

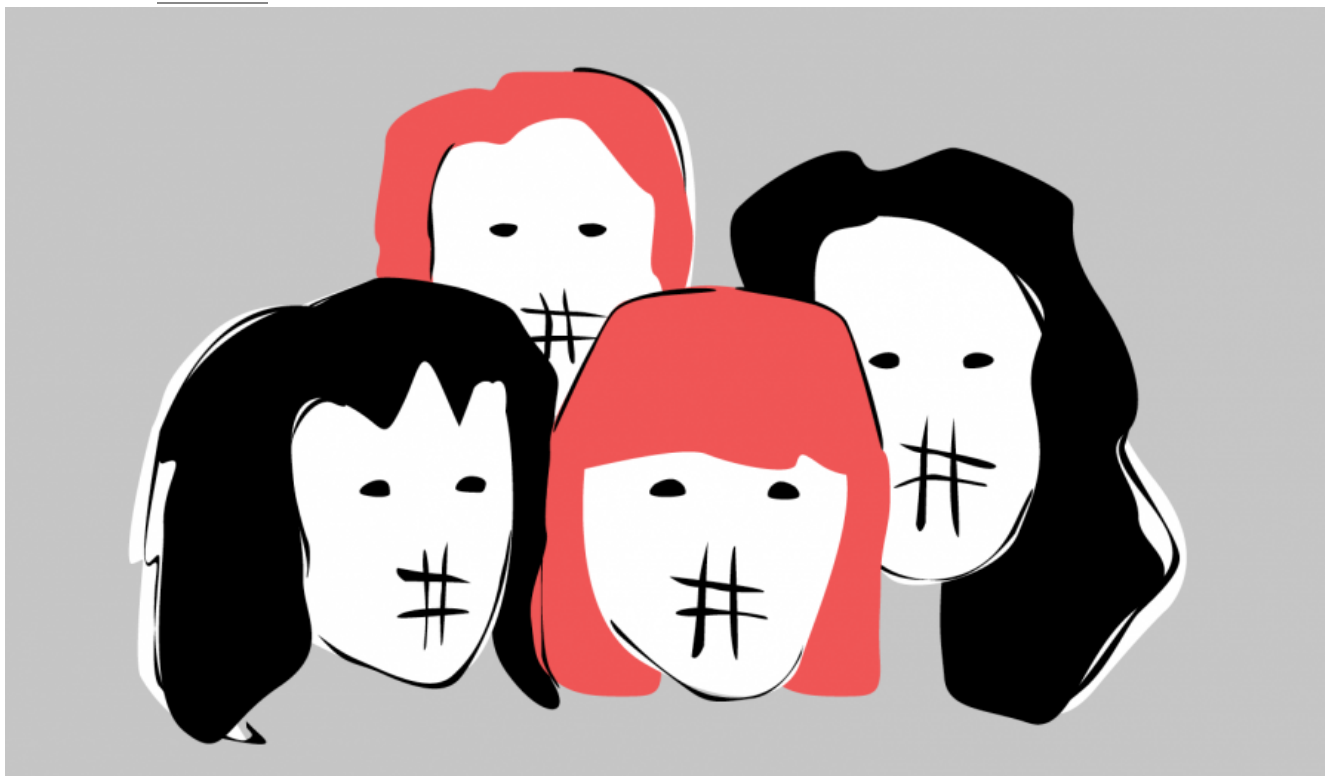
Derfor bør #MeToo-sager ikke have en udløbsdato. Traumer kan ligge i dvale i årevis

I #MeToo-sager hører vi ofte indvendinger som, 'hvorfor sagde hun ikke fra i øjeblikket?' eller, 'hvorfor står hun først frem så lang tid efter?'. Der er dog gode psykologiske grunde til dette, som udspringer af psykens overlevelsesmekanismer under overgreb, skriver Cecilie Fabricius og Pia Vestergaard Sommer, som er ansat i et krisecenter for voldsramte kvinder, i denne kronik

Cecilie Fabricius

Pia Vestergaard Sommer

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribenternes egne holdninger. [Læs mere her](#)



📷 DALVA SKOV

DEBAT

12. juli 2021

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribenternes egne holdninger. [Læs mere her](#)

Har seksuelle krænkelser en udløbsdato? Er det rimeligt at bringe en

krænkelser op, som er sket for 20 år siden? Hvis det var så betydningsfuldt, hvorfor sagde eller gjorde hun så ikke noget, dengang det skete? Disse spørgsmål vil vi fra et voldsfagligt perspektiv gerne komme med nogle bud på.

Vi oplever, at tonen i #MeToo-debatten til tider er hård og ubarmhjertig, senest i sagen om Naser Khader, og vi håber, at noget af den viden, vi her deler, kan bibringe til opblødning – og allermest forståelse.

Vi arbejder til dagligt med voldsudsatte kvinder og har herigennem erfaring og viden om seksuelle krænkelser. Selv om seksuelle krænkelser er en voldsform på lige fod med fysisk vold, oplever mange kvinder det som ekstra følsomt og særlig tabuiseret og skamfuldt, fordi det er et meget intimt og personligt område.

Når man er udsat for en traumatisk hændelse, som for eksempel et seksuelt overgreb, kan der være en kropslig erindring knyttet til den eller de specifikke hændelser. Erindringerne kan gennem livet på tværs af kontekster vækkes til live. Kroppen reagerer gennem vores nervesystem, som ved svære traumer er i kronisk alarmberedskab.

De fleste kender symptomer som mareridt og flashbacks, som er klassiske PTSD-symptomer. Derudover kan man få svært ved at opbygge tillid til andre mennesker, svært ved at tolke andre menneskers hensigter og vanskeligheder ved at afkode, hvilke situationer eller mennesker der er farlige, og hvilke der er ufarlige.

Hvorfor sagde hun ikke fra dengang?

Man kan med tiden lære at tøjle de fysiske reaktioner og genopbygge tilliden til andre mennesker, men hos mange ligger reaktionerne og mistilliden lige under overfladen, hvilket ulykkeligvis kan nedsætte livskvaliteten.

Hos nogle mennesker læger tiden alle sår, og ovenstående symptomer aftager over tid – efter dage til uger eller år. Men hos andre bliver ovenstående

reaktioner smertefulde ledsagere livet igennem og vil ikke forsvinde, uanset hvor lang tid der går.

Kroppen husker, selv om man ihærdigt forsøger at glemme. Erindringen er smertefuld, og den vil man som traumeudsat gerne undslippe. Et ansigt i supermarkedet minder dig ud af det blå om den mand, der forgreb sig på dig for 20 år siden. En bil, der speeder op på gaden, minder dig om hans bil. Du vil for alt i verden gerne glemme, komme videre, lægge det bag dig, men du bliver hele tiden mindet om, hvad der skete dengang.

Men hvorfor sagde hun ikke fra, dengang det skete?

Ud over ovenstående vanskeligheder er det særligt udtalt ved de seksuelle krænkelser, at man oplever stærke følelser af skam og skyld. De følelser kan være med til at forstærke, hvorfor en hændelse, der er sket for 20 år siden, stadig fylder, og hvorfor det var svært at stille sig frem og sige fra, dengang hændelsen fandt sted.

Mange mennesker, der har været udsat for overgreb, bebrejder ofte sig selv med udsagn som: »Jeg kunne jo bare selv have sagt fra« – de vender krænkelsen indad, de skammer sig.

Hvis man har været udsat for et overgreb og først efter mange år vælger at fortælle om det, betyder det derfor meget, hvordan man bliver mødt af omverden. Hvis man ikke bliver mødt med anerkendelse og forståelse, kan det i bedste fald støde den krænkede, men i værste fald være med til at lukke munden på vedkommende og retraumatisere dem. Følelsen af skam og skyld bliver forstærket.

Ofre for overgreb kan opleve, at kroppen under det seksuelle overgreb adskiller sig fra psyken og 'lukker ned' – med et psykologisk begreb kaldet dissociation. Dette er kroppens og psykens overlevelsesmekanisme, som er hjælpsom i situationen, men som kan udvikle sig til svære traumer efterfølgende.

Man kan under overgrebet have en oplevelse af, at ens overlevelse – enten fysisk eller psykisk eller begge dele – afhænger af den anden. Hvis man har spaltet kroppen fra psyken, mens overgrebet fandt sted, sker det ofte, at det først er efterfølgende – fra få dage til flere år efter – at det går op for en, at man var udsat for noget, som man ikke brød sig om, og at det først er dér, de kropslige og psykiske mén træder frem.

Derfor kan man ikke 'bare' lære at sige fra i situationen. Dissociationen er nemlig en mekanisme designet til at beskytte kroppen og psyken.

Kvinder og alderdrenge

Flere kvinder har de seneste år stillet sig frem og sagt fra over for seksuelle overgreb, der er sket for mange år siden, og vi ser, at disse kvinder fra visse kanter bliver mødt med mistro og skepsis. Som en refleksion kunne man sammenligne det med de katolske alderdrenge, der som voksne træder frem og modigt fortæller, at de har været udsat for seksuelle krænkelser som barn eller ung.

For hvordan møder vi dem? Ville vi som samfund sige til den modige mand, at hans sag er forældet? Og hvorfor sagde han ikke noget dengang, hvis det var så slemt? Lyver han for at få opmærksomhed? Godt nok var han et barn, men det er den kvindelige praktikant på 19 år vel nærmest også?

Uanset om vi taler om en alderdrenge, der er blevet seksuelt krænket i den katolske kirke, eller om en ung, kvindelig praktikant, der er blevet udsat for en seksuel krænkelse i en arbejdsmæssig sammenhæng, er det forfejlet at antage, at det udelukkende handler om køn og alder. Det handler også om magtpositioner.

På samme måde som traumet ligger og lurker under overfladen, gør magtpositionen det også. For hvem vil tro på min version frem for paterens version eller den magtfulde medieperson eller politiker? Her står den seksuelt krænkede kvinde og alderdrenge med præcis samme frygt – vil nogen tro mig, hvis jeg stiller mig frem?

Den dybe skam, som får en til at vende skylden indad, frygten for ikke at blive troet på i kombination med den ulige magtbalance, at ofret føler sig truet, kan være nogle af årsagerne til, at ofret ikke stiller sig frem, og hvorfor ofret muligvis opretholder en relation til den magtfulde medieperson, politiker eller pater, der har krænket vedkommende. Men den relation er destruktiv og uligeværdig og bør ikke forveksles med et respektfuldt forhold.

Det er vores håb, at vi som samfund kan møde alle seksuelt krænkede – lige fra den katolske alterdreng til journalistpraktikanten – med samme tillid, hensynsfuldhed, omsorg og anerkendelse. Ellers risikerer vi som samfund og medmennesker på ny at krænke alle de modige mennesker, der stiller sig frem og fortæller deres historie.

Cecilie Fabricius er cand.psych.aut., og Pia Vestergaard Sommer er cand.soc. Begge er ansat i det ambulante rådgivningstilbud 'Sig det til nogen' for voldsramte kvinder og på Ringsted Krisecenter.