

Seinvirkninger etter incest og seksuelle overgrep

Hva incest og seksuelle overgrep gjør med et menneske kan man aldri helt forutsi, bortsett fra at det kan føre til ulike konsekvenser. Konsekvensene kan være av sosial, psykisk og/eller fysisk art. Mange som har opplevd overgrep kan streve med angst, depresjoner, sosial isolasjon og oppleve vansker med å knytte nære relasjoner til andre mennesker. Noen opplever vansker i forhold til egen seksualitet/nærhet/intimitet, og av den grunn sliter en del i parforhold. Noen opplever spesielt store utfordringer i forbindelse med graviditet, fødsel og barseltid. Problemer i forhold til mat og spising kan forekomme, og flere forteller om fysiske plager som kan plasseres i den medisinske kategorien psykosomatiske plager. Dette kan blant annet være udefinerte ledd og muskelsmerter, stivhet i rygg / nakke og betennelser ulike steder i kroppen. Noen opplever at vanskene manifesterer seg i form av alkohol og rusavhengighet.

Uansett hva du opplever er du hverken annerledes eller unormal. Husk at eventuelle ettervirkninger av overgrep er normale reaksjoner på unormale hendelser!

Man kan ikke skille mellom alvorlige og mindre alvorlige overgrep utelukkende ut fra handling; det må også tas hensyn til relasjon mellom overgriper og offer, antall krenkelser og krenkere, aldre osv. Skadevirkninger er avhengig av langt flere forhold enn den faktiske handling barnet har vært utsatt for (Sætre 1997).

Faser i bearbeidingsprosessen

Når du gjennomgår en bearbeidingsprosess kan du ofte oppleve denne som faseinndelt. Underveis fra beslutningen tas om å ta tak i eget liv til du anser deg som ferdig kan mange skjulte minner dukke opp, og følelser som avmakt, skam, sorg og sinne er vanlige. Enkelte kan slite med å erkjenne at opplevelsene de sitter med er virkelige, andre med å plassere skylden der den faktisk hører hjemme. Det er ingen snarveier i en bearbeidingsprosess, og av og til kan det føles som om du tar to skritt frem, og et tilbake. Husk at dette er vanlig, og at du gjennom å gå hele veien greier å se livet ditt og deg selv i et nytt perspektiv. Det er du som har kontrollen over din prosess!

Er det noe mer du lurer på, ta kontakt med en ansatt, les mer på nettsidene våre eller bruk litteraturen som senteret har tilgjengelig.

Mulige konsekvenser

Utrygghet

Manglende tillit til mennesker
Liten tro på egen evne til å mestre
Må ha kontroll og forutsigbarhet

Kroppslige problem

Muskelspenninger, spesielt i mage, underliv og kjeve
Underlivsproblem
Energitap
Dårlig immunforsvar
Selvskading
Spiseforstyrrelser

Psykiske vansker

Lavt selvilde
Vanskelig forhold til egen kropp
Vanskelig å sette grenser ved:
 sinne
 selvoppofrelse
 seksualitet
Skam og skyldfølelse
Dissosiasjon
Rastløshet og konsentrasjonsproblemer
Hukommelse problem
Depresjon, angst og sosial angst
Mareritt
Følelse av å være annerledes
Identitetsforvirring
Seksuelle problemer