

Skillnad mellan stöd på Rise och behandling

Vi får ofta frågor kring hur stödet på Rise ser ut och om vi erbjuder psykologisk behandling. Skillnaden är viktig då psykologisk behandling innebär insatser som utförs av utbildad personal, medan stöd kan erbjudas på flera olika sätt. Stöd på Rise är inte psykologisk behandling, utan ett komplement till psykologisk behandling. Stödet vi erbjuder är erfarenhetsbaserat och utgår från en utsatt till en annan.

Vad är psykologisk behandling?

Psykologisk behandling är ett samlingsbegrepp för flera metoder som syftar till att främja hälsa och minska ohälsa. De psykologiska behandlingarna har gemensamt att de är grundade på psykologisk vetenskap och genomförs med stöd av en psykolog eller psykoterapeut.

Psykologisk behandling innebär att ett förändringsarbete genomförs som är inriktat mot tankar, känslor, beteenden, relationer och upplevelser. Ett exempel på psykologisk behandling är psykoterapi, som i sin tur finns i flera olika former.

Sexuella övergrepp i barndomen ger ofta långsiktiga skador och konsekvenser. Att få tillgång till specialiserad psykologisk behandling för dessa skador och konsekvenser, beskriver de flesta som varit utsatta som nödvändigt i deras läkningsprocess.

Vad innebär stöd på Rise?

Vi erbjuder ett långsiktigt medmänskligt stöd från en utsatt till en annan. Stödet kan vara aktuellt på olika sätt i olika faser av läkningsprocessen och såväl **före** som **under** och **efter** psykologisk behandling. Våra stödpersoner är ofta de första får höra om övergreppen. Många utsatta väljer också att delta i stödverksamheten på Rise parallellt med psykologisk behandling och även efter det att en traumabehandling är avslutad och läkningsarbetet fortsätter på egen hand.

På Rise får den som utsatts möta andra utsatta med liknande erfarenheter. Att få ta del av andras erfarenheter, upplevelser, tankar och känslor lindrar ofta svåra förlamande känslor av skam, skuld och ensamhet. Istället infinner sig ofta känslor av kraft, gemenskap och hopp om att det går att må bättre. Genom att känna medkänsla för andras berättelser, beskriver många att också medkänslan för sig själv gradvis kan öka.

Det är alltid den som söker stöd som ansvarar för sin läkningsprocess. Allt deltagande är frivilligt och utgår från egna behov och önskemål. En stödsökande kan alltid välja att inte delta alls, eller att när som helst avbryta sitt deltagande i stödverksamhet.

Vem kan delta i stöd på Rise?

Alla som fyllt 18 år och har varit utsatta för incest eller andra sexuella övergrepp som barn är välkomna att ta del av stödet som Rise erbjuder. En förutsättning för att delta i stödet på Rise är att den stödsökande klarar att hålla de ramar och regler som finns uppsatta i verksamheten.

Det är inte tillåtet att delta i stödverksamheten under påverkan av droger, medicin eller alkohol. Den som har en pågående psykos kan inte heller delta i verksamheten.

Innan en stödsökande kan ta del i olika stödaktiviteter genomförs ett individuellt samtal med möjlighet att, utifrån den stödsökandes mående, samtala kring lämpliga aktiviteter inom

Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen

Post- och besöksadress:
Ystadvägen 28
121 49 Johanneshov

Kansli:
08-677 00 75
info@rise-sverige.se

Stöd:
08-696 00 95
stod@rise-sverige.se



stödverksamheten. Alla som deltar i verksamheten ingår sedan ett tystnadslöfte kring sådant som framkommer om andra deltagare.

Vilken är stödpersonens roll?

Stödpersonens huvudsakliga uppgift är att lyssna på den stödsökande, bekräfta hens upplevelse och bidra till hopp om att det går att må bättre. Stödpersonerna är viktiga när det kommer till att personifiera hoppet om att det är möjligt att må bättre och en dag kanske även ge stöd vidare till andra.

Till skillnad från psykologisk behandling, som kräver en formell utbildning, så är den gemensamma nämnaren för stödpersoner på Rise att de alla varit utsatta för incest eller andra sexuella övergrepp som barn. De har också alla kommit till en punkt i sin läkning, där de vill och bedömer att de orkar ge stöd vidare till andra. Efter individuell intervju kan möjligheten ges för att genomgå vår interna grundutbildning för stödpersoner. Grundutbildningen innehåller bland annat definitioner av övergrepp, grundläggande kunskap om konsekvenser och traumareaktioner, bemötande, förhållningssätt, kunskap om suicid, rutiner för att tillkalla vård och rollbeskrivningar för stödpersoner. Det är inget krav att den som går grundutbildningen måste fortsätta som stödperson, inte heller garanteras deltagare en roll som stödperson. En individuell utvärdering görs innan nästa steg tas. Då en roll som stödperson påbörjas sker utbildning i varje enskilt aktuellt stödmoment. I arbetet finns sedan tillgång till löpande handledning.

Vad händer om en stödsökande får en kraftig traumareaktion eller är suicidal?

Om en stödsökande får en kraftig traumareaktion eller uttrycker tankar om suicid är stödpersonens uppgift att i stunden representera lugn, trygghet och tydlighet med stöd av rutiner för riskbedömning. Vi hänvisar vidare till psykiatri eller annan vård i det fall stödsökande är i behov av det.