



Oslo kommune



Hva vektlegger vi i oppfølgingsarbeidet ved overgrepsmottaket

**Fagkonsulent Unn-Tone Fjørde
Fagleder Anne Berit Lunde**



Helseetaten

Etablere forståelse av sammenheng

Skape trygghet

Prøv å sette det som skjer inn i sammenheng

Forklar hva som skal skje på overgrepsmottaket

Gjenta gjerne at alt er frivillig/ gi klienten kontrollen

Forklar hvorfor du spør om det du spør om



Rådgivningsguide for oppfølgingstilbudet

Gir faglig ramme for det psykososiale rådgivningsarbeidet

Basert på normalforløp etter traume, vanlige reaksjoner dvs at dette handler om normale reaksjoner på ekstreme hendelser.

Merk! Også de med tilleggsbelastninger i rus og psyk erfarer å ha normale reaksjoner og har behov for å få dette bekreftet.

Rådgivningsguiden beskriver temaer som tas opp, evt når i forløpet, ulike tilnærminger i arbeidet, faktorer som bør vektlegges, vurderinger man bør huske underveis.

Skreddersøm! individuell tilpasning til den enkeltes situasjon og behov

Rådgivningsguiden sikrer felles minstestandard i tilbudet til overgrepsutsatte (vi er alle ulike)



Oppfølging etter seksuelt overgrep

Timeavtale i oppfølging innen en uke etter akuttsamtalen

Sms med påminning om avtale dagen i forveien

1-6 samtaler med rådgiver over inntil 3 mnd. (noen ganger lengre løp)

Individuelle samtaler.

Systematisk opphentingsarbeid ved uteblivelse (ca 80% tar imot hele eller deler av oppfølgingstilbudet)

Tilbud om rådgivning til pårørende



Fra kaos til kontroll

Strukturerte samtaler

Psykoedukasjon om traumer og normalreaksjoner

Systematisk utsjekking og dokumentering av plager/symptomer og hvorvidt disse avtar i intensitet og styrke

Dele mestringsteknikker og holde fokus på egenomsorg

Identifisere fremgang der den finnes.



Relasjonsarbeid

Vekt på relasjon og kontaktforholdet mellom klient og rådgiver

Brudd i tillit og tilbaketrekning er vanlig følgereaksjon, «verden er ikke lenger et trygt sted»

Viktig å skape allianse og bygge opp tillit. Forutsetning for å kunne gi god hjelp

Gode relasjoner setter setter nye erfaringspor

«Det som ødelegges i en relasjon, må heles i en relasjon» Judith Herman: «Trauma and recovery»



Gi kunnskap om vanlige reaksjoner

Det er viktig at vi aktivt deler vår kunnskap om traumer med den overgrepsutsatte

Hvorfor:

Gir opplevelse av kontroll

Kunnskap reduserer angst/stress og gir mer forutsigbarhet

Gjør den utsatte rustet til å vente det uventede

Forebygge kroniske tilstander

Hvordan:

Ved å normalisere og alminneliggjøre

Ved å anerkjenne og bekrefte det unike

Ved aktivt bruk av klinisk skjønn – forstå hva som skal til for å nå frem til den overgrepsutsatte



Oversikt over temaer i oppfølgingen

Etterreaksjoner:

- **Søvnforstyrrelser**
- **Angst og beredskap**
- **Skyld, skam og selvbebreidelse**
- **Tilbaketrekning og isolasjonstendenser**
- **Invaderende bilder og minner**
- **Hukommelses- og konsentrasjonsproblemer**
- **Relasjoner**
- **Endret forhold til rusmiddelbruk**
- **Ulike kroppslige plager**
- **Seksualitet**
- **Eksistensielle tanker**



Oversikt over temaer i oppfølgingen

Mestring av hverdag

Overgrepshistorien

Overgriper

Sikkerhet

Anmeldelse



Søvnforstyrrelser

De vanligste søvnforstyrrelser er:

Vansker med innsovning; tankekjør, gjenopplevelse, invaderende minner og bekymringstanker

Hyppig oppvåkning gjennom natten – med eller uten tilbakevendende mareritt

Sover «lettere» ikke uthvilt når dagen starter

Noen sover mere enn vanlig

Effekten av dette over tid er at man blir sliten, sårbar og plages med humørsvingninger. Slitenheten forsterker ofte også alle de andre plagene.



Angst og beredskap

Angst og beredskap er normalt og i mange tilfelle en god venn – du skal være redd den eller det som kan skade deg!

De fleste mennesker vil være i behov av noe informasjon om angst og beredskap for å forstå hva som skjer og hvordan de best kan hjelpe seg selv

Det kognitive triangel: jo mer du tror tanken er sannferdig – jo sterkere blir følelsen tanken utløser – følelsen bestemmer retning for adferd.

Angst i kjølevannet av en dramatisk hendelse kan fungere invalidiserende og begrense livsutfoldelse.



Skyld, skam og selvbebreidelse

Overgrepsutsatte har en tendens til å påta seg skyld for ting de ikke kjente til på overgrepstidspunktet. Den informasjon de har i ettertid brukes til å anklage seg selv.

Sammen med klienten sortere hva slags informasjon man hadde i situasjonen, og hvilken informasjon man har fått i ettertid. Dette kan bidra til å lette skyldtrykket

Merk: Fight – flight – freeze respons Ca 70% av oss går i freeze i slike situasjoner!

Skam påvirker relasjoner, hindrer livsutfoldelse og redusere livskvalitet.

Det kan også prege selvfølelsen og er ofte med på å forsterke tilbaketrekning og isolasjon.

«Folk ser på meg hva som har skjedd. Det står voldtatt i pannen!»



Tilbaketrekning og isoleringstendenser

Isolering og tilbaketrekning anses som normalt første tiden og har også en logisk sammenheng med angst og beredskap, men også skyld og skamfølelse

Konsekvensen kan være at den utsatte ikke får nødvendig hjelp, hverken fra nettverk eller hjelpeapparat. Ekstra årvåkenhet for å hindre tilbaketrekning er derfor sentralt

Metodisk grep: Overgrepsmottaket som aktivt oppsøkende! Mobilisering av eget nettverk!



Invaderende minner og tankekjør

Minnene kan ha form av for eksempel bilder, film, smaker, lukter, lyder, fornemmelser – enten i kombinasjon eller hver for seg.

**De kan oppleves som ekstra plagsomme særlig den første tiden.
Det å ikke kunne styre tankene forsterker opplevelse av kontrolltap**

Vi spør alltid om dette!

Vår erfaring er at hun / han sjelden tar dette opp selv

Tankekjør handler ofte om det som har hendt og konsekvensene av det. Tankene fortrenger alt annet. Dette er utmattende og skjer ofte når det stille rundt en.

Det finnes selvhjelpsøvelser som har vist seg å ha god effekt!



Hukommelse og konsentrasjonsproblemer

Konsentrasjonssvikt og vansker med hukommelse skaper problemer i skole og arbeidssituasjon – men også i de dagligdagse situasjoner (fjernkontrollen i fryseren)!

Spør den utsatte: Hvordan slår dette ut for deg?

Vi tilbyr informasjonsskriv til skole eller arbeidsgiver om behov for tilrettelegging i en avgrenset periode for å avlaste.



Relasjoner

For oss er dette viktig:

Et støttende nettverk virker helende.

Mobilisering av nettverk er derfor helt sentralt i arbeid med overgrepssutsatte.

Et avvisende og anklagende nettverk forsterker traumet.

Forskning viser at mangel på støtte eller avvisning og anklager, er faktorer som predikerer alvorlige psykiske problemer i ettertid etter et overgrep



Mestring av hverdag

Hvordan tilrettelegge og endre slik at situasjonen og hverdagen blir håndterlig

Mat og søvn – primærbehovene må tas alvorlig!

Struktur i hverdagen – legge vekk «lange tanker»

Regelmessighet, opprettholde dag- / døgnrytme

Finne aktiviteter som avlaster

Aktiv tilstedeværelse - mindfulness

Hvis sykmeldt – kort periode. Holde kontakt med jobb / skole, unngå tilbaketrekning og isolasjon

Egenomsorg: alle har ett repertoar – finn frem til dette!

Forholdet til omverden for øvrig: trening/sosialt liv

Hold hjulene i gang, men legg listen lavere!



Forholdet til overgriper

Overgriperes handlinger og motiver

I beredskap for å møte overgriper - den utsatte «ser» overgriper overalt.

Følelser / fantasier / bilder

Hvordan håndtere dette?

Fokus: lage en plan som kan brukes dersom overgriper dukker opp.



Overgrepshistorien

Dersom den utsatte har behov for å gå dypere inn i hendelsen, må vedkommende være stabilisert og i stand til å tåle det.

Det er viktig å planlegge og tilrettelegge sammen med den utsatte

Hva var det som skjedde / hva er fantasi

Når historien er mest mulig fullstendig og fortalt, kan pasienten begynne arbeidet med å legge historien bak seg.

**Fra objekt til subjekt: få tak i den utsattes handlinger og avgjørelser i situasjonen:
Hva gjorde du da – hva tenkte du da - hvordan kom du deg ut av situasjonen osv**

Merk:

Ikke alle ønsker å ta opp dette temaet i samtalene!

Individuelle behov / individuell tilnærming



Veien videre

Det går ikke bra med alle, men det går bra med mange

Dette er ikke hendelser man glemmer

Mange lever gode liv likevel

De vil ha med seg kunnskap om at de vil være sårbare for stress i lengre tid fremover, og hvordan de kan hjelpe seg selv

Noen vil ha behov for lengre oppfølging og henvises videre

