EN BRUKER FORTELLER OM HVORDAN HUN OPPLEVER SENTERET

Jeg synes det er så annerledes å komme hit. Folk i hjelpeapparatet ellers er så forutsigbare. Jeg vet liksom hva de kommer til å si før de har åpnet munnen. Lene er uforutsigbar og spennende. Andre folk i helsevesenet vet liksom alltid hva de skal si og sier de samme tingene. Du vet det på forhånd. Slik er det ikke her. Lene vrir og vender på ting på en merkelig måte. Får meg til å tenke på en ny måte. Hun ser ting jeg har lyst til å skjule litt for godt. Det kan være irriterende. En annen ting som er spesielt med å komme til senteret, er at vi brukere alltid føler oss så velkommen. Når jeg går på gata ser jeg alltid mange lukkede sure fjes. I møte med hjelpeapparatet føler jeg meg uønsket. Så kommer jeg hit og føler at Lene er lykkelig over å se akkurat meg. Hun møter oss alle med et stort smil. Du skulle sett måten hun tar imot oss på! Vi brukere føler oss alltid så velkommen!

Fritt for ordet:

HVERDAGEN

Fortiden innhenter deg plutselig. Begeret er fullt. Du har vondt over alt, helt inn i sjela. Musklene skriker av smerte, fysisk og psykisk. Kroppen prøver desperat å fortelle deg at du ikke har det bra, men du velger å ikke høre etter. Du jobber natt og dag for å holde "det" kontrollert. Du gjør så godt du kan for å rømme fra alle følelsene, tankene og alt kaoset i hodet. Du putter på deg masken og lever et "normalt" liv akkurat som alle andre. Så en dag får du hjelp til å komme videre. Den "rette" legen sitter og hører på deg og tar deg på alvor. Nesten ikke til å tro. Men hva med familien? Vil jeg bli trodd?

Jeg ble satt på antidepressiva og sove-
medisin første dag hos lege. Piller og
mer piller. Jeg ville at familien min
skulle få vite alt. Jeg visste at de
lurte på hva som "feilte" meg. Men
hva? En dag spurte min mor direkte.
Jeg bekreftet med et klart ja. Mamma
knakk sammen. Søsknene mine fikk
også etter hvert svar på hva som var
galt med meg. Masse følelser kom og
gikk i lang tid; sinne, kvalme, sorg og
frustrasjon. Tårer, smerte og mye mer
har satt seg i skulderblader, rygg og
nakke. Dette vil ta tid. Hva skal jeg
gjøre med det? Legen gir meg piller
mot smerte og fysioterapi mot stivhet-
en. Hva vet jeg om hvor jeg skal gå for
å få hjelp? Senvirkningene er mange
og dype. Mange vonde år og sår som
skal gro. Det offentlige tar tid. Jeg har
hatt mange samtaler med lege, trygde-
kontor, psykiater, advokat og andre.

Jeg bestemte meg for å anmelde, noe
som var tøft. Jeg satt i avhørsrommet
i fem timer. De spurte om detaljer rundt
overgrepene. Jeg var godt forberedt
på å fortelle min historie til politiet.
Jeg hadde skrevet ned alle mine
spørsmål på forhånd og lest mye om
lovverket. Alt dette var til stor hjelp for
meg. Saken var foreldet, og jeg
bestemte meg for å søke om erstat-
ning. Vi samlet inn bevis og doku-
menter fra det offentlige, familie og



Fra sommerleiren 2003.

venner. Jeg sendte også en egen-
erklæring med detaljerte beskrivelser
om hendelser, årstall og hva som
skjedde. Overgriperen fikk brev om
dette, og nektet selvsagt for alt. Han
tok fra meg arven, truet med å ta livet
sitt og svartet meg overfor sin familie.

Hele min familie støttet meg. Jeg ble
trodd av min mor og mine søsken.
Dette var som en "gavepakke" sendt

fra himmelen med hilsen fra Gud.

"Frihet"

Diverse informasjon fra SMI – Oslo:

Takk

til alle dere som sendte meg varme hilsener, blomster og kort. Alle dere som gav meg og Støttesenter mot incest – Oslo konstruktive tilbakemeldinger etter dokumentaren "gjennom ordene". Det varmer at dere likte vinklingen og måten jeg ga incestutsatte et ansikt på. Det var ca 550 000 som hadde sett programmet de tre gangene det ble sendt på NRK.

Med vennlig hilsen
Astrid Johansen

**BESØK AV
BISKOP STÅLSETH**

Biskop Gunnar Stålseth besøkte for første gang Støttesenter mot Incest – Oslo. Det skjedde i forbindelse med temamøtet "Hvor var du, Gud?" 14. september. Temaer som ble tatt opp var bl.a. tilgivelse, hvordan kan Gud la det skje overgrep / har Gud noen mening med det? Også hvordan Kirken kan bidra til å stoppe overgrep og gi støtte til dem som har vært utsatt for incest var et av temaene. Det var 60 personer tilstede på møtet.



Biskopen på besøk hos SMI.

IXTH ISPCAN EUROPEAN CONFERENCE ON CHILD ABUSE AND NEGLECT

Trude Barstad og Taina Berg Slinde fra SMI – Oslo deltok på ISPCANs (The International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect) 9. europeiske konferanse i Warszawa, Polen, 29. - 31. august. Temaet for konferansen var "Promoting Interdisciplinary Approaches to Child Protection". Trude Barstad holdt foredrag med tema: "Incest – en familiesorg" og Taina Berg Slinde med tema: "Unge incestutsatte jenter – hva forteller de og hva gjør vi?". De 500 deltakerne kom fra hele Europa, noen fra andre verdensdeler. Marit Hoem Kvam fra SINTEF holdt også et foredrag, basert på hennes forskning om seksuelle overgrep blant syns- og hørselhemmede barn.



Fra venstre: Taina Berg Slinde, Marit Hoem Kvam og Trude Barstad under ISPCAN konferansen.

Sommerleir 2003



Hvert år i juni arrangerer SMI – Oslo sommerleir for incestutsatte kvinner og mødre til incestutsatte barn. Deltakerne kommer fra hele landet for å være med på den 5 dager lange leiren. Denne sommerens leir var kanskje ekstra spennende, både fordi vi hadde valgt et nytt sted for leiren og fordi opplegget rundt leiren var helt nytt. Leiren foregikk fra 15.-20. juni på Tyriheim i Tyrifjorden. 30 kvinner deltok på leiren.

Deltakerne kunne velge mellom 3 hovedtemaer i tillegg til ettermiddags-

grupper og fellessamlinger. Hovedtemaene for leiren var:

- Sorg og savn
- Seksualitet
- Jakten på det gode liv

På side 22 og 23 kan du se noen av deltakernes erfaringer med å være på sommerleir.

32



Ansatte underholder på sommerleiren 2003.

Landskonferansen 2003

24. – 26. SEPTEMBER VAR DET LANDSKONFERANSE FOR ALLE INCESTSENTRER I NORGE. DENNE GANGEN STOD SMI – OSLO OG IFM (INCESTSENTERET FOR MENN) SOM ARRANGØRER SAMMEN. TEMAENE FOR

KONFERANSEN VAR:

- Økt kunnskap om hverandre
 - Hvordan kan sentrene hjelpe seg selv til et optimalt indre liv
 - Hvordan kan sentrene få til et tydelig felles profil utad

Det var 65 deltagere tilstede under konferansen. De representerte 14 ulike sentra. Alle sentrene presenterte seg selv, både muntlig og i form av en stand. Tilbakemeldingene etter konferansen var gode.



Endre Førland, IFM, overleverer "pinnen" til Incestsenteret i Vestfold ved Mary-An Oshaug.

Regjeringshøring



SMI – Oslo er representert i Forum for Barnekonvensjonen, som er en samling av mer enn 50 frivillige organisasjoner og enkeltpersoner som er opptatt av barns rettigheter. Det siste året har Forum nedsatt en arbeidsgruppe som skal arbeide fram en supplerende rapport til Regjeringens rapport. Denne arbeidsgruppa består av 6 stk fra ulike frivillige organisasjoner. Fra SMI – Oslo sitter Carina Falch som representant i Forum og arbeidsgruppa.

Regjeringsrapporten er en rapport som den norske regjering hvert 5. år sender til Komiteen for barnets rettigheter, som ligger under Menneskerettighetskommisjonen i Genève, for å fortelle hvordan tilstanden er for barn i Norge. Regjeringen leverte sin rapport i mars. Her fokuserer de i størst grad på hva de får til og lykkes med, og i mindre grad på hva som bør forbedres og som ikke er bra nok. Forum for Barnekonvensjonens ansvar blir dermed å utdype og nyansere dette bildet. Derfor skriver Forum en egen rapport til Menneskerettighetskommisjonen. Som et ledd i denne rapporteringsprosessen inviterte Forum aktuelle statsråder og statssekretærer til en regjeringshøring, hvor de fikk mulighet til å fortelle hva de hadde gjort og planla å gjøre for barn i Norge. Denne høringen foregikk i Plenumssalen i Regjeringskvartalet den 30. september. Tilstede var Barne- og familieminister

Laila Dåvøy, Justisminister Einar Dørum, Utviklingsminister Hilde Frafjord Johnsen og statssekretærer fra Helsedepartementet, Kommunal- og regionaldepartementet, Sosialdepartementet og Utdannings- og forskningsdepartementet. Ordstyrer var Anne Marit Sæbønes, tidligere ordfører i Oslo. Ca 250 stk fra ulike frivillige organisasjoner var møtt opp for å overvære høringen.

Når det gjelder situasjonen for barn i Norge som er utsatt for incest og seksuelle overgrep, sa Dåvøy at det er viktig å foreta en omfangsundersøkelse som kan gi nyere tall ifht. hvor mange som er utsatt for overgrep. Hun sa også at det ikke var nok med kun en kvantitativ undersøkelse, men at det var viktig å finne måter å best kunne beskytte disse barna fra nye overgrep. Her viste hun til en arbeidsgruppe som er nedsatt for bl.a. å se på samværssaker når far er mistenkt for overgrep. Hun fokuserte også på viktigheten av at de utsatte skulle få rett hjelp til rett tid.

Ekstra spennende med den nåværende rapporteringsprosessen, er at Komiteen for barnets rettigheter har fått flere medlemmer siden sist Norge rapporterte. Av de nye medlemmene er bl.a. Lucy Smith, som er en norsk framgangskvinne på området barns rettigheter. Hun er valgt inn for 2 år,

noe som vil bidra til å styrke kunnskapen om norske forhold og derfor også tilbakemeldinger fra Genève.

Etter forrige rapporteringsprosess, fikk Regjeringen følgende anmerkninger fra komiteen ifht. seksuell utnyttning:

“Komiteen er betenkt over tilfeller av seksuelt misbruk hos parten og over at ressursene parten har til disposisjon for å ta hånd om slike problemer, ikke utnyttes mest mulig effektivt.”

“Komiteen anmoder sterkt om at parten fortsetter sine anstrengelser for å forhindre og ta hånd om tilfeller av seksuelt misbruk, både gjennom økt ressurstilgang til blant annet forsvarlig vurdering av voksne som skal arbeide med barn, gjennom tilsyn, gjennom de rettslige virkemidlene som står til rådighet ved beskyldninger om misbruk av barn, gjennom opplæring av jurister og andre aktuelle fagfolk og ved at ofrene for slike handlinger får et omsorgstilbud i tide.” (Pkt. 55 og 56 i merknader fra Komiteens for barnets rettigheter, 24. møte).

Vi gleder oss til å høre kommisjonenes tilbakemeldinger til Regjeringen denne gang, og håper på stadig bedre kår for misbrukte barn i Norge.

Hva skjer på SMI – Oslo

Faste tilbud:

TELEFONKONTAKT

(for incestutsatte kvinner, pårørende, fagfolk, studenter og andre som er berørt av problematikken)

INNMOMSTIKK

(for incestutsatte kvinner og foresatte til incestutsatte barn)

ÅPEN STØTTEGRUPPE

(for incestutsatte kvinner)

KREATIVITETSKVELDER OG ÅPENT HUS

(for incestutsatte kvinner og foresatte til incestutsatte barn)

STØTTEGRUPPER (LUKKET TILBUD)

(for incestutsatte kvinner og foresatte til incestutsatte barn)

UNGDOMSGRUPPER

(incestutsatte jenter 13 – 18 år)

TEMAKVELDER

(for incestutsatte kvinner og foresatte til incestutsatte barn)
12.01, 26.01, 09.02, 23.02, 15.03 og 22.03.

ENESAMTALER

(for incestutsatte jenter (13-18 år), incestutsatte kvinner, partnere og foresatte til incestutsatte barn)

PAR SAMTALER

(for incestutsatte kvinner og deres partnere)

PARTNERKVELDER

(for mannlige partnere til incestutsatte kvinner)

GESTALTGRUPPE

(for incestutsatte kvinner)

KUNST- OG UTTRYKKSTERAPIGRUPPE

(for incestutsatte kvinner)

SEKSUALITETSKURS

(for incestutsatte kvinner)

PARKURS

(for incestutsatte kvinner og deres mannlige partnere)

KURS FOR BRUKERE

- Kunst- og uttrykksterapi og gestalt, 12.-13. februar.
- Forhold til oppvekstfamilie og spiseproblematikk, 1.-2. mars.

TEMADAG FOR FORESATTE TIL INCESTUTSATTE BARN

TILBUD TIL FAGFOLK OG STUDENTER JANUAR TIL MARS

- Kurs for barnehagepersonell, 12. januar.
 - Kurs for de som jobber med ungdom, 5. februar.
 - Forum for barnevern, 23. mars
 - Veiledning
 - Undervisning
- Veiledning og undervisning skjer etter ønsket tema.
Det kan foregå både pr. tlf, på senteret eller andre steder.

Disse tilbudene kommer i tillegg til tilbud om datarom, kontakt pr. brev, telefon og e-post. Mer informasjon om tilbudene våre, finner du på våre websider på www.sentermotincest.no eller i vårt nyhetsbrev. Du kan også ta kontakt på tlf. 22 31 46 50.

NESTE IKKE STIKKA'

Etter ønske fra flere brukere skal neste nummer av Ikke Stikka' (nr. 1 - 2004) ha temaet *senvirkninger*. Skriv til oss! Frist for innsending av stoff er 1. februar 2004.

STØTTESENTER MOT INCEST - OSLO

HAR EN VIDERE DEFINISJON AV INCEST
ENN DEN SOM BARE OMFATTER OVERGREP
I NÆRMESTE FAMILIE. VÅR DEFINISJON ER:

INCEST ER SEKSUELLE OVERGREP BEGÅTT AV
NOEN BARNET HAR ET TILLITSFORHOLD TIL.

**INCEST SKAL TALES IHJEL,
IKKE TIES IHJEL!**

STØTTESENTER MOT INCEST  OSLO

Støttesenter mot Incest - Oslo | Supportcentre against Incest - Oslo
Postboks 8895 Youngstorget, N-0028 Oslo Norway | Telefon: +47 23 31 46 50 Telefaks: +47 23 31 46 51
www.sentermotincest.no | postmaster@sentermotincest.no