

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA: Traumer

Sliten av å skjule
En perle for verdighet



Vi tror ikke det vi hører...

Ingen skulle bli utsatt for seksuelle overgrep. Alt for mange blir det, og stadig nye generasjoner rammes. Pålitelige kilder forteller oss at en av fem kvinner og en av ti menn har vært utsatt for seksuelle overgrep før fylte 18 år. Fem prosent har vært utsatt for gjentatte alvorlige overgrep. I media ser vi stadig oppslag om overgrep, noen svært rystende. Så rystende at vi ikke tror våre egne øyne og ører. Mange blir ikke trodd når de forteller historien sin. Barn blir ikke trodd når de forteller om overgrep. I rettsalen er det altfor enkelt å komme unna med "manglende bevis". Hvor hadde Alvdalsaken stått hvis det ikke var for videooptakene?

Vi kan ikke ha tatt innover oss at vi står overfor et alvorlig samfunnsproblem. Ethvert annet problem med samme omfang ville ha medført gjennomgripende tiltak fra myndighetene. Alle andre lidelser med en tilsvarende risikofaktor ville ha blitt tatt svært alvorlig i helsevesenet. Hva er det med oss som ikke forstår dette?

Kanskje vi forstår tall bedre enn ord:

- 80 prosent av de som har vært til behandling ved Tyrilistiftelsen for rusproblemer har vært utsatt for overgrep.
- Ca 30 prosent av pasientene behandlet i et visst tidsrom ved et DPS i Oslo var overgrepsofre, tallene for fysiske overgrep var 28 – 41 prosent
- Minst 30 prosent av personer med spiseforstyrrelser har vært utsatt for fysiske og seksuelle overgrep
- Seks av ti kvinnelige innsatte har vært utsatt for seksuelle overgrep, fire av ti også som barn. Alle de som var utsatt for overgrep som barn, er også blitt utsatt for overgrep som voksne

Mennesker som har vært utsatt for overgrep kommer til Modum Bad med håp om å få lindring fra mangedårlige smerter og kompliserte liv. Bak seg har de langvarige behandlingsløp med sykehus-innleggelser, forskjellige alvorlige og ofte feilaktige diagnoser og derav feilaktig behandling.

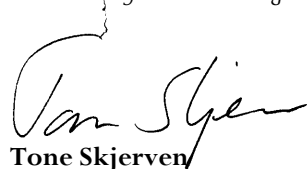
Rus, selvskadning, spiseforstyrrelser og alvorlige depresjoner er en del av bildet. Hva er kostnadene av dette, menneskelig, samfunnsmessig og økonomisk?

Vi har kjempelange ventelister på behandling, også etter etableringen av nytt tilbud i Oslo.

Vi vet at svært mange pasienter ikke får tilrettelagt behandling for sine traumelidelser. Det er behov for en storaksjon mot vold og overgrep mot barn. Vi må utarbeide effektive tiltak for å:

- Forebygge at overgrep skjer
- Oppdage overgrep der det allerede har skjedd og forhindre at det gjentar seg
- Sørge for at barn, unge og voksne får tilrettelagt hjelp for senskader

Dette bør velferdsstaten Norge makte.


Tone Skjerven

Leder, Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi

Årgang 20

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
Modum Bad
"Badeliv" v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

Adresser og telefonnummere:
KLINIKKEN
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

SAMLIVSSENTERET
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no

FOTO FORSIDE:
Unni Tobiassen Lie

HOVEDTEMA: Traumer



- 4. Lone ble seksuelt misbrukt i barndommen
- 8. Hva er et traume?
- 12. Forsker på skader etter overgrep
- 14. Hestekrefter hjelper
- 18. Sommerfuglkvinnene
- 24. Krigens skygge
- 26. Elefantkoppen

- 27. En perle for verdighet
- 28. Hva trenger vi når vi har det vondt?
- 32. Trim for ansatte
- 33. Ved kilden
- 34. Erik Solheim vil bli bedre på utveksling av helsekompetanse.
- 36. Autofil-Larsen til Modum Bad-dagen

Lone ble seksuelt misbrukt i barndommen

- Sliten av å skjule



Lone (46) har holdt masken i så mange år. Nå er hun sliten av å skulle skjule og gjemme bort det som har hendt henne. Hun vil være åpen.

- På Modum Bad har jeg lært å være åpen. Og at det ikke er jeg som har noe å skamme meg over. Jeg har erfart at åpenhet gir et lettere og mer ærlig liv, sier Lone.

Fra før hun var to år til hun var 16 år opplevde hun å bli seksuelt misbrukt. Overgriperen var først en person i nær relasjon. Men det ble flere. Det forsvarsløse barnet ble viklet inn i et pedofilt nettverk.

- Som barn kjente jeg ikke til noe annet liv, forteller Lone.

- Jeg vokste opp med overgrep, og trodde at det var normalt. Som barn ble jeg hjernevasket til å tro at ting skulle være slik, og at min eksistens var verdiløs.

Tortur

Lone synes det er vanskelig å forklare hvorfor hun ikke sa nei og ikke satte grenser for overgriperne.

- Hadde grensesetting og ordet nei vært en mulighet ville overgrep ikke finnes. Overgrepene og trusler gjorde at den muligheten ble tatt fra meg. Og slik fortsatte det å være, også da jeg ble eldre. Jeg visste rett og slett ikke om noe annet liv, og at jeg hadde rett til å bestemme noe som helst.

Lone sammenlikner overgrepene med tortur. Det var årevis med tortur. For henne handlet det kun om å overleve.

- *Men var det ingen som så deg og skjønnte hva som skjedde?*

- Noen kan ha sett og forstått, men de verken sa eller gjorde noen ting. En lege jeg var til i tiårsalderen skjønte det nok, men han gjorde heller ikke noe. Det var ikke vanlig å snakke om slikt på 60- og 70-tallet. Jeg hadde heller ingen å gå til eller snakke med i min nærhet den gangen.

Begynte å forstå

- *Når begynte du selv å forstå?*

- Jeg begynte å huske da jeg var 30. Da hadde jeg allerede gått til og fra i terapi fra jeg var 24 år. Det var mye i livet mitt som ikke fungerte. Jeg forsto ikke meg selv og mine reaksjoner, og fant ikke ut hva jeg ville. Jeg klarte ikke å sette grenser, og fikk veldig dårlig samvittighet hvis jeg ga uttrykk for mine behov. Og jeg klarte heller ikke å finne ut hvem som ville meg godt, og hvem som ikke ville det. Jeg hadde en lang tradisjon for å rote meg bort i folk som var voldelige og ikke ville meg vel.

På den tiden gikk Lone i terapi. Da kom minnene opp. Det var som bobler som begynte å stige opp fra en ballong under vann. Én etter én steg de mot overflaten.

- Mye falt på plass da. Jeg forsto hvorfor jeg hadde mareritt. Jeg forsto hvorfor jeg våknet og trodde at noen var i rommet. At jeg alltid var redd og ikke fikk hvile. Og hvorfor jeg skammet meg så mye over meg selv.

Lone konfronterte de som misbrukte henne. Hun anmeldte forholdene, men det førte ikke fram. Sakene ble henlagt. De var foreldet.

Jobbe med seg selv

For å komme videre i livet valgte Lone å jobbe med seg selv og traumene som plaget henne. Hos sin psykolog fikk hun god hjelp. Der ble hun kjent med metoden EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) – en metode som benyttes for å hjelpe mennesker med senskader etter traumer (posttraumatisk stress).

Til Modum Bad kom hun i oktober 2010, hvor hun fikk

fortsette behandlingen etter liknende metoder som hos sin psykolog, men her med et gjennomgående kroppsorientert fokus. (SP-fokus se side 6.).

- Det var samme teknikk og samme tankegang, men inn i et større system. Nå fikk jeg jobbe intensivt i tre måneder med mine problemer. Det har vært mye informasjon, mye å forstå og mye å sette seg inn i.

Ikke minst er det vanskelig for Lone å akseptere at alt virkelig har skjedd henne.

- Det gjør vondt, men jeg må akseptere det for å jobbe videre derfra.

For Lone har det handlet om å øve seg på å sette grenser, og det å regulere avstand og nærhet.

Tråkket på

- Tidligere har jeg latt mennesker få gå altfor nær meg, og til og med tråkket over og utnyttet meg. Nå har jeg en kropp, en konsistens - en eksistens. Jeg er meg - en voksen, sterk og hel kvinne. Jeg ikke bare overlever, men lever! Det kan jeg takke Modum Bad for.

Øvelser på Modum Bad, ikke minst med den hestetøttede psykoterapien, har hjulpet henne til denne økte bevisstheten om egen eksistens. Nå vil hun fortsette med rideterapi på hjemstedet.

- Det å være nær et så stort dyr, ga meg etter hvert en god følelse. Hesten ble et redskap for å lære å være tydelig, sette grenser og samtidig våge å være nær.

Til slutt turte hun til og med å ligge oppå hesten.

- Det var en fantastisk, avslappende og deilig følelse.

” - For meg handler livet nå om tiden før og etter Modum Bad ”

Møtt med respekt

Lone føler at mange frø ble sådd under oppholdet på Modum Bad. Hun fikk god hjelp av terapeutene. Men ikke minst føler hun at hun ble møtt med respekt og aksept av alle - fra resepsjonister, vaktmestere, renholdspersonale og prestene, til terapeutene.

- Jeg ble godtatt for den jeg var - akseptert og respektert. Av terapeutene fikk jeg masse omsorg. Jeg fikk ha min egen lille, trygge hule på pasientrommet. Samtidig kunne jeg ringe til personalet når jeg hadde det vanskelig. I oppveksten var jeg aldri trygg på rommet mitt - og det var ingen å ringe til. -For meg handler livet nå om tiden før og etter Modum Bad, slår Lone ettertrykkelig fast.

Knallhard jobbing

Nå går hun ut i hverdagen igjen med mange nyttige verktøy med seg i kofferten. Hun er takknemlig til sin samboer gjennom de siste seks årene. Han har gitt henne den nødvendige støtten for å klare å komme gjennom vanskelighetene.

- For meg er det knallhard jobbing hele døgnet, det er derfor avgjørende å få omsorg og kjærlighet på hjemmebane. Det leger sår.



Lone er kunstnerisk og liker å holde på med kreative ting. Hun lager smykker, strikker og hekler.
- Det farger hverdagen min, sier hun.

Sin øvrige familie har hun ikke kontakt med. Å erstatte dem med venner har derfor vært viktig. Lone har venner som støtter henne, også når livet er vanskelig.

Men Lones åpenhet om sin historie har også hatt sin pris. Den har ført til at noen av hennes venner har snudd henne ryggen. Hun har opplevd at noen har lukket seg fullstendig og sluttet å snakke med henne.

- Det er tøft, men jeg har likevel

tro på at åpenhet er det beste.

Forhåpentligvis kan det også hjelpe andre. Det er mange barn og unge som hver dag opplever det samme som jeg har gjort. Det skjer ikke bare i parker eller i snuskete strøk. Det skjer i hjemmene våre og i nabolagene. Vi må derfor kjempe for en åpenhet om overgrep, avrunder 46-åringen.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Privat

Å forstå kroppens historie

Mennesker utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten opplever at "kroppen husker" i form av ubehagelige gjenopplevelser.

-Det kan være invaderende bilder, lyder, lukter, fysiske smerter, hemmede bevegelser med mer, forteller psykolog Synne Johanne Wollen.

Traumeminner kan nemlig manifestere seg i kroppen når man har fått sine kroppslige og psykologiske grenser overskredet og krenket.

-Man kan også miste fornemmelsen av egen kropp, opplyser Wollen.

Minnene medfører at kroppen må "unngås". Pasientene beskriver dette ofte som en "splitt mellom hode og kropp".

Kroppen som innfallsport

Tradisjonelt har psykoterapi hatt språket som utgangspunkt for å få tak i historien, prosessere minner og følelser. Sensorimotorisk psykoterapi (SPI) har derimot et eksplisitt fokus på kroppslige fornemmelser/reaksjoner som det primære utgangspunkt for behandling.

- I denne terapiformen er man opptatt av å forstå og regulere "kroppens historie" ved hjelp av oppmerksomt nærvær, kombinert med stabiliserende øvelser for kroppen, sier klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie, Signe-Lene Kvarstein.

Ved å innta en aksepterende holdning uten å forsøke å forandre på noe, lærer man å registrere og regulere kroppslige minner og gjeninnhente hemmede forsvarsresponses.

Nytt behandlingsprogram

Traume II-teamet ved Modum Bad har nylig endret behandlingsprogrammet



Psykolog Synne Johanne Wollen (til v.) og klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie Signe-Lene Kvarstein gir traumatiserte pasienter systematisk trening for å forstå og regulere "kroppens historie".

til et såkalt sensorimotorisk informert program. Den første pasientgruppen som har fått prøve dette er skrevet ut

- Lone som du kan lese om på side 4-5 er en av dem.

- Lone opplevde "å gå i ett med andre". Hun hadde begrenset kontakt med egne fysiske og psykologiske grenser og behov, forteller Wollen.

Lone beskrev dette som "å være vann som bare fløt utover", og at hun "manglet glasset som kunne romme og holde vannets form".

Å finne igjen kroppen

Ved systematisk trening med SPI-metoder, sammen med blant annet hestesentrert psykoterapi, kunne Lone hente frem igjen eget forsvar i relasjonen med andre.

- Hun beskrev etter hvert en økt fornemmelse av egen kropp, kroppens ytre grenser, muskulatur og høyde.

Dette tilrettela videre for å romme og forstå mer kompliserte psykologiske prosesser som følelser (skam) og identitet. Lone beskrev mot

avslutningen at hun opplevde seg mer "hel" i seg selv, der hode og kropp hang mer sammen.

-Det var en glede for oss at hun ved utreise sa: *Takk for at dere hjalp meg å finne kroppen!*

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Sensorimotorisk psykoterapi (SPI):

- Kroppslige fornemmelser/reaksjoner som det primære utgangspunkt for behandling.
- Fokus på oppmerksomt nærvær, kombinert med stabiliserende øvelser for kroppen
- Lærer å registrere og regulere kroppslige minner og gjeninnhente hemmede forsvarsresponses
- Tilrettelegger for å romme og forstå mer kompliserte psykologiske prosesser som følelser (skam) og identitet.



- Avansert traumeprogram



Janina Fisher, en av verdens ledende traumespesialister.

Den kliniske psykologen har spesialisert seg på sensorimotorisk psykoterapi (SPI). Behandlingsformen har vært systematisk i bruk på Modum Bad siden høsten 2010. Et forskningsprosjekt på metoden er under utvikling.

- Hva er sensorimotorisk psykoterapi?
- Sensorimotorisk psykoterapi (SPI) integrerer kroppslige erfaringer med emosjonelle og kognitive opplevelser og erfaringer - uten behov for berøring. Det gjør metoden til en perfekt behandlingsform for traumer, fordi posttraumatiske stresssymptomer er drevet av fysiologisk aktivitet som svar på traumatiske hendelser. Det dreier seg om aktivisering av det autonome nervesystemet, kamp-, flukt- og frys-responser, total underkastelse osv.

- Hvordan ble du interessert i sensorimotorisk psykoterapi?
- Etter å ha jobbet med EMDR-metoden (Eye movement desensitization and reprocessing), fant jeg ut at det fortsatt var mange problemer som denne metoden ikke behandlet effektivt; dissosiasjon, suicidalitet, regresjon og kronisk

- Modum Bads traumeprogram er et av de mest avanserte i verden, sier den kjente traumespesialisten Janina Fisher fra Boston.

depressive tilstander. Jeg ble inspirert av Bessel van der Kolk, som utviklet sensorimotorisk psykoterapi. Da jeg oppdaget hvor kraftfull og nyttig metoden kan være, ble den mitt hovedfokus.

- Hvorfor passer SPI-metoden for pasienter med komplekse traumelidelser?

- En stor fordel er at den kan brukes med svært ustabile pasienter, med pasienter som har liten tilgang til traumatiske minner eller som ikke har mulighet til å uttrykke sin traumehistorie verbalt. Fordi den adresserer de underliggende årsakene til hovedsymptomene som tilhører posttraumatisk stresslidelse (PTSD), behandler den mange problemer samtidig, uten behov for separat tilnærming til hver gruppe av symptomer. Metoden kan adressere problemer på flere nivå, både emosjonelle, kognitivt-atferdsorienterte og fysiologisk over- og underaktivisering.

- Kan du fortelle oss litt om samarbeidet med Modum Bad?

- Jeg møtte Ingunn Holbæk da jeg underviste i Bergen i 2008. Hun inviterte meg til å komme til Modum Bad for å undervise i SPI. Som spesialist på kompliserte traumerelaterte lidelser og dissosiasjon, behandler jeg den samme pasientgruppen som dere og er kjent med utfordringene i behandlingen. Da jeg kom til Modum Bad, ble jeg imponert. Bygningene og naturen utgjør et helbredende miljø for pasientene. Etter min mening er også traumeprogrammet som tilbys

et av de mest avanserte i verden.

Jeg er glad for å ha muligheten til å jobbe med Tone Skjerven på hennes SPI-forskningsprosjekt. Hun er en organisert og dedikert forsker, og jeg har blitt imponert av hele avdelingens innsats for å bringe SPI inn i det daglige programmet.

- Hvilken betydning tror du forskningsprosjektet på SPI vil ha for behandling av traumerelaterte lidelser?

- Vi trenger mer evidensbasert behandling generelt. Spesielt ville det være et veldig stort gjennombrudd å kunne vise hva som hjelper pasienter med komplekse traumelidelser. Det meste av traumeforskningen er utført med mindre komplekse typer traumer, og er ikke alltid så relevant for våre pasienter.

- Det er planer for mer SPI-trening både på Modum Bad og andre steder i Norge. Kan du fortelle litt om det?

- Vi vil starte en spesialisert opplæring ved Modum Bad i april: SPI for komplekse traumer og dissosiative lidelser. Den vil integrere strukturell dissosiasjon i den opplæringen som allerede er gjennomført i avdelingen. Det er også planer om en ny serie på nivå I i Oslo og Kristiansand, en workshop i Trondheim og SPI nivå II om tilknytning og utvikling. Norge vil antakelig med dette bli ledende i Europa på bruken av SPI, men vi har også opplæring i Nederland, Storbritannia, Frankrike, Spania, Italia og Finland.

Nytt behandlingsopplegg for relasjonstraumer

Kontroll over eget liv

Pasientene som behandles i traume-avdelingens turgruppe har store utfordringer med å få kontroll over eget liv.

Ofte er det konsekvenser av en dyp utrygghet de bærer med seg fra barndommen, hvor de kan ha opplevd en dårlig omsorgssituasjon eller seksuelle overgrep.

-Det de har opplevd på kropp og sjel kommer til uttrykk i mange etervirkninger som gjerne betegnes som kompleks PTSD (posttraumatisk stresslidelse), forklarer terapeut Gun Abrahamsen.

Ettervirkningene av skam og skyld, eller sorg over tapt barndom, gir seg utslag i forsøk på å regulere følelsene. Å ta kontroll over maten eller å skade seg selv, kan være metoder pasientene tyr til. Til syvende og sist handler det om følelser.

Bedre selvfølelse

-Vi starter behandlingen med å styrke evnen til egenomsorg, forteller Abrahamsen.

Selvfølelsen er ofte veldig lav hos pasientene. Selv om de er ressurssterke og får til mye bra, føler de sjelden at de er bra nok. Selvfølelsen kan være sterk. Strevet og jaget etter å få kontroll ender til slutt opp i en diagnose.

-Å hjelpe pasientene til å ta bedre vare på seg selv og legge vekk selvbebreidelsen, er en god hjelp i behandlingen.

Relasjonskompetanse

Det andre er å øke pasientenes relasjonskompetanse. Pasientene har ofte satt andres krav, forventninger og behov foran sine egne. Dermed



Kristine Lima (fra v.) og Gun Abrahamsen synes det er meningsfylt å se traumepasienter ta kontrollen tilbake over eget liv.

har de blitt lite kjent med hva de selv ønsker.

-Spørsmålet i oppveksten har vært hvordan de skulle te seg for at det ikke skulle skje noe vondt. Som voksne må de finne mer ut av egne følelser, behov og grenser i møte med andre mennesker, sier Abrahamsen.

Under behandlingen eksponeres pasientene for både ansatte og medpasienters ønsker og forventninger.

- Her er det rikelig med muligheter for å trene på å takle følelser som oppstår, teste ut egne grenser og til å øke evnen til kommunikasjon i utfordrende situasjoner.

Nytt behandlingsopplegg

Det nye behandlingsopplegget i turgruppa startet i februar i fjor, og er unikt i Norge. Etter 10 ukers innleggelse har pasienten tre måneder hjemme, før de siste seks ukene tilbringes på avdelingen.

Miljøterapeut og psykiatrisk sykepleier Kristine Lima forteller at erfaringen med det nye behandlingsopplegget er god.

-Selv om overgangen til hjemmemiljøet kan være vanskelig, gir pasientene gode tilbakemeldinger. De får

prøve og feile hjemme, og har tryggheten i andre enden med at de skal tilbake til Modum Bad før behandlingen er slutt.

I hjemmeprosjektet har behandlere på hjemstedet mulighet til å ta kontakt med terapeutene, slik at man sikrer en god oppfølging.

I turgruppa satser man også på friluftsliv og turer som en del av behandlingen. Det gir gode opplevelser, sanseinntrykk og øker relasjonskompetansen.

Små steg

Behandlingen av komplekse PTSD-lidelser er tidkrevende.

-Det finnes ingen lettvinte løsninger. Man må ta små steg, forklarer Lima og Abrahamsen. De er imidlertid vitne til at de små stegene fører fram. At pasienter som har vært i langvarig behandling, sakte, men sikkert, tar kontrollen over livet sitt tilbake.

- Det er derfor svært meningsfylt å få lov til å jobbe med dette, avrunder Lima.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Traumerelevanterte lidelser

Oversikten inneholder lidelser vi behandler i Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi.

Hva er et *traume*?

Traumedefinisjon i diagnosesystemet ICD-10: "En traumatisk hendelse kan beskrives som en hendelse av en usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis ville fremkalle sterkt ubehag hos nesten alle".

Typologi av traumatiske hendelser

Vi deler opp traumatiske hendelser i type I og type II traumer. Type I er enkelthendelser som ofte ikke krever langvarig behandling. Type II traumer er mer alvorlig traumatisering av vedvarende karakter, ofte i barndom og oppvekst. *Se tabell*

Typisk for pasientene i traumeavdelingen er at de har komplekse traume problemer, "type II traumer. Disse gjenkjennes av:

- Gjentatt traumatisering over tid, ofte i ung alder
 - ▶ *Eksempler: Incest / seksuelle overgrep i oppvekst, alvorlig omsorgssvikt, omfattende krigstraumer, torturerfaringer, alvorlig mobbing, familievold*
- Bredere spekter av symptomer: relasjonsvansker, vansker med følelsesregulering, spiseforstyrrelser, dårlig selvfølelse, manglende / dårlig kroppskontakt, selvskading, aggresjon, stemningslidelser
- Kan ha en del dissosiative symptomer
- Stor og heterogen gruppe

	Tilfeldige traumer	Menneskeskapte traumer
Type 1 traumer Enkelthendelse Akutt livstrussel Uventet	• Trafikkulykke • Yrkesrelaterte traumer (politi, brannmann) • Industri ulykker • Kortvarige naturkatastrofer	• Kriminalitet, fysisk vold • Seksuelle eller fysiske fornærmelser • Væpnet ran • Husbråk
Type 2 traumer Gjentatt Vedvarende Uforutsigbar utvikling	• Vedvarende naturkatastrofer (oversvømmelse) • Teknologiske katastrofer (giftutslipp)	• Seksuelt / fysisk misbruk av barn • Alvorlig omsorgssvikt • Krigsopplevelser, tortur • Kidnapping, fengsling

Posttraumatisk stresslidelse PTSD

De fleste av våre pasienter fyller kriteriene for Posttraumatisk stresslidelse PTSD som innebærer følgende:

- Har vært utsatt for livshendelse(r) eller situasjon(er) av usedvanlig truende eller katastrofal art
- Traumatet blir gjenopplevd gang på gang i påtrengende minner ("flashbacks"), drømmer eller mareritt
- Vedvarende fornemmelse av "nummenhet" og følelsesmessig avflating, distansering fra andre mennesker, ingen respons på omgivelsene, gledesløshet (anhedoni) og unngåelse av aktiviteter og situasjoner som minner om traumatet
- Forhøyet alarmberedskap og vaksomhet, økt skvettenhetsreaksjon og søvnløshet

Kompleks PTSD

I tillegg vil de aller fleste oppleve å ha problemer på flere livsområder. Disse fenomenene ble observert sammen og navngitt først av en amerikansk psykolog, Judith Herman. Hun kalte dette symptomkusteret for kompleks PTSD, det var spesielt uttalt for mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten. Kompleks PTSD er ikke en diagnose, men det er blitt fremmet forslag om at det bør være det.

Kompleks PTSD gir følgende problemer:

- Vanskeligheter med å tolerere og regulere sterke følelser
 - ▶ Sinne, maktesløshet, skam, glede
- Problemer med oppmerksomhet og bevissthet
 - ▶ Hukommelse, konsentrasjon, mental frakobling
- Endringer/problemer med selvopplevelse

▶ *Jeg er: skitten, odelagt, motbydelig, hjelpeløs, ond*

- Problemer med relasjoner til andre
 - ▶ Tillit / mistillit, nærhet / avstand, selvhevdelse
- Påvirkning/endring av oppfatning av overgriper
- Fysiske symptomer (somatisering og medisinske problemer)
- Endringer i egne menings- og trossystemer

"Traumatiserte har symptomer, ikke minner". Traumatet er ikke det som skjedde, men at det som skjedde kommer igjen og igjen som bilder, lyder, lukter, kroppslige og følelsesmessige fornemmelser og inntrykk.

Hva er dissosiasjon

Inneholder et stort spekter av tilstander som går under betegnelsen dissosiasjon. I hverdagsspråket forbinder vi ofte dissosiasjon med å koble seg fra, å bli mentalt fjern, kanskje også å dagdrømme. I klinisk sammenheng vil vi si at det dreier seg om psykologiske tilstander med blant annet bevissthetsforstyrrelse, mental tilbaketrekning, transe-tilstander og hukommelsestap (amnesi).

- Dissosiasjon er manglende integrering av livsopplevelser (hendelser, sanseinntrykk)
- Dissosiative symptomer er konsekvensene av slik manglende integrering på symptomnivå
- Strukturell dissosiasjon av personligheten er konsekvensene av slik manglende integrering på personlighetsnivå

Vi kan skille mellom dissosiasjon som symptom og en dissosiativ lidelse.

Dissosiasjon som symptom (Fra diagnosesystemet DSM-IV)

Er et sammenbrudd i den vanligvis integrerte funksjonen av bevissthet, hukommelse, identitet og persepsjon av omgivelsene.

Når den traumatiske hendelsen blir for vanskelig å forholde seg til, utvikles det traumereaksjoner som symptomer på ikke-integrerte hendelser. Dette kan være forskjellige symptomer som gjenopplevelser, søvnproblemer, mareritt, angst, lammelser, tidstap, selvskadning osv. Disse ikke-integrerte erfaringene kaller vi dissosiasjon.

Alvorlig traumatiserte skifter mellom å huske for mye og å huske for lite. Skifter mellom gjenopplevelse av traumatet (positiv dissosiativt symptom – f.eks. kjenner sterke smerter, uro, redsel), og å være helt avsondret fra traumatet (negativ dissosiativt symptom – f.eks. kjenner ikke kroppen eller følelsesmessige reaksjoner i det hele tatt).

Dissosiativ lidelse

Mennesker med alvorlig dissosiasjonsforstyrrelse skifter mellom ulike bevissthets-tilstander, følelser, selvforståelse og virkelighetsoppfatning – dvs. alt det som utgjør en person. Disse tilstandene kan bli så uttalte at de har hver sine vedvarende mønstre i hvordan de opplever, relaterer seg til og tenker om verden og seg selv. Det vil da ytre seg som to eller flere distinkte personlighetstilstander i en og samme person, og dette kaller vi dissosiativ identitetsforstyrrelse (DID), eller multipl personlighet.

Tilleggs-lidelser og andre traumerelaterte lidelser

Mange av våre pasienter utvikler tilleggs-lidelser ved siden av den traumerelaterte lidelsen, såkalt komorbide lidelser. Vanligst er ruslidelser, spiseforstyrrelser, depresjon og angst/tvangslidelser (utover PTSD), somatoforme lidelser og rent somatiske lidelser.

Det er også mye som tyder på at en høy andel av pasienter med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse har en traumbakgrunn.

Det samme gjelder for en del pasienter med spiseforstyrrelser, og endog psykoselidelser som f.eks. schizofreni.



Én av fem jenter utsatt for overgrep

Så mange som hver femte jente og hver sjuende gutt kan ha vært utsatt for seksuelle overgrep. Det viser norske undersøkelser. Tallene på hvor mange som er utsatt for seksuelle overgrep er imidlertid høyst varierende.

- Dette kan skyldes bruk av ulike definisjoner på hva overgrep er, forklarer dr.psychol Tine Jensen ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).

I foreliggende norske undersøkelser har man konkludert med omfangstall som viser at mellom 8 til 19 prosent av jenter har vært utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten. Tallene for gutter ligger fra 1 til 14 prosent.

Milde og alvorlige overgrep

En forholdsvis ny studie fra 2007 setter fokus på hva elever i videregående

skoler rapporterer om seksuelle overgrep. Hele 22 prosent av jentene og 8 prosent av guttene oppga at de var blitt utsatt for et mildt seksuelt overgrep. Mer alvorlige seksuelle krenkelser var mindre utbredt for begge kjønn: 15 prosent av jentene og 7 prosent av guttene.

Ni prosent av jentene rapporterte om voldtekt eller voldtektsforsøk. Studien er utført av Mossige og Stefansen ved NOVA.

Samme internasjonalt

Tallene fra de norske undersøkelsene skiller seg ikke så mye ut fra interna-

sjonale. Finkelhor (1994) gjennomgikk studier fra 19 forskjellige land og fant at forekomsten av seksuelle overgrep i barndommen varierte fra 7 til 36 prosent for kvinner og 3 til 29 prosent for menn. Konklusjonen var at studier med like definisjoner og metode fikk sammenlignbare resultater på tvers av landegrensene.

Jenter mer utsatt

Jenter er tre ganger mer utsatt for overgrep enn gutter, viser Finkelhørs undersøkelser.

- Jenter ser også ut for å være gjennomgående mer utsatt for intra-

” Voksne må tilrettelegge for å få barn til å fortelle om seksuelle overgrep ”

familiære overgrep, opplyser Jensen.

- Det kan likevel være store mørketall når det gjelder seksuelle overgrep mot gutter. Menn ser ut til å ha vanskeligere for å berette om misbruk. Overgriperne er hovedsakelig gutter og menn. Hver tiende overgriper er en kvinne.

Mørketall

Det er store mørketall når det gjelder seksuelle overgrep. Flere amerikanske studier viser at bare 6-12 prosent av de overgrep som avsløres, blir rapportert til myndighetene (Svedin, 1999). I 2006 ble det i Norge anmeldt nærmere 2000 tilfeller av seksualforbrytelser mot barn. Flere av forholdene ligger mange år tilbake i tid. Videre tyder mye på at hjelpeapparatet bare får kjennskap til en begrenset del av overgrepssakene.

- Ansatte i hjelpeapparatet er fortsatt ikke tilstrekkelig oppmerksomme på problematikken, mener Jensen.

Hjelp til å fortelle

Mange barn vegrer seg for å fortelle om pågående overgrep, særlig når de utføres av en som er i nær familie. Til tross for at det i dag snakkes mer om problematikken enn for 20 år siden, ser det ikke ut til å ha nevneverdig effekt på barns rapportering om misbruk.

- Det er derfor viktig å få mer kunnskap om hvordan barn kan hjelpes til å fortelle sin historie, sier Jensen.

Selv når de blir voksne er det vanskelig å fortelle om

overgrepene. Undersøkelser viser at en tredjedel heller ikke forteller om overgrepene når de blir spurt som voksne (Widom & Morris, 1997 og Williams, 1994).

- Det ser ut til at voksne må tilrettelegge for å få barn til å fortelle om seksuelle overgrep. De voksne bør tematisere seksuelle overgrep som noe som skjer i familier og i samfunnet for øvrig. Samtidig må den voksne være varsom med å snakke med barnet på en ledende måte, som i verste fall kan få barnet til å si noe som ikke er sant.

Ikke alle får senskader

- Ikke alle barn som blir utsatt for overgrep utvikler langvarige senskader, sier avdelingsleder Tone Skjerven ved Modum Bad.

- Nærhet til overgriper, overgrepets varighet og omfang, og om barnet er omgitt av andre, gode omsorgspersoner, er faktorer som virker inn. En rekke studier viser imidlertid at overgrep i barne- og ungdomsårene medfører høy risiko for alvorlige senskader som depresjon, selvmordsforsøk, atferdsforstyrrelser, kroniske smerter, seksuelle problemer m.m.

Mellom en tredjedel og halvparten av alle pasienter med alvorlige psykiske lidelser har opplevd seksuelle eller fysiske overgrep i barndommen (Psykisk, Magasin nr. 1, 2008). Fysiske og seksuelle overgrep i barndommen, ser også ut til å øke sannsynligheten for overgrep som voksen (Coid m.fl., 2007).

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

Traume-tilbudet sikret

Traumetilbudet i Oslo og resten av virksomheten ved Modum Bad er sikret de neste fire årene.

-Vi kunne ikke stoppe et tilbud til overgrepsofre, sier direktør Ole Johan Sandvand.

Han gleder seg over at Helse Sør-Øst revurderte stans av støtten til Modum Bads Oslo-tilbud. Dette tilbudet er først og fremst et tilbud til mennesker med traumer, deriblant seksuelle traumer.

-Etter at vi tok det opp med Helse Sør-Øst, var de villige til å gjøre en revurdering. Nå er det vedtatt en videreføring og utvidelse av tilbudet. Det er svært gledelig!

Endret system

Modum Bad har vært gjennom flere faser av endret finansieringssystem de siste årene. Fra trygg post på statsbudsjettet til usikker anbudskonkurranse gjennom Helse Sør-Øst. Direktør Sandvand innrømmer at det har vært strevsomme endringer.

- Men Modum Bad har ikke vært preget av slitasje og utrygghet. En vital arbeidsplass tåler slike påkjenninger.

God uttelling

Prosessen med såkalt anskaffelse til Helse Sør-Øst for perioden 2011-2014 begynte for et år siden. Det er lang tid, og mye ressurser har gått med.

-Vi har beregnet at det gikk med 250 dagsverk til å forberede anbudene, sier Sandvand, som er spørrende til om dette systemet er hensiktsmessig. Modum Bad ble likevel behandlet på en bra måte.

- Helse Sør-Øst ga oss muligheten til å justere viktige deler av tilbudet, og vi fikk god uttelling på bevilgninger. Det var imidlertid tungt å ta det første avslaget til videreføring av traumetilbudet i Oslo. Men Modum Bads styre gjorde et vedtak om å fortsette, selv om det skulle bli underskudd.

- Helse Sør Øst har nå bekreftet at dette var riktig, sier Sandvand.

Forsker på skader etter overgrep

Gjentatte seksuelle og fysiske overgrep i barndommen kan gi alvorlige lidelser senere i livet. Plagsomme erindringer, drømmer eller gjenopplevelser av hendelsen kan være noe av det offeret må streve med i ettertid.

Hvis vi opplever noe ekstremt som truer vår eksistens, kan det bli så voldsomt at det mentale apparatet ikke klarer å ta inn over seg de faktiske hendelsene – og integrere disse med tidligere erfaringer og oppfatninger. Hjernens vår splitter opp disse inntrykkene for å fjerne oppmerksomheten fra det som er farlig.

- Dette kalles dissosiasjon og er et medfødt psykisk forsvar som gjør at man klarer å takle angsten, sier spesialist i psykiatri og Phd-stipendiat Ellen K.K. Jepsen ved Traumeavdelingen på Modum Bad som forsker på lidelsen.

Kompleks dissosiativ lidelse

Jepsens forskning dreier seg om kompleks dissosiativ lidelse, som omfatter diagnosene uspesifisert dissosiativ lidelse samt dissosiativ identitetslidelse.

- Personen opplever det som forvirring i forhold til egen identitet, med vedvarende indre kamp og konflikt mellom ulike deler av personligheten. Delene veksler på å ta kontroll over personens adferd, tanker og følelser,

sier Jepsen.

Vekslingene skjer hurtig og er svært krevende for personen, både i forhold til seg selv og andre mennesker. Man klarer ofte ikke å holde på jobb eller sosiale relasjoner. I forsøk på å redusere plagene isolerer de fleste seg, og lever ufrivillig sosialt tilbaketrukket.

Få studier

- Dissosiasjon har fått lite oppmerksomhet både i klinikk og forskning, mener Jepsen.

For tiden arbeider hun med en studie av pasienter som var innlagt i Avdeling for traumelidelser ved Modum Bad i perioden 2003-2007.

De fleste av studiene som finnes fra før fokuserer på posttraumatisk stress og generelle psykiatriske symptomer. Pasienter med dissosiative lidelser har ofte blitt ekskludert fra forskningsstudier.

- Det finnes faktisk kun ni



- Gjentatte seksuelle og fysiske overgrep i barndommen kan gi økt grad av

forløpsstudier på verdensplan av voksne med barndomstraumer etter traumebehandling i sykehusavdeling, forteller Jepsen.

Bare to av dem fokuserer på seksuelle overgrep i barndommen.

Blant dem er en studie fra Modum Bad som undersøkte forløpet hos 34 pasienter innlagt i Traumegruppe i 2001-2003 (Ref.: Jepsen et al., 2009).

Den viste at pasientene bedret seg under behandlingsoppholdet, og bedringen holdt seg i oppfølgingsperioden.

Dårligere utbytte?

Gjentatte seksuelle og fysiske overgrep i barndommen er assosiert med økt grad av dissosiative symptomer senere i livet. Mange klinikere mener at høy grad av dissosiasjon hos tidlig traumatiserte har



dissosiative symptomer senere i livet sier psykiater Ellen K. Kjærulff Jepsen, som forsker på kompleks dissosiativ lidelse.

negativ innvirkning på utbytte av behandling, men dette har aldri blitt undersøkt hos pasienter innlagt i døgnavdeling.

- Det finnes en studie som undersøkte dissosiasjonens rolle i poliklinisk traumebehandling, opplyser Jepsen.

Funnene indikerte at graden av dissosiasjon ikke nødvendigvis medførte dårligere utbytte av behandlingen.

Dissosiasjonens innvirkning

Ellen Jepsens forskningsprosjekt er knyttet til Medisinsk fakultet i Oslo som et Phd-prosjekt. Målet med studien er å undersøke dissosiasjonens rolle i sykdomsforløpet hos en gruppe voksne pasienter med gjentatte seksuelle overgrep i barndommen.

Jepsen sammenlikner undergrupper av pasienter med og uten kompleks

dissosiativ lidelse for forskjeller i symptomer og sykdomsforløp, og om graden av dissosiasjon er relatert til bedring.

-Jeg undersøker forløpet av ulike generelle psykiatriske symptomer før, under og etter behandlingen. Vi har data fra en periode på gjennomsnittlig to år. I tillegg har vi data som beskriver graden av dissosiasjon og diagnostisk informasjon om hvorvidt dissosiativ lidelse er til stede eller ikke, opplyser Jepsen.

Prosjektet forventes avsluttet i løpet av 2013.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Ref: Jepsen, E. K. K., Svagård, T., Thelle, M. I., McCullough, L., & Martinsen, E. W. (2009). *Inpatient treatment of adult survivors of childhood sexual abuse. A preliminary outcome study.*

FAKTA

- Navn: Ellen Kirstine Kjærulff Jepsen
- Bosted: Vikersund
- Utdannelse: Cand.med. fra Københavns Universitet (1993), spesialistutdanning i psykiatri ved Lovisenberg sektor, Oslo (1996-2001). Videregående utdanning innen Psykodynamisk psykoterapi ved Institutt for psykoterapi, Oslo. Toårig utdanning innen kognitiv terapi. Flerårig utdanning innen traumebehandling, inkludert kartlegging og behandling av dissosiative lidelser. Opptak på PhD program: mai 2010
- Stilling: Overlege og psykiater på Modum Bad siden 2001. Arbeider 50 prosent klinisk ved Avdeling for Traumebehandling og IPT og 50 prosent med forskning
- Forsker på: Kompleks dissosiativ lidelse





Psykologspesialist Mona Thelle med hesten Blåfaks. I bakgrunnen: Hestekyndig Therese Myrås (fra v.) med hesten Rudar og de psykiatriske sykepleierne Gerd Ellen Øverby og Heidi Mølkjær Ask med ponnien Pernille.



Hesten Rudar synes for

God erfaring med hester i traumeterapien: Hestekrefter hjelper

Seksuelt traumatiserte pasienter får ofte problemer med sin psykiske, fysiske og sosiale fungering. De har også ofte en sterk angst for å kjenne at de har en kropp
- spesielt underkroppen.

Hestene på Modum Bad hjelper dem til å komme i kontakt med den igjen. Nå skal det utarbeides en behandlingsmanual i hestestøttet psykoterapi.

Hestestøttet behandling

De siste ti årene har Modum Bad hatt et terapeutisk tilbud med bruk av hest. Hestestøttet psykoterapi (HSP), som tilbudet kalles, bygger på øvelser som utføres hovedsakelig fra bakken.

- Hesten benyttes som en hjelper og et bindeledd mellom pasient og terapeut, forteller Mona Thelle, psykologspesialisten som helt siden

oppstarten har vært en pådriver for den hestestøttede behandlingen.

I tospann

Thelle har utviklet det populære behandlingstilbudet i nært samarbeid med sin hestekyndige medhjelper Therese Myrås.

-Vi jobber i tospann, smiler Thelle. Myrås er den som kjenner hesten og tolker dens bevegelser og signaler. Hennes fokus på hesten setter terapeut Thelle i stand til å ha sitt nødvendige fokus på pasienten. Sammen med dyktige miljøterapeuter på avdelingen, får pasientene god hjelp.

Undervisning

Strukturen og innholdet i HSP henger sammen med det øvrige behandlingsopplegget i Avdeling for traumelidelser ved Modum Bad. Hver uke får pasientene undervisning i ulike temaer relatert til sin problematikk. Relevante temaer kan for eksempel være grensesetting, regulering av følelser, regulering av nærhet

- avstand, selvhevdelse, egenomsorg, relasjonstrening, fokusere på ressurser, oppmerksomhetstrening, stolthet, og å ta farvel.

- Fra denne undervisningen er det laget et opplegg med hestene hvor teorien overføres til praktiske oppgaver, forteller Thelle.

En økt i uka

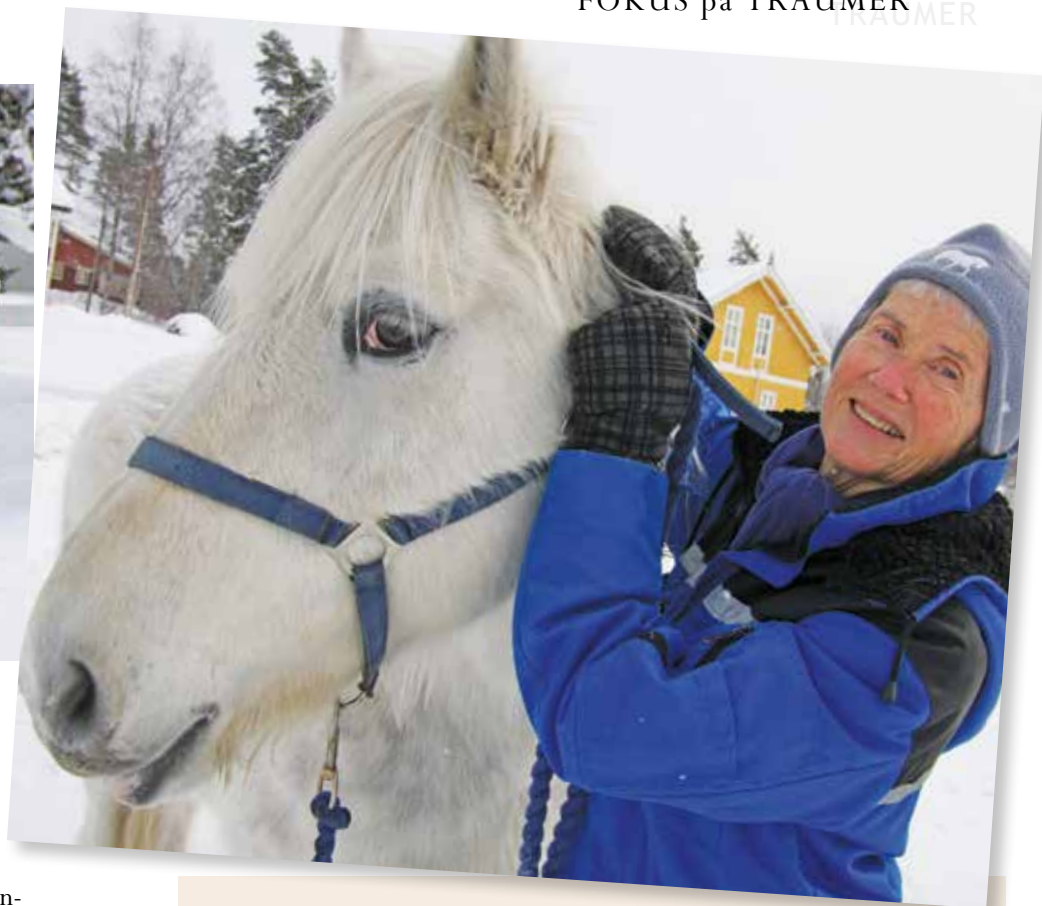
HSP foregår i en 90 minutters økt én gang i uka, i tillegg til individualterapi og andre gruppeterapitilbud.

- Hesten hjelper pasienten til å forholde seg i en relasjon. Ved hjelp av det store dyret, dens vesen og bevegelser, skapes det et terapeutisk rom til utforskning av opplevelser, reaksjoner og tanker, sier Thelle.

Opplevelser herfra tar pasienten med seg videre inn i timene med terapeuten. Dette gir pasienten mulighet til å gjøre erfaringer, korrigere selvopfatningen og styrke selvfølelsen.



tografering er kjedelig.



Lage manual

Nå skal terapeut Mona Thelle gjennom et helt nytt prosjekt vurdere behandlingsmetoden med hestestøttet psykoterapi (HSP). Arbeidet skal kunne ut i en manual.

-Gjennom årene har vi høstet gode erfaringer med bruk av hest. Nå ønsker vi å utvikle en manual for bruk av hest i behandlingssøymed. Målet er å dele kunnskapen med flere, sier Thelle.

Hun viser til terapeutisk bruk av dyr med gode resultater på flere områder innenfor ulike typer behandling og rehabilitering. Dyrene skaper mulighet for tillit og trygghet, for å fremme pasienters vekst både sosialt, adferdsmessig, i helsevesenet generelt og i psykiatrien spesielt.

-For mange som har opplevd alvorlige og vedvarende krenkelser og overgrep i relasjoner til andre, blir terapeuter ofte opplevd som truende og ikke til å stole på. Det vanskeliggjør og kompliserer behandlingen, spesielt oppbygningen av en trygg behandlingsallianse. Terapeutisk bruk av hest antas å være et viktig supplement til samtaleterapi, sier Thelle.

●● Tekst /foto: Unni Tobiassen Lie

Pasienter om hestestøttet terapi:

"På hesteryggen glemmer jeg hvordan jeg ser ut, at jeg misliker kroppen min. Hesten bryr seg ikke om det."

"Har hatt utrolig betydning for meg. Følelse av mestring. Tar oppmerksomheten... klarer å være mer "her og nå".

"Det burde være flere hester slik at mange flere fikk det tilbudet! Glemmer at jeg har vondt når jeg er med hestene. Et slikt tilbud ville kanskje få ned bruken av antidepressiva."

"Du er nødt til å legge merke til bevegelsene som skjer i kroppen som følge av hestens bevegelse. Det trigger kroppen og hodet til å komme videre i prosessen."

"Fått kroppsbevissthet på en positiv måte. Være tydelig. Tørre å be om hjelp, å være i en helt annen setting enn gruppeterapier ellers."

"Føler jeg kan tørre/klare andre utfordringer i hverdagslivet når jeg har klart dette. Tør være mer bestemt."

"Når jeg er sammen med hestene, er det det eneste stedet jeg ikke tenker på mat."

"Var veldig redd først men hadde mange gode stunder på hesteryggen. Styrket selvbilde litt."

Sommerfugl



Terapeutene Annika With (t.v) og Katinka T. Salvesen har sett Bora og Bola overvinne store traumer.

Det er et lite under hver gang noen lærer å fly. Møt to kvinner som har gjort det.

Med veskene fulle av studienotater og skolebøker ankommer Bola og Bora Modum Bads avdeling i Oslo. Smilene er store, livet som studenter ingen selvfølge. De to afrikanske kvinnene har mer med seg i veska enn de fleste studenter. Stukket ned mellom pensumbøker i skjønnhetspleie ligger Sommerfuglkvinnen, kurshefte for kvinner som har levd vanskelige liv.

Nedslått verdighet

Gjensynet med terapeutene ved Modum Bad, Katinka T. Salvesen og Annika With, er godt. Praten

går om middag med venner, studier og fjelltur. Men den vanskelige tiden, erfaringene fra et liv i menneskehandel, er fremdeles for vonde å snakke om. De traumatiske erfaringene kan lett trigges, vonde tanker og smerter i kroppen vende tilbake. Da Bola og Bora først kom til Modum Bad for å delta på kurset for kvinner med vanskelige liv, var både blikket og verdigheten nedslått.

- Jeg gråt mye, hjertet blødde og jeg klarte ikke å se andre inn i øynene. Jeg trodde livet mitt var ødelagt, jeg var ingen, sier Bola som troppet opp

første kursdag med lua godt trukket ned over pannen.

I dag sitter jentene rette i ryggen. I løpet av åtte kurskvelder snudde livet sakte, men sikkert. Gjennom Sommerfuglkvinnen fant de veien tilbake til seg selv, og tok sin egen kropp og bevissthet i eie.

- Da jeg møtte Sommerfuglkvinnen tenkte jeg: Dette er meg. Hun har vist meg hvem jeg er, at jeg har verdi. Jeg ønsket virkelig å gå på dette kurset for å bli helbredet og kunne føle meg normal, sier Bola.

kvinnene



Det får være grenser

Som afrikanske kvinner har Bola og Bora hatt et ekstra vanskelig utgangspunkt. Grensesetting har ikke bare vært vanskelig på grunn av livssituasjonen. Det har også vært kulturelt uakseptert.

- Tidligere hadde jeg ingen grenser. Afrikanske kvinner får

Jeg vanner de gode frøene, sier Bora.

Når de vonde minnene kommer åpner hun en boks, putter de vonde tankene oppi, og legger på lokket. Når hun tror boksen er full, åpner hun vinduet og kaster fortiden ut.

- Det gjør meg glad. Jeg børster av meg det vonde. Fortiden skal ikke

for dem. Jeg har selv kommet ut av kaos, fått en ny begynnelse og en fremtid. Nå lærer jeg andre om Sommerfuglkvinnen.

● Tekst og foto:

Torill Helene Heidal Landaasen



Illustrasjoner fra Sommerfuglkvinnen ved Wil van der Weele og Henriette Alexander

ikke si imot menn. Derfor var det veldig sterkt å lære om grensesetting. Husker du stolen vi brukte? sier Bora og henvender seg til venninnen.

- Vi satte en stol midt i rommet, og på den kunne vi plassere hva eller hvem vi ville. Det satt mange menn der, og vi fikk sagt det vi hele tiden har ment: Nei, nei, nei! Det er godt for afrikanske kvinner å kunne si: **Womanpower!** smiler Bora og skyver bestemte håndflater ut foran seg

Hjelp andre

De praktiske verktøyene jentene lærte på kurset blir flittig brukt.

- Jeg starter hver morgen med å be og gi meg selv en klem. Så ser jeg meg i speilet og forteller meg selv at jeg er vakker og sterk.

kontrollere meg. I dag er jeg en ny person, sier Bora.

Bola har sett verdien i å tro på endring.

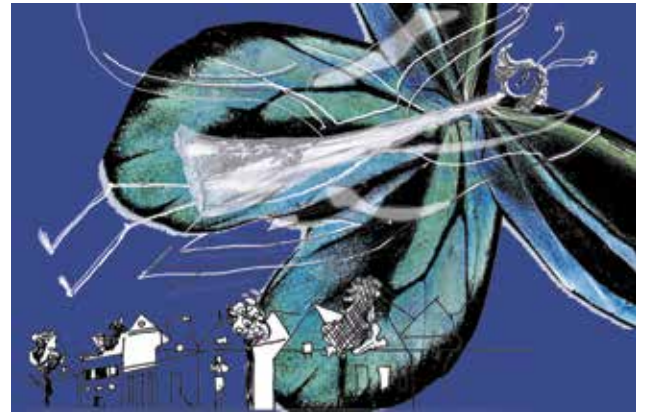
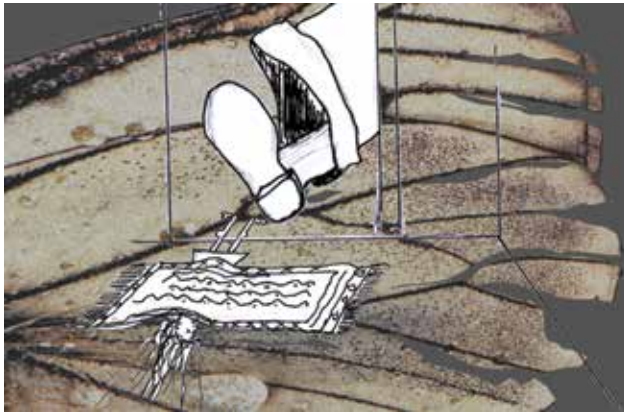
- Teknikkene vi har lært fungerer, om vi våger å bruke dem. Før kunne jeg ikke sove eller tenke. Jeg var mye redd og hadde vonde drømmer. I dag kan jeg stå på føttene, puste, se andre inn i øynene, og være stolt av å være kvinne. En god kvinne.

Men styrken har ikke gjort kvinnene selvpptatte. Fremtiden ønsker de å vie til andre som lider. Bola vil hjelpe foreldreløse barn, de som kanskje ikke tror de er verd noe. Bora vil være en stemme for afrikanske kvinner.

- Jeg kjenner mange som lider slik jeg gjorde, og jeg ønsker å være der

” I dag kan jeg stå på føttene, puste, se andre inn i øynene, og være stolt av å være kvinne ”

Bora, tidligere offer for menneskehandel



Illustrasjoner fra Sommerfuglkvinnen ved Wil van der Weele og Henriette Alexander

Lys i mørke

Ofre for menneskehandel får liv og verdighet tilbake ved Modum Bads traumeavdeling i Oslo.

*"Veien til et bedre liv etter vold er gjennom å oppdage at du hører til i verden.
Du kan elske og bli elsket.
Med hver ny erfaring av respekt og kjærlighet,
vil hjertet ditt bli sterkere,
marerittene mindre
og troen på et godt liv større."*

Slik åpner kursheftet Sommerfuglkvinnen som er skrevet av kunst- og uttrykksterapeut ved Modum Bad, Annika With, og psykolog Judith van der Weele som i dag driver privatpraksis. Heftet er spesielt utviklet for kvinner med etnisk minoritetsbakgrunn som lever vanskelige liv, og brukes som utgangspunkt når traumeekspertene fra Modum Bads avdeling i Oslo, Annika With og psykologspesialist Katinka T. Salvesen, driver

stabiliserende grupper for kvinner som er utsatt for menneskehandel og prostitusjon. Gruppene er en del av Nadheim som drives av Kirkens Bymisjon. Virksomhetsleder ved Nadheim, Olav Lægdene, mener



Virksomhetsleder ved Nadheim, Olav Lægdene.

fokus på psykisk helse i denne gruppen er en kjempeutfordring.

- De utenlandske kvinnene som ikke har oppholdstillatelse har ingen rettigheter hos NAV eller i spesialisthelsetjenesten. Og selv hos de norske kvinnene som har det, blir prostitusjon ofte ikke tatt opp som et tema i møte med disse instansene. Stigmatiseringen er for stor. Samarbeidet med Modum Bad er derfor svært vellykket, først og

fremst for de traumatiserte kvinnene, men også for staben på Nadheim som har blitt bedre kurset i traumer og traumearbeid, sier Lægdene.

Metaforer

I løpet av de to siste årene har Salvesen og With holdt tre kurs for kvinner fra Afrika, Øst-Europa og Asia.

- Vi kan ikke hjelpe dem ut av den vanskelige livssituasjonen, men vi kan hjelpe dem med å håndtere sine egne erfaringer og traumer, sier With.

Selv om flere av kvinnene i dag er ute av prostitusjon, er etterreaksjoner som sinne, sorg, redsel, konsentrasjonsproblemer, isolasjon, overaktivitet, fysiske plager, søvnproblemer, mareritt, flashback og skam vanlige.

- På kurset ønsker vi å normalisere reaksjonene, gi kunnskap, hente frem ressurser i den enkelte og skape verdighet, sier Salvesen.

Mange av kvinnene på kurset har dårlige språkkunnskaper og noen er analfabeter. Symboler og metaforer er derfor viktige for å nå frem med hjelp. Sommerfuglkvinnen, som heftet bygger på, er et bilde på kvinnen som eier en traumatisk historie.

Sommerfugl kvinnene



Alt hun ser er vonde minner bak seg og en mørk fremtid foran seg.

I denne første stabiliseringsfasen graver vi ikke i den enkeltes historie. Ved å dele personlige erfaringer i en slik gruppe vil kvinnene trigge hverandres traumer, noe som blir for vanskelig, sier With.

Men ved å snakke om Sommerfugl-kvinnens erfaringer, får deltakerne den distansen de trenger til sin egen historie.

- De snakker via Sommerfuglkvinnen, og forklarer for eksempel at hun er redd og føler skam. De kjenner seg igjen i henne, og erfarer gjennom det verdighet og verdi. De oppdager at de ikke er alene, sier With.

Vekke kropp og hjerte

Sommerfuglkvinnen er også opptatt av å bygge bro bakover til det som en gang var godt, og en bro fremover for å finne håpet. I det arbeidet er fokus på kroppen viktig.

- Vi snakker om kroppen som et hus. Når vi opplever traumatiske hendelser, blir kroppen et vondt sted å være, sier With.

Den traumatiserte mister kontakt med kroppen ved å flykte fra den eller kjempe mot den. Kvinnene forsvarer seg mot traumene ved ikke å puste, lukte, se og føle. På den måten mister de også kontakt med det gode de en gang sanset, og muligheten til å se fremover. Men for å komme tilbake til livet, må kroppen og hjertet vekkes. Det må ryddes et rom i huset, den kroppen hun alltid bærer med

seg. Et rom for drømmer og hvile, hvor bare hun har adgang.

- Kroppen reagerer sakte på at den er utenfor fare. Når den trigges, fjerner den traumatiserte seg fra virkeligheten. Derfor er det viktig å trene på ferdigheter for å roe kroppen og for å klare å være tilstede i seg selv og i nåtiden, sier Salvesen.

Fredsarbeid

På kurset får kvinnene mange øvelser for å rydde et godt rom inni seg. Det kan være å si gode ting til seg selv, ta kontroll over kroppen ved pust og avslapning, og lære å sette grenser. Det kan brukes ulike verktøy og innfallsvinkler, som språk, dans, maling, poesi, filosofi, og kjennskap til menneskerettighetene. Gjennom å vise kjærlighet til seg selv, skaper de en god hverdag og gjenoppretter tillit til andre.

- Jeg blir stadig imponert over hvor mye disse kvinnene får ut av et kurs. Vi ser hvordan de etter hvert bekrefter hverandre ved å sende styrke, latter og gode drømmer videre, sier Salvesen.

- Er det alltid håp om et bedre liv?

- Jeg tror det. Uten håp kunne jeg ikke hatt denne jobben. Vi ser mange få lyset tilbake. Dette er fredsarbeid, sier With.

●● Tekst: Torill Helene Heidal Landaasen

FAKTA OM NADHEIM

- Senter for kvinner og menn med prostitusjonserfaring
- Drives av Kirkens Bymisjon og er landets eldste prostitusjonstiltak med oppstart i 1981.
- Driver oppsøkende arbeid både i forhold til gate- og innendørs-arenaen og gir informasjon om prevensjon, sikkerhet, rettigheter, muligheter og plikter.
- Tilbyr individuell oppfølging som støtte til å nyttiggjøre seg av helse- og sosiale tjenester, spørsmål vedrørende bolig, arbeid, økonomi eller jus, oppholds- og arbeidstillatelser, avrusning og behandling. Mange ønsker også samtaler om psykologiske forhold, sosialt nettverk og prostitusjonserfaring.
- Driver Lauras hus, et tilbud om trygge boliger med sosial- og helsemessig tett oppfølging for ofre for menneskehandel.
- Nettverksbygging i form av Åpent hus hver fredag og kvinnekafe hver mandag. Målsettingen er å forebygge og redusere ensomhet.
- Tilbyr norsk kurs, tekstveiledning og andre sporadiske kurs som selvforsvar og syng.

FAKTA OM PROSTITUSJON I OSLO

- En undersøkelse fra Fafo i 2008 viste at det var 2400 prostituerte kvinner og menn i Oslo, 970 av dem på gata og 1400 på innendørs-arenaen. Nadheim anslår at tallene fra 2008 også er gjeldende i dag.
- Nadheim hadde i fjor 901 brukere fra 39 land. 65 av dem var menn/transpersoner, 56 ofre for menneskehandel og 330 jobbet på innendørs-arenaen.

Kilde: Nadheim



Vil bli bedre på helse

Modum Bad har bidratt til evaluering av traumehjelpen voldtatte kvinner får i Kongo gjennom CRNs program for voldsofre. - Norge skal bli enda bedre på utveksling av erfaringer, sier miljø- og utviklingsminister Erik Solheim.

Miljø- og utviklingsminister Erik Solheims i en flyktningleir i Goma, Øst-Kongo. Foto: Trond Viken, Utenriksdepartementet.



-Det er alltid viktig å jobbe for enda bedre kvalitet i all norsk helsebistand, sier Solheim.

-I mange land er mangelen på flinke og utdannede folk i helsetjenesten den største hindringa for et godt, offentlig helsevesen. Det jobber vi for å gjøre noe med.

Når Norge gir penger gjennom internasjonale organisasjoner, er alltid dyktig helsepersonell viktig. Derfor støtter vi utdanning av både jordmødre, sykepleiere og leger.

Malawi er et godt eksempel. Med blant annet støtte fra Norge kan legeutdanninga nå ta imot 60 studenter hvert år, mens det før bare var 20. Antallet sykepleiestudenter er mer

enn doblet de siste seks årene. Et land kan ikke bli avhengig av ekspertise fra utlandet for all framtid. Vi må alle satse på å utdanne egne folk.

-Hvordan ligger Norge an i forhold til utveksling av helsekompetanse?

- Nesten 100 forskjellige organisasjoner og miljøer i Helse-Norge er engasjert og involvert i fattige land. Det er viktig å bli enda bedre på koordinering og utveksling av erfaringer.

Fordelene er mange. Du kan lære av andres erfaring, og hva som fungerer og ikke. Bedre koordinering av mindre programmer kan øke effekten og gi bedre og mer langsiktige resultater.

- Hva er ambisjonsnivået på feltet?

- Det norske fagmiljøet jobber bredt for bedre helse i fattige land. Det vil vi selvfølgelig også gjøre framover. De siste årene er initiativ som Norsk helsenettverk for utvikling kommet i gang. Det styrker arbeidet med helsefeltet. Det er også viktig å videreføre arbeidet med å opprettholde og styrke fagkompetansen rundt helse i fattige land.

-Overgrep benyttes som kampmiddel i Kongo/Rwanda. Ser du på det som særskilt relevant å bidra med hjelp og utvikling på dette området?

- Jeg har vært i 110 land. Etter min målestokk er Kongo det mest

grusomme stedet på kloden. Det som gjorde størst inntrykk da jeg var i Kongo i fjor, var å møte legene som opererer de hardt skadede kvinnene. Men systematiske voldtekter er ikke noe nytt i kriger og konflikter. Det har skjedd over hele verden. Men det er først nå de siste årene at det å bruke denne seksualiserte volden som våpen har fått politikere over hele verden til å reagere. Det er et onde vi må bekjempe, enten det skjer i Kongo eller andre steder.

Helsehjelp er noe av det viktigste, både kirurgi og psykososial oppfølging. Det medisinske behovet er opplagt. Voldtektene i Øst-Kongo er ofte veldig voldelige. Mange ofre blir skadet for livet. Men helsetjenester er også viktig for å sikre at overlevende kan fortsette å leve et liv i verdighet. Overgrepene traumatiserer de overlevende og familiene deres over lang tid. Det bidrar til å ødelegge forholdet mellom familier og lokalsamfunnet. Da kan hele

samfunnet gå i oppløsning. I Kongo er ofte problemene etter overgrepet vel så vanskelige å takle som voldtekten i seg selv.

Norge støtter derfor flere helseprosjekter i Øst-Kongo. Det både sykehus, prosjekter for å straffeforfølge overgripere og jobbe for å endre holdningene til folk.

Modum Bad-ansatte underviser

Modum Bad-ansatte har evaluert hjelpen voldtatte kvinner får av hjelpeorganisasjonen Christian Relief Network (CRN) i Kongo. Nå reiser de tilbake for å undervise i traumeforståelse.

I fjor høst evaluerte Annika With og Katinka T. Salvesen hjelpen CRN gir gjennom sine fire NORAD-støttede sentre i østlige Kongo. Den 16. mars reiste de to traumeekspertene tilbake til Kongo for å holde workshops med undervisning og veiledning.

-Livreddende

Psykologspesialist Salvesen beskriver arbeidet CRN gjør blant voldtatte kvinner i Kongo som livreddende, og er svært positiv til bredden i programmet de gjennomfører ved sine fire sentre.

- Det er et godt arbeid som gjøres. Samtidig ser vi at arbeidet kan utvikles til å bli enda bedre, blant annet gjennom mer kunnskap og forståelse for traumearbeid. Vi mener også det må en mer systematisk behandling til. Dette vil vi forsøke å hjelpe til med, sier Salvesen.



I forrige nummer av Badeliv skrev vi om hjelpen CRN gir voldtatte kvinner i Kongo. Her er sjefsgynekolog og leder av Panzi sykehus, doktor Mukwege, som sannsynligvis er den beste fistel-kirurgen i Kongo. Foto: CRN

Utvikle metaforer

Når de to nå er tilbake i Kongo, ønsker de å dele sin kunnskap fra traumefeltet.

-Vi har tenkt å legge det opp som workshops, hvor en viktig bit blir å finne fram til noe som passer inn i deres kultur og forståelse. Det må utvikles språk og metaforer for forståelse og behandling som er tilpasset den kongolesiske kulturen, understreker With.

Leder Oddvar Espegren i CRN mener det er en forutsetning at man kommuniserer godt over kulturgrensene når man skal utveksle helse-

kompetanse. - Det gjør at budskapet blir akseptert og inkludert i kvinnes hverdag. Espegren mener også det er viktig å se verdien av fagarbeidet som gjøres i Kongo.

-Våre medarbeidere der har en bred erfaringsbakgrunn. De må møtes og tas videre fra sitt nivå. På denne måten blir også det som formidles akseptert. Modum Bads representanter har klart dette på en god måte, sier Espegren.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

Krigens skygge

Krigstjenesten i Libanon har kastet lange skygger inn i livet til Øystein Hallerud. Etter påske skal han ut i jobb igjen, takket være rett hjelp ved Modum Bads avdeling i Oslo.

NOVEMBER 1983: Øystein Hallerud er 23 år da beordringen fra Forsvaret kommer. Hans spesialavdeling skal ut, målet er Libanon og Beirut.

-Jeg hadde fått god militær opplæring. Men jeg var ikke forberedt. Vi manglet mental trening, sier Øystein.

Går inn i transe

Å skyte på hverandre under trening er en ting. Å bli beskyttet av noen som vil drepe, noe helt annet.

- I ryggmargen til norske soldater ligger det at vi ikke skal skyte først. Det synes jeg er bra. Men når man endelig kan skyte tilbake, lar man seg gripe. Man ønsker hevn. Det er da reaksjonene og uttrykkene de norske og danske soldatene er blitt så kritisert for, kommer.

Å skyte på mennesker fra lang avstand var tålelig. Men når Øystein opplevde å få fienden tett innpå seg, når han ikke lenger bare kjente lukten av sand og støv, men av et annet menneske, begynte problemene.

- Man går inn i en transe, det er helt uvirkelig. Av de åtte som var på mitt lag i spesialtroppen, er vi fem som har slitt psykisk i etterkant.

Feildiagnostisert

Oppfølgingen Øystein fikk etter det to uker lange oppdraget, var en legeundersøkelse og en samtale med en prest. Først 20 år etter utenriks-tjenesten kjente han at noe var galt. Reportasjer fra Dagsrevyen trigget minnene, spillefilmen *The Hurt*

Locker, om krigen i Irak, skulle han aldri ha sett.

- Jeg begynte å sove dårlig, svettet, fikk flashback og mareritt. Jeg kunne høre lyder, kjenne smaker og lukter fra tiden i Libanon.

Sammenbruddet kom i 2005 da han gikk tur med bikkja i skogen - under rådyrjakten.

- Da jeg hørte skuddene, var jeg tilbake i krigen, sier Øystein.

Dermed begynte runddansen i det offentlige helsevesenet. På tross av at han fortalte om minnene fra krigen og symptomene, endte han med diagnosen bipolar lidelse.

- Først var jeg glad for at jeg hadde fått en diagnose. Men da jeg begynte å lese om den, tenkte jeg at jeg var blitt helt gal.

De neste fem årene ble han tungt medisineret. I tillegg begynte selvmedisineringen med misbruk av alkohol, og til slutt et selvmordsforsøk.

- Da jeg etter fem år ikke var blitt bedre, slo jeg hånden i bordet og sa at nå ville jeg til Modum Bad. Jeg visste at de hadde traumebehandling i Oslo.

Posttraumatisk stress

To uker senere kom Øystein til Modum Bad og psykologspesialist Katinka L. Salvesen.

- Det var en lettelse da hun fortalte meg at jeg led av posttraumatisk stress, sier Øystein.

For første gang ble han møtt med behandlingsmetoden Eye Movement Desensitization and Reprocessing

(EMDR). Mens klienten forteller, følger han terapeutens finger som beveger seg frem og tilbake. Det antas at øyebevegelsene, den bilaterale stimuleringen til hjernen, samtidig som man har fokus på den traumatiske opplevelsen, får i gang en prosessering som har frosset. Det har en bearbeidende effekt.

Sitter i kroppen

I tillegg fikk Øystein god hjelp av sansemotorisk psykoterapi. Siden minnene ofte sitter i kroppen, kan traumatiske hendelser bli sittende som spenninger og ubehag. Metoden leter etter hva kroppen trenger for å prosessere smerten.

- Under behandlingene ble jeg ofte kvalm og uvel, og fikk dårlig pust. Men jeg følte meg trygg fordi jeg opplevde at Katinka hadde full kontroll. I løpet av et års tid har behandlingen forandret livet mitt totalt. I dag kan jeg tenke på minnene uten å bli satt ut.

- Ville du reist til Libanon om igjen?

- Med erfaringen jeg har i dag, ja.

Jeg bærer ikke nag til Forsvaret. Om jeg skulle vært bitter, så er det fordi det tok så lang tid før jeg fikk hjelp. Jeg tør ikke engang å tenke på hvor mye jeg har kostet samfunnet. Etter påske skal jeg endelig ut i jobb igjen. Det er mange som meg som kunne vært en stor ressurs for samfunnet, om de fikk rett hjelp.

● Tekst og foto: Torill Helene Heidal Landaasen



Etter halvannet år med hjelp fra Modum Bad har Øystein Hallerud endelig fått bearbeidet krigstraumene han pådro seg i Libanon. Det regnes som en svært kort behandlingstid.

Økt selvmordsrisiko

Knut Østbøll er leder av Kameratstøtten i Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner. Han opererer med tall fra UNIFIL-undersøkelsen når det gjelder hvor mange som får reaksjoner etter utenlandstjeneste. Undersøkelsen, som er gjort blant FN-soldater som har tjenestegjort i Libanon, viser mellom ni og seksten prosent.

- Det finnes lite nyere forskning, og jeg regner med at mørketallene er store, sier Østbøll, som opplever at medlemmer tar sitt eget liv. Han mener likevel Norge gjør stadig mer for sine veteraner. Flere har fått erstatning, og denne våren legger regjeringen frem en ny handlingsplan for å styrke veteranenes rettigheter.

I tillegg drives det mer forebyggende

og oppfølgende arbeid av soldatene som reiser ut.

- Uten soldatenes frivillighet hadde ikke Norge greid å oppfylle sine internasjonale forpliktelser. I den tjenesten utsetter de frivillige seg for skade, derfor er det viktig med spesialisert fagkompetanse for å ta vare på de som kommer hjem, sier Østbøll.



Historien om **elefantkoppen**

Symboler kan være til stor hjelp, spesielt i krevende tider hvor det kan virke som om ingenting i denne verden stemmer. Vi løvetannbarn kan eksempelvis trenge en elefant, eller kanskje til og med flere, som kan hjelpe oss å huske når det er umulig å huske alt selv.

Høsten 2009 begynte jeg på noe som jeg tror vil ha enorm betydning for meg i det som skal bli mitt liv. Jeg fikk plass på Avdeling for traumebehandling på Modum Bad. Dermed fikk jeg muligheten til å legge ned en stor innsats for kanskje å få være menneske en gang, ikke bare et oppdelt, menneskeliknende vesen.

I mange år handlet det om å overleve min brors grove, gjentatte seksuelle overgrep og vold mot meg som barn. De senere årene har det handlet om å overleve tilbaketakingen og integreringen av "alle meg".

I min verden er det ikke mulig å være tilstede i alt jeg opplever. Reisen jeg begynte på i Traume 1 ble tidvis så overveldende at det i kaoset ikke lenger var så lett å vite hvem som var hvem i meg. På Modum Bads snekkerverksted "Snekker'n"

snek det seg inn noen kreative deler som på underlig vis trosset massiv motstand fra mine, ikke særlig samarbeidsvillige, andre deler.

Behandlingsopplegget på traumeavdelingen er blant annet bygget på aktiviteter knyttet opp til ulike verbale og non-verbale gruppeaktiviteter. Jeg ble særs lettet over å få lappen hvor det sto kreativ gruppe, men samtidig urolig. Den første uken vimset jeg rundt i frustrasjon over ikke å finne noe som var ufarlig å lage. Løsningen kom da en medpasient sa til meg: Du kan lage en turkopp.

Jeg ønsket å tillate en ørliten skaperglede vokse og bli stor. Samtidig dukket forventningspressets stemme opp for alvor. Mens hallusinasjoner om flygende bjørkeemner som ble ramponert og ødelagt til det ugenkjennelige raste, laget jeg en kopp som skulle vise seg og ikke være en vanlig turkopp. Håndtaket til denne koppen ble på mystisk vis til en elefant. Underveis oppdaget jeg hvorfor håndtaket ble som det ble og hvorfor det måtte være en elefant; at elefanten med all sin symbolikk kan være en stor hjelp i en hverdag dominert av kompleks PTSD og dissosiativ lidelse. Elefanten – den som haler og drar på all sin vanskelige bagasje. Oppi elefantkoppens hulrom kunne man legge alt det som forvolder så uendelig mye smerte og som splitter opp hele tilværelsen, til noe som til slutt nesten ikke er lenger.

I flerfoldige timer ble jeg trukket mot dette bjørkeemnet som på mystisk vis forvandlet seg.

Jeg fant ut at Snekker'n var et godt sted å være.

De som har fått lese historien til nå har vært så troverdige i sin respons av opplevd betydning, at jeg våger å la flere få lese hva oppholdet på avdelingen, Snekker'n og elefantens symbolske verdi har gjort for og med meg. Jeg våger å stole på de som mener at jeg har noe å bidra med overfor andre pasienter, terapeuter og støttespillere i alle varianter.

Jeg ønsker også å fremheve Snekker'n som et mulig fristed for flere enn meg i et krevende behandlingsopphold.

Pasient ved Avdeling for traumelidelser.



Else Britt Ripe og Snekker'n betyr mye for mange av pasientene på Modum Bad.

Hele pasientens historie om hvordan og hvorfor elefantkoppen ble til, er det ikke plass til i Badeliv. Men du kan lese hele historien på traumeavdelingens nettsider på:

www.modum-bad.no.

En perle for verdighet



- Perlen brukes som symbol på menneskets iboende verdighet, sier sykehusprest Inger Ma Bjønnes, som deler ut perler til de fremmøtte under håp- og verdighetsgudstjenestene i Olavskirken.

► Les mer neste side



Sykehusprest Inger Ma Bjønnes.

” Perler blir til i mørket på dypt vann.
Når lyset skinner på perlene, kan de
speile Guds himmel. Som et symbol
på frihet og verdighet ”

Inger Ma Bjønnes

En perle i lomma

Sykehuspresten fyller døpefonten med perler i ulike farger og størrelser hver gang hun holder håp- og verdighetsgudstjeneste. Derfra hentes perlene opp og legges over i skåler, som sendes rundt. De fremmøtte kan velge én perle hver.

- Mange tar med seg perlene hjem. De forteller at de har dem i vinduskarmen, i lommen – eller har gitt dem videre til noen andre som trenger dem, sier Bjønnes.

Tråkket på

Håp- og verdighetsgudstjenestene ved Modum Bad er inspirert av gudstjenester arrangert av Kirkens Ressursenter mot vold og overgrep. Ofte er det mange til stede som har opplevd mye vondt.

- Noen har opplevd at mennesker brukte sin autoritet og myndighet til å manipulere og skaffe seg makt over en, både sjelelig og åndelig. Andre har opplevd seksuelle krenkelser, og må leve med følgene av de svik andre har utsatt dem for, forteller Bjønnes.

Hun ønsker gudstjenesten skal være med å gi hjelp til å bekrefte egen verdighet, også når noen har krenket den og forårsaket en opplevelse av uverdighet.

- Det kan blant annet handle om å ta imot noe godt midt oppi det som er vondt, sier sykehuspresten.

- Uansett om vi er krenket og tråkket på, så skal ingen få lov til å ta fra oss vår verdighet. At vi er verdifulle og elsket av Gud slik vi er. Perlene kan være en hjelp og en påminnelse til å la denne tanken feste seg – og å holde fast ved den.

Symbolhandlinger

I gudstjenestene legges det vekt på symbolhandlinger i kirkerommet. I tillegg til symbolikken med perlene som en verdighetshandling, kan man tenne lys i lysgloben og skrive bønner til bønnekrukken. Man kan også legge steiner ned ved alteret eller ved et av korsene i kirken. Steinene er et symbol på noe av det tunge man går og bærer på. I Olavskirken finnes også et håpstre hvor man kan henge opp knuste glassbiter, med et ønske om liv og vekst for det som er knust og ødelagt.

- Vi setter av tid til dette i gudstjenesten og folk kan få bevege seg fritt i kirken mens det spilles musikk, forteller Bjønnes.

Sjelesorg

Som sykehusprest gjennom 14 år har Inger Ma Bjønnes lang erfaring med å møte traumatiserte pasienter i sjelesorg. Mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep og krenkelser utgjør en stor del av disse. Både i det

personlige møtet og i sin forkynnelse, er Bjønnes direkte og tydelig på at alle former for overgrep er imot Guds vilje. Det er en synd, og den som har forbrutt seg er den skyldige.

- Det er viktig å legge skylda der den skal være, nemlig på overgriperen, sier Bjønnes.

Skyld og skam

De fleste som har opplevd overgrep bærer på mye skyld og skam.

Men følelsen av skyld og skam er ikke et bevis på at en har skyld. Det er viktig å sortere hvem som eier skylden. Mange mennesker sliter med mye skyldfølelse, ikke fordi de har gjort noe galt, men fordi andre har forbrutt seg mot dem. Dette kan skje når mennesker er blitt mishandlet, misbrukt og vært utsatt for overgrep av ulike slag, fysisk, psykisk og åndelig. Det er vårt håp at kveldsgudstjenesten kan bidra til at mennesker gjenoppdager sin verdighet. Motpolen til skam er nemlig verdighet.

Tro og tvil

Sykehusprestene ved Modum Bad jobber i tett samarbeid med terapeutene.

- Sjelesorg er ikke terapi, men den kan ha en god terapeutisk funksjon, mener Bjønnes.

Som prest forsøker hun å skape et rom for å ta fram andre ting enn sykdom og diagnoser.



Døpefonten fylles med perler i ulike farger og størrelser.

I sjelesorgen blir gjerne presten en symbolperson for Gud. Da er det viktig at pasienten blir møtt på sine følelser og får uttrykke både tvil og tro, og kanskje også sinne mot Gud. Mange er ambivalente i sitt gudsforhold, og Bjønnes synes ikke det er så underlig. De har opplevd at Gud har sviktet, samtidig er troen en støttepilar i livet.

Selv blir hun ofte berørt av historiene hun får høre.

-Virkeligheten kan være verre enn fantasien. Samtidig undrer jeg meg over den styrke og det mot mange har, sier hun.

Positivt

Kveldsgudstjenestene for verdighet og håp i Olavskirken har hatt en positiv gjenklang i den aktuelle pasientgruppen, men også hos mange andre. Inger Ma Bjønnes ønsker at menigheter over hele landet kunne holde denne type gudstjenester.

-Vi har et kall til å kjempe mot fanenskap, ondskap og urett. I oktober markeres hvert år "Global Dignity Day" i mange videregående skoler. Kanskje menigheter også kunne hatt sine verdighetsdager?

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



-En modigere kirke

Elisabeth Torp, prest og daglig leder ved Kirkens ressurscenter mot vold og overgrep, ønsker seg en modigere kirke.

- Hvor viktig er sjelesorg for traumeofre?

- Et helt nødvendig supplement til terapien. For noen handler det om en myndig stemme som hjelp til å rydde opp der Gud og tillit har blitt misbrukt av overgriper. For andre er det håpefullt at den gode Gud bringes inn i de strevsomme og smertefulle prosessene. Viktigst er kanskje å få høre; du er ikke alene, selv om det oppleves slik. Gud er til stede med tårer og håp. Gud er også sint og lei seg for det gale og skadelige som har skjedd.

- Hvor viktig er kirkens involvering?

- Jeg håper og tror at kirkens nulltoleranse for overgrep og tydelige stillingtagen mot overgrep er støttende for mennesker som er utsatt. Kirken kan og må bli enda bedre og enda modigere med å ta parti med den som er såret og rammet.

- Hvor god er kunnskapen om traumer i menigheter og kristne miljøer?

- Jeg tror mange ansatte på lokalt plan har oppfattet at det har utviklet seg en egen og ny kunnskap om og ikke minst tilnærming til den som er utsatt. Men få har forutsetning for å skjønne hva det betyr å være traumatisert etter for eksempel overgrep fra en nær betrodd tillitsperson. Derfor er det viktig at de vet om og henviser til steder som har kompetanse og kunnskap, som Kirkens Ressurssenter og Modum Bad.

Hva trenger vi når vi



Marianna Rundholt (fra venstre) fra Risør og Torhild Moen fra Notodden var på kurs på Institutt for Sjelesorg for å lære mer om det å møte medmennesker i sorg.

-Hvordan vi tenker om sorg har forandret seg de siste årene, sa diakon Eli Landro da Institutt for Sjelesorg inviterte til seminar om tap og tapserfaringer.

-Vi er ikke så opptatt av å tenke faser i sorgen lenger, men erfarer at sorgen hos mange varer livet ut, sa Landro.

Sammen med instituttprest Rune Stray var Landro kursleder på seminaret "I møte med sorg og krise" som Institutt for Sjelesorg inviterte til 10. -13. februar. Seminaret var spesielt rettet mot de som møter mennesker med tap og tapserfaringer. Helsepersonell, prester og diakonimedarbeidere var blant deltakerne som ønsket å lære mer om hvordan man kan møte sorgende.

Utfordring

Det er en kjensgjerning at de fleste mennesker vil oppleve et smertefullt

tap en eller annen gang i livet.

Å møte mennesker i sorg kan være en utfordring, både for de som jobber i yrker som kommer opp i slike situasjoner, men også for de som jobber som frivillige i ulike organisasjoner og foreninger.

-Vi ønsket å gi et tilbud til de yrkesgrupper og frivillige som oftest møter mennesker i en slik vond situasjon, forklarer Landro.

Både Landro og Stray fremholder at sorg er noe man aldri blir ferdig med.

- Men det er noe en skal kunne leve videre med uten å bli revet helt i stykker, sier Landro.

Sorg - en pendel

Det er heller ingen rett måte å sørge på, men det er "din måte" og "min måte".

- Sorg er som en pendel som svinger mellom benektelse og akseptering, fra håp til å leve videre, tilbake til tap og sorg, forklarer Rune Stray. Som prest møter han mange mennesker som kommer til Institutt for Sjelesorg med sine tapserfaringer.

-Vi opplever at mange kommer for å snakke om sin sorg. Når de tar den fram og snakker om den, opplever de at sorgen taper sin kraft, sier Stray.

Klagesalmene og Forkynneren er bøker i Bibelen som tar for seg sorgens mange ansikter.

har det vondt?

- De setter ord på vanskelige følelser som vi kan kjenne oss igjen i, forklarer instituttpresten.

Sorgens ulike rom

Sorgseminaret hadde særlig fokus på menn, barn og unge i sorg. Menn og kvinner trenger ulike "rom" for å sørge.

- Ofte er det slik at hvis de sorgende får lov til å ha det slik som de har det, er det lettere å komme videre, mener Eli.

I møte med sorg og tap kommer man heller ikke utenom de store, eksistensielle spørsmålene: Hva er meningen? Hva skal lidelsen være godt for? Hvor er Gud? Hvorfor skulle dette hende meg? Hva galt har jeg gjort?



Påfyll

- Dette kurset har vært veldig bra for meg. Jeg har deltatt på kurs her på sjelesorginstituttet tidligere, og føler at jeg har fått mange gode ting jeg kan bruke direkte i jobbsammenheng, mente Marianne Rundholt fra Risør.

Hun jobber til daglig i helsevesenet og møter ofte folk i sorg.

Torhild Moen fra Notodden er barnebokforfatter og pensjonist. Som frivillig medarbeider møter hun daglig mennesker i ulike livssituasjoner.

- Dette er mitt fjerde kurs her på Instituttet. Denne gang ønsket jeg å få mer påfyll for min egen del, sier hun.



Institutt diakon Eli Landro og instituttprest Rune Stray var kursledere.

Tap og sorg i et trosperspektiv, å møte hverandre i sorgen og det å kunne gi sorgen rom var temaer som ble drøftet nærmere. Seminar-deltakerne spilte en aktiv rolle, og kunne stille spørsmål etter hvert som det var behov. Det ble også anledning til gruppesamtaler underveis. Samtidig ble timeplanen på instituttet med tidebønner og tid for egne refleksjoner tatt vel vare på.

Moen har skrevet seks barnebøker om tap og tapserfaringer for barn, og syntes det var fint å få lære mer om hvordan møte voksne medmennsker i sorg og tapsopplevelser.

● Tekst/foto: Vigdis Margrethe Løver



Kurstilbud Institutt for sjelesorg våren 2011:

JOSEFSEMINAR 6.mai - 8. mai

Bibelen har to sentrale Josef-skikkelser: Drømmeren Josef, Jakobs sønn, og Josef, Marias mann. Med disse to personene i bakhodet inviterer vi til seminar for menn. Gjennom undervisning og samtaler vil vi drøfte mannsrollen i vår tid.

Påmeldingsfrist: 22.04.11

NYRELIGIØSITET 18.mai - 20. mai

Hva skjer på det religiøse markedet i vår tid? Kurset vil gi en grunnleggende innføring. Aktuelle temaer vil blant annet være: Holisme, alternativ medisin, dialog og sekterisme. Fellesarrangement med Areopagos. **Påmeldingsfrist: 04.05.11**

SJELESORG OG LITTERATUR 23. mai - 25. mai

Seminarer har to deler. Første del er et dags-seminar i Olavskirken. Andre del går over to dager på Instituttet. Det er mulig å melde seg på hele seminaret eller en av delene. Fellesarrangement med Viken senter.

Påmeldingsfrist: 09.05.11

**For mer informasjon,
ta kontakt med oss:**

Hjemmeside: www.sjelesorg.no
Facebook: Institutt for Sjelesorg
E-post: sjelesorg@modum-bad.no
Telefon: 32 74 98 30

Trim for ansatte



Her er en del av de 270 ansatte samlet i sine nye, røde treningsdresser som var julegave fra Modum Bad. Foto: Drammens Tidende.

Modum Bad ga i fjor høst de ansatte mulighet til å trene 45 minutter i arbeidstiden hver uke.

-Vi tror de ansatte får mer overskudd og at dette er en bra investering, sier direktør Ole Johan Sandvand.

Han får full støtte av helsesportpedagogene Bjørnar Johannessen og Marita Storholt. Til daglig har de to ansvaret for å få pasientene i bevegelse, men de er også to av ildsjelene bak personaltrimmen. At fysisk aktivitet

og psykisk helse henger nøye sammen, har vært en filosofi ved Modum Bad i mange år. De ansatte kan bruke treningsøkten på 45 minutter til hva slags aktivitet de selv ønsker, men det legges også opp til noe organisert aktivitet. Fotball, aerobic, gåturer og sykling. Noe av aktiviteten arrangeres av "Modum i bevegelse", som Modum Bad, sammen med andre aktører i kommunen, står bak.

Trimmen har ført til en uhytkelig konkurranse mellom de ansatte, som av og til premieres.

Takk!

Våre lesere setter pris på Badeliv. Det beviser pengegevarene som kom da vi sendte ut en giro med bladet i desember.

Hele 63 000 kroner har kommet inn i gaver og vi er takknemlig til alle som har bidratt.

I tillegg til våre internettsider er Badeliv en av Modum Bads beste eksterne infokanaler. Vårt mål er å la leseren bli kjent med og holde seg oppdatert om våre ulike virkefelt.

Badeliv har hatt en jevn vekst de siste årene. Nå har vi 2 200 abonnenter.

Magasinet kommer ut fire ganger i året og er gratis. Du kan tegne deg som abonnent ved å fylle ut skjemaet som du finner på vår internettside **www.modum-bad.no**.

Du kan også sende mail til: **infoleder@modum-bad.no**.

"Badeliv er veldig nyttig og god lesning, og til god hjelp i min hverdag."

"Dette er interessant, godt og lærerikt lesestoff jeg selv bærer nytte av. Jeg har videreinformert venner og bekjente som er i diverse krevende livsfaser!"

"For et fantastisk magasin. Forstår at det ikke er et betalende abonnement? Også helt fantastisk."

"Takk for verdifull og viktig formidling."



Det er bygget en ny fløy på Modum Bad. Mange ansatte har fått nye kontorer, mens andre har flyttet inn i de gamle kontorene som har blitt ledige. Jeg har flyttet inn i den nye fløyen.

Entusiasmen og innsatsen var stor blant alle involverte da flyttingen stod på. Uansett hvor jeg snudde meg, så jeg smilende og svette ansikter. Det var en god dugnadsånd blant alle som flyttet, og alle som hjalp til med flyttingen.

Hjemløs på jobben

- Er du sliten, Jon-Erik?

Dagen da bøker, papirer, møbler og bilder ble flyttet fra det gamle kontoret til det nye, var det flere som lurte på om jeg var sliten.

Jo, kanskje var jeg litt sliten. Men mest av alt kjente jeg på et snev av hjemløshet. Jeg hørte ikke til på det gamle kontoret lenger, og heller ikke på det nye. I noen få timer var jeg hjemløs på jobben. Det var det som gjorde at jeg virket sliten.

Et godt sted

Jeg kunne resignert i kaoset, men valgte noe annet. Med god hjelp, fant jeg ut hvor møblene skulle stå. Bøker kom på plass. Det gjorde også andre småting som betyr noe for meg: Et kors fra Tyskland, en Bibel kjøpt i India, et bønnekjede fra Georgia og et lite, blått troll. Sakte, men sikkert, ble det nye kontoret mitt.

Rommet var nytt, men det som fylte rommet var kjent. Nå er det nye kontoret et godt sted å være.

Å finne et hjem

I salme 68 i Bibelen står det at «Gud lar ensomme finne et hjem . . . » Det står ikke at Gud lar mennesker finne et hus, en stor boks å putte livene inn i.

Det er snakk om mer enn vegger og tak. Vinduer og en dør. Gud lar ensomme finne et *hjem*. Dette må være et av de fineste og varmeste bildene på hvem Gud er: Et hjem.

Gud inviterer alle til å finne et hjem hos ham. Et hjem hvor vi kan sette fra oss all vår bagasje: Alt vi bærer på av gleder og sorger, gode og vonde opplevelser, håp og fortvilelse. Et hjem der vi kan puste fritt. Senke skuldrene. Bevege oss fritt. Være trygge. Være oss selv.

Hjemløs i eget hjem

For mange er hjemme et sted for frykt, uforutsigbarhet og vold. Mange som kommer til Modum Bad forteller om en oppvekst i slike hjem. Alt for mange lever i slike hjem nå. Ekstra ille og belastende er det når frykt, uforutsigbarhet og vold i hjemmet blir koblet til gudstro. Der dette er tilfelle, er huset eller leiligheten som en bor i, egentlig ikke et hjem. En er hjemløs i eget hjem.

Uten sminke

Hjemme, det er stedet der et hvert menneske skal vite og kjenne seg akseptert. At en er elsket, også når en ødelegger og ikke strekker til. Hjemme er stedet der en kan bevege seg fritt uten sminke.

Gud inviterer alle til å finne et hjem hos ham - uansett hvor vi måtte befinne oss og hvordan vi har det der.



● ● Tekst: Jon-Erik Bråthen,
ledende prest ved Modum Bad



Slik så administrasjonsbygget ut før det fikk en ekstra etasje. Nå har det blitt 17 nye kontorer i den nye etasjen.



Den nye korridoren har fått en blågrønn farge på gulv og vegger i midtpartiet.



Byggmester Egil Rønning (fra v.), driftssjef Finn Ellingsrud, tømrer Terje Jacobsen og maler

Utvider med ny e

Det siste året har administrasjonsbygget på Modum Bad fått påbygd en ny etasje.

- Et dristig prosjekt, innrømmer driftssjef Finn Ellingsrud. Å bygge en ny etasje på toppen av et eksisterende bygg er nemlig ikke helt uten faremomenter.

God kalkulering og beregning fra ingeniører, gjorde imidlertid Modum Bads egen byggmester Egil Rønning trygg på at det skulle gå bra. Betong som etasjeskillere tok han likevel ikke sjansen på.

- Det er derfor dobbeltforsterket treverk som er benyttet som etasjeskiller mellom første og andre etasje, sier Rønning.

17 kontorer

Den nye etasjen inneholder 17 nye terapeutkontorer fordelt på 380 kvadratmeter. Modum Bads to prester samt kulturleder, vil også bli å finne i den nye etasjen. Påbygget er tegnet av arkitekt Hanne Førli, som har tegnet en rekke andre bygg på Modum Bad, og som sørger for at den klassiske sveitserstilen gjennomføres.

Når det gjelder interiøret har korridoren fått et parti med en dus

blågrønnfarge på veggene. Midt i korridoren er det felt ned et blågrønt parti i det ellers grå gulvbelegget. På veggene skal det komme glasskunst fra Haugiani glass i Vestfossen, samt forstørrelser av historiske bilder fra Modum Bad.

Egne krefter

Byggeprosjektet er ledet og gjennomført hovedsaklig av egne Modum Bad-krefter.

-Vi har leid inn to ekstra tømrere, samt hjelp til ventilasjons-, elektro- og VVS-arbeid, opplyser driftssjef Ellingsrud.



ler Sven-Erik Engen med den nye etasjen i bakgrunnen.

etasje

Sparkling og maling av alle rommene har Modum Bads egen maler, Sven-Erik Engen, stått for.

-Her er det mange som har gjort en kjempeinnsats, sier Ellingsrud.

Pensjonist

I løpet av året blir byggmester Egil Rønning pensjonist. Det nye bygget, populært kalt K2010, er et av mange i rekken han har bygget eller totalrenovert ved Modum Bad.

-Jeg tror det er blitt rundt 15-20 bygg til sammen, smiler Rønning.

Det nye bygget ble innviet 18. mars. Da var blant annet styret til stede for å ta de nye kontorene i øyesyn.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Jubilanten Hans Kjøll i yngre dager, på traktoren med tresker på slep. Den 15. mars fylte den gamle forpakteren 90 år.



Tida går - Hans Kjøll består

Hver vår våkner jordene på Modum Bad til liv. Hans Kjøll og sønnene hans, Øyvind og Trond, er i gang. Pløying og harving, av og til grøfting, velsigna traktorlyder, såkorn i jorda på 200 mål innmark. Det gror og grønnes. I august bølgjer gulnende kornåkre i vinden. Det blir skuronn og transport av avlingen til mølla på Geithus. Slik er det, år ut og år inn.

Siden 1950 har to generasjoner Kjøll forpaktet Modum Bad, det er fra førgordonsk tid. Sønnene tok over i 1987, og Hans ble pensjonist. Men aldri helt. I alle fall en veldig aktiv en.

Mye har endra seg - fra kyr til korn, fra tungdrevet redskap til moderne teknologi (se bildet). Men gjennom alle forandringer er det noe som står fast: Hans Kjøll har trofast holdt ut og tjent Modum Bad - selv om fortjenesten har vært beskjeden. Gårdsdrifta har satt sitt gode preg på hele miljøet. Kulturlandskapet Modum Bad er holdt i hevd.

For våre øyne ser vi at is og kulde må slippe taket for skapningens iboende krefter som bryter fram til nytt liv. Men det gir seg ikke selv, for "vår jord må odlast og dyrkast på av harde og sterke hender". Han er en hedersmann, Hans Kjøll, en arbeidsom og hjelpsom kulturbærer. **Nå er han 90**, men han dukker nok opp på Badet i år igjen, selv om det skranter både her og der som rimelig er. En får drive på så lenge det er liv, for "arbeid er en velsignet trelldom" siterer han Knut Hamsun.

●● Tekst: Ole Johan Sandvand

Jan Erik Larsen til Modum Bad-dagen 28. august



Foto: Kjersti Hennum

- Gudstjeneste i Olavskirken med Per Arne Dahl, Jan Erik Larsen og barnekor.
- Kirkekaffe
- Korpsmusikk
- Barnas drømmehage
- Foredrag i Festsalen
- Konsert i parken



Jan Erik Larsen, kjent fra blant annet tv programmet *BROOM* har med seg sin kone Anne Cathrine Larsen og barna i gospelkoret *SJÅBAGOS* fra Lier.
www.modum-bad.no

↑ smiley eyes 2011

Opplevelsesdagen

Sett av onsdag 15. juni til en dag med lek og aktiviteter.

Onsdag 15. juni 2011 arrangerer vi årets opplevelsesdag på Modum Bad. Opplevelsesdagen er en dag der mosjon, avkobling, underholdning og fellesskap står i sentrum. Psykiatriske institusjoner over hele Østlandet inviteres til å delta.



Konsert i parken med GAUTE ORMÅSEN

Innbydelser sendes ut i april til de institusjoner som tidligere er registrert som deltakere. Dersom din institusjon ikke har deltatt tidligere, ta kontakt med Tove Sandum Bergsrud for invitasjon:
tove.bergsrud@modum-bad.no
www.modum-bad.no

Modum Bads nettbutikk

Bestill bøker, CD-er og annet materiell i vår nettbutikk. Du finner linken på våre nettsider

www.modum-bad.no

Vi tilbyr blant annet bøker om samliv, DVD-en "Din for evig" med et mini-samlivskurs og en selvhjelpsbok for deg med angst.

Du kan betale med Visa, Master Card eller American Express. Det er også mulighet for å handle med faktura. Dersom du har spørsmål om handel i nettbutikken, ta kontakt på:
forebygging@modum-bad.no

