

Att gå i stödgrupp



Är stödgrupp något för dig?

Sedan 1981 har vi anordnat stödgrupper för vuxna som utsatts sexuellt som barn. Under dessa år har vi återkommande sett hur stor betydelse stödgrupperna haft i läkningsprocessen för de som deltagit. Incest och andra sexuella övergrepp i barndomen leder nästan alltid till negativa konsekvenser i vuxen ålder. Det är vanligt att känna skam och skuld, att ha svårt med känslor som ilska och sorg, att fastna i missbruk eller ha svårt med relationer. Det är också vanligt att känna sig ensam eller misslyckad och att sakna hopp om att kunna må bättre. Våra stödgrupper är en trygg miljö som kan bidra till att förändra den upplevelsen. I stödgruppen träffar du andra med liknande erfarenheter och känslor som du, vilket kan inspirera och stötta dig i din egen läkningsprocess. Grupperna präglas av en stark känsla av igenkänning, bekräftelse, värme och styrka. Vi strävar alltid efter att stödgrupperna ska genomsyras av omtanke och respekt.

Det är inte alltid så lätt att se hur konsekvenserna av övergreppen påverkar ens vuxna liv. Mötet med andra som har varit utsatta gör det många gånger lättare att förstå varför du reagerar som du gör i vissa situationer. Deltagarna upplever vanligtvis att det i gruppen känns mindre svårt att tala om övergreppen och det blir en chans att bryta den isolering som ofta är en följd av det man har varit med om. På så sätt hjälps ni åt att förändra era respektive livssituationer.

Vad bör du tänka på innan du börjar i stödgrupp?

Huvudtanken med våra stödgrupper är att du ska få träffa andra som har utsatts för sexuella övergrepp som barn. Det brukar vara en väldigt positiv upplevelse att träffa andra som har varit utsatta, även om det kan kännas otryggt i början med helt nya människor. Att själv berätta sin historia och att höra andra berätta om sina erfarenheter kan också vara omskakande och upprivande. Detta är en helt normal reaktion, men det kan ta mycket energi i anspråk. Ibland kan det därför vara bra att du har en egen samtalskontakt att gå till under tiden som du går i stödgrupp.

När du börjar delta i en stödgrupp är det viktigt att du kan ta ansvar för dig själv och hålla dig till de ramar som gäller. Om du befinner dig i en akut kris kanske du måste söka professionell hjälp en tid innan du kan ha glädje och nytta av att gå i stödgrupp. För gruppens trygghet får du inte delta i stödgruppen om du är påverkad av alkohol, narkotika eller mediciner. Om du av någon av dessa anledningar inte kan delta i stödgrupp, får du alltid vända dig till vår stödlinje.

Innan du börjar i en stödgrupp hos oss behöver du bli medlem och ha ett introduktionssamtal med en av våra stödpersoner. Under samtalet får du berätta om dig, ditt mående och dina behov samt får mer information om vår verksamhet och de aktiviteter vi erbjuder. Tillsammans ser ni sedan närmare på vilka aktiviteter, exempelvis stödgrupper, som skulle passa dig att delta i.

Vilka typer av stödgrupper finns det?

Vi anordnar regelbundet både öppna och slutna stödgrupper som träffas antingen fysiskt på en ort eller digitalt över videosamtal. Stödgrupperna kan vara antingen med eller utan en stödperson som då leder gruppen och fördelar ordet. Alla stödpersoner som arbetar hos oss har egen erfarenhet av att ha utsatts sexuellt som barn och har gått vår internutbildning för att bli stödpersoner.

I öppna stödgrupper varierar deltagarna från gång till gång och det finns inget krav på att komma vid flera tillfällen. En stödperson finns med hela tiden och fördelar tiden mellan deltagarna. Det finns ingen gräns för hur länge du kan gå i öppen stödgrupp utan var och en tar det i sin egen takt. Det måste få ta den tid det tar och du kan också välja att ta uppehåll och komma tillbaka igen senare.

I slutna stödgrupper träffas en grupp med samma deltagare regelbundet under en bestämd tid. Dessa grupper kan antingen ledas av en stödperson eller vara ledarlösa. Stödgrupper utan ledare startas alltid upp av en eller flera stödpersoner, innan gruppen fortsätter på egen hand. I slutna stödgrupper finns också möjlighet att ha ett tema för gruppen, utöver att alla varit utsatta sexuellt som barn.

Exempel på teman i slutna stödgrupper:

- Att ha varit utsatt av en kvinnlig förövare
- Att ha varit utsatt av ett syskon
- Sexualitet och närhet efter övergrepp
- Åtstörningar som konsekvens av övergrepp
- Att vara ung vuxen (18–25 år)

Att gå i slutna stödgrupp innebär ett åtagande som du måste ha tid och kraft att genomföra. Det är viktigt för alla i gruppen att de som har valt att gå i slutna stödgrupp medverkar under hela perioden. Vi vill därför att du, om du har möjlighet, har gått några gånger i öppen stödgrupp innan du börjar i en slutna stödgrupp, så att du vet vad du åtar dig.

Hur fungerar en stödgrupp?

All verksamhet hos oss är traumamedveten och traumaanpassad, för att du ska känna dig trygg att delta. Det innebär exempelvis att du alltid i förhand vet om det är en stödkvinna eller en stödman som leder gruppen och om kvinnor, män eller alla oavsett kön är välkomna att delta. Det innebär också att gruppen följer samma tydliga struktur vid varje stödgruppstillfälle.

I stödgrupperna arbetar vi med rundor, vilket innebär att man går varvet runt och alla får dela med sig av egna upplevelser och erfarenheter. Det vanliga är att gruppen har mellan en och tre rundor vid varje stödgruppstillfälle. Innan första rundan delas tiden demokratiskt mellan deltagarna så att alla får lika lång tid på sig att tala, sedan pratar alla i tur och ordning. Alla, oavsett mående och behov, får lika mycket tid. Stödpersonen eller någon annan i gruppen tar tiden då du pratar, så slipper du hålla koll på klockan själv. Du kan välja att tala under hela din tid eller bara en del av den. Var inte heller rädd för tystnaden, under tystnaden får du och alla andra en chans att bearbeta det som har sagts.

Ingen får avbryta någon annan under dennes tid, oavsett vad som händer under rundan. Om någon till exempel får kontakt med starka känslor, har alla ett ansvar för att hålla den tid som gruppen har bestämt. Den som tar tid aviserar en liten stund innan tiden är slut. Stödgruppen börjar alltid på utsatt tid, är du sen får du tyvärr inte delta då det kan störa gruppen. För gruppens trygghet åtar du dig också att inte lämna under pågående stödgrupp, utan alla stannar och avslutar samtidigt.

Att tydliggöra innan gruppen börjar:

- Hur många rundor ska vi ha?
- Hur lång tid får var och en prata under rundorna?
- Ska vi ta rast? När och hur länge?

Även om alla deltagare i en stödgrupp har varit utsatta för sexuella övergrepp som barn kan erfarenheterna skifta betydligt. Somliga har varit utsatta för sexuella övergrepp av sin pappa, andra av sin mamma, ett syskon, en släkting, en styvförälder, en lärare eller någon annan person. Vissa

har utsatts av en förövare, andra av flera. Vissa har utsatts vid enstaka tillfällen och andra under hela sin uppväxt, vissa då de var småbarn och andra under tonåren. Vissa har tydliga minnen från övergreppen, andra har diffusa eller fragmentariska minnen och vissa har inga minnen alls. I en stödgrupp är det viktigt att var och en respekteras för sina erfarenheter och upplevelser. Det är också viktigt att acceptera och respektera att alla befinner sig i olika stadier av bearbetningsprocessen.

För tryggheten är det viktigt att det inte bildas grupper i gruppen, ingen ska känna sig utanför. Deltagandet i stödgruppen kan periodvis bli en prövning i samarbete, tydlighet och tolerans för olikheter. Detta kan självklart leda till spänningar i gruppen, men sådana svårigheter tar vi oss igenom tillsammans. Därför är det viktigt att du själv tar ansvar för att ta upp sådant som inte känns bra för dig. I stödgrupp med ledare vänder du dig i första hand till stödpersonen. I stödgrupp utan ledare är det viktigt att du som deltagare strävar efter att diskutera alla lösningar tillsammans i gruppen och att inte gå till personangrepp. Kom ihåg att alla som deltar i gruppen en gång har utsatts och nu är här för att läka. En bra stämning i gruppen är en förutsättning för att alla ska kunna känna sig trygga och våga prata om sig själva. Självklart har också alla i gruppen tystnadsplikt, inför varje tillfälle gör alla deltagare ett tystnadsåtagande som en påminnelse om att det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

För att kunna delta i våra stödgrupper behöver stödpersonen och vårt kansli alltid veta vem du är. Du kan däremot välja att vara anonym gentemot de andra deltagarna i gruppen och då även välja ett namn du själv vill. Du behöver dock veta att du i stödgrupper via video alltid måste vara synlig i bild.

Vad kan du förvänta dig?

Läkningsprocessen efter att ha utsatts sexuellt som barn är individuell. För många blir det till en livsprocess, där man går från en akut situation, till livslångt lärande och personlig utveckling. När du bestämmer dig för att börja gå i stödgrupp tar du ett viktigt steg för att bearbeta det som har hänt. Alla är olika och går igenom olika faser i sin läkning. Vissa delar i bearbetningen, såsom att förstå att det inte är ditt fel att du blev utsatt för övergrepp, går de allra flesta igenom. Skuld och skam är också känslor som många arbetar med under lång tid och som oftast blir mindre med tiden. När, om och i vilken ordning de olika faserna i bearbetningen infaller är dock individuellt.

Bearbetningsfaser som många går igenom:

Akutfasen – Håller jag på att bli galen? När du får känslomässig kontakt med de minnen du alltid burit på alternativt då minnen eller förnimmelser av övergrepp kommer upp, kanske du känner att du förlorar förståndet. Även om det är en omvälvande period där du tillfälligt kan tappa fotfästet, kommer den att gå över.

Ifrågasättande – Har det verkligen hänt? Var det verkligen så farligt? Utsatta betvivlar ofta sina egna upplevelser. Insikten om att övergrepp verkligen skett och hur illa de skadat dig är en viktig del av läkningsprocessen.

Söka hjälp och stöd – När du väl har insett vilken inverkan de sexuella övergreppen har och har haft på ditt liv, måste du besluta dig för att arbeta aktivt med att läka. Du måste själv ta ansvar för att skaffa den hjälp och information du behöver, även om det känns omöjligt just då. Ge inte upp! Kom ihåg att du inte är ensam, även om du känner så och inte möter den förståelse du önskar och är värd.

Bryta tystnaden – Många som har utsatts för sexuella övergrepp under barndomen har aldrig berättat det för någon. Att berätta för en annan människa vad som hänt dig är en kraftfull hjälp på vägen mot läkning och kan skingra skammen av att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp.

Lägga skulden där den hör hemma – Att ha varit utsatt för sexuella övergrepp som barn medför ofta en känsla av en stor och tung skuld. Att lägga skulden på den som begått sexuella övergrepp mot dig och sluta att lägga den på dig själv är en viktig och helt nödvändig del av bearbetningen.

Finna ditt inre barn – Att komma i kontakt med det barn du en gång var och som utsattes för övergrepp, innebär att du kan förstå dig själv på ett annat sätt och inse hur maktlös du faktiskt var.

Lita på dig själv – Du vet bäst vad du behöver. Lyssna till din egen inre röst. Det krävs träning för att lära sig att lita på sina egna intryck och upplevelser. Självförtroende är något som du successivt bygger upp.

Återupprätta gränser – Att ha varit utsatt för sexuella övergrepp som barn innebär att du fick dina gränser utsuddade av någon som inte respekterade dem. Det medför i sin tur ofta svårigheter med att sätta gränser för sig själv och andra senare i livet. Det kan också vara svårt att veta var du och andra börjar och slutar. Genom att i en trygg miljö med andra öva på detta har du möjlighet att utveckla dessa förmågor.

Sorg och saknad – Tillåt dig att känna sorg över det som togs ifrån dig, exempelvis din rätt till trygghet, omtanke och respekt.

Ilska – Våga vara arg på den som utsatte dig och de som inte hjälpte dig. Rätt riktad ilska innehåller stärkande kraft och lämnar plats åt ny kreativitet och energi.

Konfrontation – Att konfrontera den som har begått sexuella övergrepp är kanske inte nödvändigt för alla, men kan vara mycket befriande. Förvänta dig dock inte att förövaren, din familj eller andra har förändrats på samma sätt som du själv har gjort.

Gå vidare i livet – Du känner själv när du börjar uppleva att de sexuella övergreppen och problemen kring dem tar allt mindre plats och kraft. Utan att för den skull radera ut din historia kan du gå vidare i livet och använda dina erfarenheter till något bra.

Vad tycker tidigare deltagare om att gå i stödgrupp?

Jag var livrädd första gången jag skulle gå på en stödgrupp. Jag skämdes så otroligt mycket över att ha varit sexuellt utnyttjad, dessutom av en person i min familj. Jag tänkte inte alls prata första gången, att våga gå dit räckte för mig. Men när jag hörde de andra berätta om vad de hade varit med om så släppte rädslan lite. Jag pratade inte den gången, satt bara tyst under min tid, men jag vågade komma tillbaka och gången efter så berättade jag min historia.

Margareta

Det var en otrolig lättnad när jag förstod att det var andra som hade varit med om liknande saker som jag. Att någon annan kände och betedde sig som jag gjorde, gjorde det lättare för mig att se vad som var konsekvenser av vad jag har varit med om och vad som faktiskt var jag. Det gjorde att jag kunde hitta mig själv.

Sanna

Det är en trygg miljö där man tillåts prata om sin situation och dela sina erfarenheter i mycket större utsträckning än i andra sammanhang. Det erbjuder en känsla av frihet som är lugnande för livet i stort.

Johan

Jag skulle aldrig ha vågat börja bearbeta min barndom utan stödgrupperna på Rise. Det var en trygg plats där jag vågade börja öppna på locket till vad jag har varit utsatt för. Jag kände mig inte längre så ensam och konstig. Jag gick på stödgruppen nästan varje vecka i början, sen mer och mer sällan. Efter ungefär ett år slutade jag gå. Men sen efter att jag separerade från min man, flera år senare, kände jag att jag behövde gå igen.

Matilda