

Kristina Merete «arva» mora sine overgrepstraumer

Då Kristina Merete Støvik var ni år fekk ho vita at mor hennar blei utsett for seksuelle overgrep av faren sin i oppveksten. Denne kunnskapen gjorde den vesle jenta redd, og ho skulle slite med sin eigen seksualitet i årevis etterpå.



| Kristina Merete og mora, Ann Kristin (Foto: Anne Day)

I dag er Kristina Merete 35 år og har endeleg funne sin eigen seksualitet som gir henne mykje glede, kreativitet og skapartrøng, men vegen dit har vore kronglete.

– Eg har måtta finna ut kva som er mitt og kva som ikkje er mitt i seksualiteten. I periodar har eg vore opphengt i overgrepssituasjonar og har slite med tvangstankar rundt dette i intime møte, forklarar ho.

Ho vaks opp i ein familie med mange utfordringar. Det var då foreldra skulle skiljast, at overgrepa mot mora kom fram.

Sinne og redsle

– Eg blei veldig trist på mor sine vegne og dessutan enormt redd då eg fekk vita det. Når bestefar min kunne gjera slikt, kunne kanskje min eigen far også forgripa seg på meg? Eg var difor veldig engsteleg då eg skulle overnatta hjå han etter skilsmissa, eg forstod heller ikke kvifor han fortalte meg dette. Eg låg og lytta etter skritt og frykta at soveromsdøra skulle opna seg. I tillegg til at fantasien tok overhand, levde eg meg inn i mor mi sine traume. Frykta for overgrep og bilete i hovudet blei til tvangstankar, dei innhenta meg i einkvar situasjon. I tillegg undra eg meg over om det å vera overgripar gjekk i arv, som til dømes ADHD, slik at andre i familien min, eller eg sjølv, også kunne enda opp som det som vaksen.

Først mot slutten av tenåra kjende Kristina Merete seg heilt trygg og sikker på at overgrep ikkje gjekk i arv, sjølv om ho ofte hadde høyrte omkvadet om at dei som er utsette for overgrep, også blir overgripingar. Det plaga henne difor kva folk måtte tenkja om dei på bygda, og ho kjende seg annleis.

“ I tillegg til at fantasien tok overhand, levde eg meg inn i mor mi sine traume. Frykta for overgrep og bilete i hovudet blei til tvangstankar, dei innhenta meg i einkvar situasjon.

Den vesle jenta blei veldig var på stemningar og var veldig oppteken av om ting kjendest trygt eller ikkje. Ho blei på vakt mot blick som ikkje var ok, og følte seg tryggast om ho var godt påkledd. Ho merka også at mora blei ekstra skjermande då bestefaren var i nærleiken. Sjølv likte ho ikke den merksemda og blikka ho fekk fra han. Ho fortel at krenkingar og grenseoverskridande åtferd ikkje er så lett å bli skjerma for. Dette gir også negative avtrykk i livet til eit barn, avtrykk som ein fort tek med seg inn i vaksenlivet, spesielt når ein også har andre familiemedlem som bagatelliserar, og ler ting bort.

Til tross for mora sine opplevingar i barndommen, kunne ho ha kroppskontakt og klemma si eiga dotter, fortel Kristina Merete. Ho kjende

på mykje kjærlyghet frå mor si, og er oppteken av at psykiske lidingar ikkje er det same som å vera ei dårleg mor. Ho kjenner seg svært takksam for at mora evna å gi henne og brørne noko heilt anna enn det ho sjølv vaks opp med. Mor hennar tok det første steget ut av ein dysfunksjonell familie.

Tusen spørsmål, ingen svar

– Etter eg fekk kunnskap om overgrepa sat eg att med tusen spørsmål og ingen svar. Det var ingen fagpersoner som samtala med Kristina Merete om det som hadde skjedd. Det var for vondt å snakke med mor mi om dette, men ho prøvde å vera ei støtte for meg.

Kristina Merete sette sjøl tydelege grenser for bestefaren då han ba om ting hun ikkje ønska. Dette lærte mora henne tidleg. Mor hennar blei ufør som ung etter det ho opplevde, og har psykiske etterverknadar etter overgrepa. Dottera fortel at mora var veldig åleine og var difor også på mange måtar avhengig av foreldra sine ein periode i livet.

– På grunn av mor sine utfordringar budde eg og brørne mine eit år hjå ein fosterfamilie, ei tøff tid, men elles budde me hjå mor, og me har heile livet hatt eit nært forhold alle saman.

Både mora og Kristina Merete har heldegvis begge funne hjelpemiddel som gjer at dei i dag har gode liv. Mora arbeider mellom anna som erfaringskonsulent og hjelper kvinner som har opplevd det same som henne. I tillegg held ho kurs og lærer andre teknikkar som har hjulpt henne til å leva eit godt liv, på tross av utfordringane. Mor og dotter held også saman føredrag om generasjonstraumer.



Barn og unge som pårørende

Ønsker du å vite mer om vanlige reaksjoner og finne tips og råd for hvordan barn og unge kan bli ivaretatt?

Her kan du lese mer om dette:

- Tips og råd
- Vanlige reaksjoner hos barn
- Vanlige reaksjoner hos ungdom
- UngePårørende.no

For dottera har det vore sårt å sjå at familien til mora ikkje ville tru på det ho fortalde om overgrepa. Ho opplever det som eit ekstra svik når ingen stiller opp. Sjølv opplevde ho familiemedlem som kritiserte måten ho kledde seg på som ungjente, som om det var hennar ansvar om noko liknande skulle skje henne. Heile tida blei ansvaret lagt på den som kunne bli offer og ikkje den som var overgripar, registrerte ho.

Denne haldninga gjorde at då ho som 19-åring blei utsett for eit overgrep i skulesamanheng av ein eldre student på universitetet, let ho vera å fortelja nokon om kva som hadde skjedd. I staden enda det med at ho slutta og aldri turde å dra til universitetet igjen.

Til tross for sine vanskelege kjensler rundt sex, debuterte Kristina Merete tidleg seksuelt. Før ho hadde blitt kjend med sin eigen kropp.

– I min familie var det fleire grenseoverskridande personar, og sex blei stadig prata om. Eg trudde nok at ting berre skulle vera slik.

Ho er takksam for at ho i sin ungdomstid hadde ein kjæreste som behandla ho fint, til tross for at det seksuelle ikke var enkelt.

– Eg byrja ofte å gråta, sjølv om han var snill og tolte kjenslene mine godt, det handla aldri om han. Eg fekk stadig vekk bilde av overgrep i hovudet når me var saman intimt, og dette har plaga meg heilt til for eit par år sidan. Allereie på vidaregåande tok eg opp desse plagene, då med helsesjukepleier. Eg kjende på mykje skam og hugsar at eg gret.

Det blei slutt med kjærasten, og i ettertid ser Kristina Merete at ho ikkje skulle ha gått inn i noko forhold så tidleg. Istaden for å lausrive seg i ungdomstida, blei ho svært avhengig av kjærasten på ein måte som ikkje var sunn. Etter brotet sørgde ho intenst og starta eit liv med mykje alkohol og sex. For henne var sexen ein måte å prøva å auka verdien sin på, å bli

anerkjent, og noko ein berre gjorde uten å tenkja så mykje over det.

“ ***Eg låg og lytta etter skritt og frykta at soveromsdøra skulle opna seg.***

Sex ei plikt, ikkje kjærleik

– Eg kunne nok kjenna på lyst og forelsking i starten, men når forholda hadde vart ei tid, kom alltid tvangstankane om overgrepa tilbake. I det store og heile tenkte eg ikkje så mykje over måten eg levde på, eg tenkte berre at det var forventa av meg. Kva eg sjølv, som kvinne, hadde lyst til eller ikkje, var underordna.

For Kristina Merete var det umogleg å kopla sex til kjærleik, for henne var sex først og fremst plikt. Ho seier at det ikkje berre var moras overgrepshistorie som førte til at ho tenkte slik. Ho meiner at også samfunnet formidlar ei slik haldning, gjennom mangel på god seksualundervisning, porno, media, usagte krav om at kvinner er ansvarlege for mannens seksualliv. Det handlar om korleis me har sett og opplevd at kvinner rundt oss blir behandla som eit objekt.

Ifølge Kristina Merete er det eit negativt og diskriminerende kvinnesyn som har råda.

– Tanker om at sex ikkje er noko stor sak. Difor er det ikkje så rart at me er så mange kvinner som kjenner oss kjensleause og numne i bekkenbotnen vår. Me slår han rett og slett av.

Dette er ting som går igjen, hjå kvinnene ho no i dag hjelper til å få eit betre seksualliv.

– Det er viktig for meg å minna om at seksuallivet til eit par består av to partar, som begge har ansvar for sin eigen seksualitet. Den seksuelle fridomen har komme langt, men enno er det mykje skam å skrella vekk, for me må våga å finna ut kva me vil og ønsker med vår eigen seksualitet, før me kan ha gode seksuelle opplevingar saman med ein annan, minner ho om.

Kristina Merete meiner alle må stilla seg spørsmåla: Kva er MIN seksualitet,

og kva har eg tatt med meg fra media, samfunnet, religion, familie, jamnaldrande, som ikkje er mitt?

– Alle må ta ansvar for å forma ut sin eigen seksualitet. Då må me tørre å sjå på det som har vore. Dei færraste gjer dette, mange lever ut andre si sanning om seksualitet, ei sanning dei berre har godtatt og adoptert som si eiga sanning. Då vil du aldri kunne kjenne deg fri i seksualiteten din. Då vil seksualiteten fort, for oss kvinner iallfall, vera noko om tek energi, i staden for å gi energi. Eg meiner dei aller fleste dreg med seg større eller mindre traume som set avtrykk på seksualiteten. Det treng ikkje vera av fysisk art, det kan også vera kommentarar eller andre typar krenkingar, eit kulturelt traume, som følge av å veksa opp som kvinne i samfunnet vårt. Eg er ikkje åleine om desse kjenslene og er ferdig med å skamma meg over at dette har fått prega meg. No er eg klar for ei endring!

Pårørendelinjen

Trenger du noen å snakke med?

Tlf: **90 90 48 48**



Deprimert og skamfull

Som Kristina Merete levde i frykt som lita, meiner ho også om at me alle lever og veks opp i eit fryktbasert samfunn, der me lærer om overgrep, men ikkje nok om god og sunn seksualitet. Der det å gå med bar hud som barn kan bli sett på som farleg, og ikkje trygt. Det er ikkje lett å forstå dette som barn, at ein ikkje kan vera fri i kroppen og naturen sin. I eit slikt samfunn er det lett å kjenna skam over kroppen. Dette blir også eit avtrykk som me tek med oss og som dukkar opp i seksualiteten vår og i intime møte med andre, ifølge Kristina Merete.

35-åringen har slite med lågt stemingsleie og depresjonar på grunn av opplevingane sine, men mest av alt det å vokse opp i ein dysfunksjonell, konfliktfylt familie, som følge av at ingen ville erkjenne det bestefaren

gjorde.

I 2018 hadde ho saman med familien eit opphald på Modum Bad. 21 år gamal møtte ho han som no er ektemannen og far til barna hennar. Han har heile tida vore full av forståing og omtanke, men til tross for dette hang spøkelsa frå fortida over paret. På Modum fekk ho god oppfølging, men ho kjende heile tida at skulle ho legast, måtte ho ta tak i seksualiteten sin, fordi det var her kimen til vanskane låg.

– Eg trong å finna ut meir om seksualiteten min, for eg stengde meg ute for kjærleik. Eg lagde kriser, for å fremprovosera ei negativ åtferd hjå partnarane mine, for å få ei stadfesting på at eg ikkje var trygg. Eg stengde andre ute og skauv dei bort, også min eigen mann. Det blei for sårbart for meg å sleppa nokon heilt inn. Skal ein få ein god seksualitet, må ein opne hjartet sitt, elles blir det berre mekanisk.

Det kom til eit punkt der Kristina Merete gav opp å få ein god seksualitet, og alt ho ønska seg var å få leva aseksuelt. Ho såg for seg at alle problem då ville vore borte.

“ Eg stengde andre ute og skauv dei bort, også min eigen mann. Det blei for sårbart for meg å sleppa nokon heilt inn.

Våga å møta meg sjølv

– Det er difor heilt surrealistisk at eg har komme dit eg no er. Det som blei starten på redninga var då eg byrja med yoga og meditering. Eg var heile tida på rømmen frå eigne kjensler. Å byrja og sitja i kjenslene som kom, viste seg å bli nøkkelen. Før hadde eg heile tida jobba mot tvangstankane som dukka opp, då eg berre tillèt dei å komma, fekk dei sakte men sikkert mindre kraft. Eg lærte meg til å ta tvangstankane i mot, å vera til stades i tankane mine, i kroppen min, og slik lærte eg meg etter kvart å møta meg sjølv på ein god måte, med medkjensle og kjærleik. Eg slutta å møta meg sjølv med tanken om at det var noko gale med meg. Då eg gjekk til samtaler følte eg alt var konsentret omkring hovud og tankar. Då eg byrja å innlemma kroppen min i tillegg til sinnet mitt, gav det resultat. Slike traume krev nemleg ei heilskapleg tilnærming fordi desse påverkar både kropp og sinn, er mi erfaring.

Det handlar om å læra seg å fullføra stressyklusar, ikkje blokkera og flykta, forklarar ho. Gjennom ulike teknikkar som mindfulness fekk ho forløyst ting i kroppen. Gjennom denne prosessen greidde ho omsider å vera til stades i kroppen i seksuelle situasjonar, utan å kjenna på skam og tvangstankar.

For å finna inn til sin eigen seksualitet, måtte ho ta fri frå hovudet. Sexologars råd og oppskrift om kva ho kunne gå heim og gjere, stressa henne berre, og førte til meir tankekjør. Men ho nekta å gje opp, visste at ho måtte djupare, tilbake til start. Ho fann sin veg, og tanken på å leve med lågt stemningsleie føles som eit anna liv no i dag. Ho har fått det så bra med seksualiteten sin at ho valde å ta ei internasjonal utdanning der ein har ei heilskapelig tilnærming til seksualitet, for det var dette som snudde opp ned på alt, og gav henne livet tilbake.

Kristina Merete har ei kjensle av å ha blitt lækt og kjenner seg no stolt og glad over seksualiteten sin.



Har du spørsmål angående angst og depresjon?

Her kan du lese mer om dette:

- Helsedirektoratet – Angst og depresjon
- Helsenorge.no – Angstlidelser
- Helsenorge.no – Depresjon

Eigen sex før parsex

– Men dette er ikkje ei rask løysing, skal eg fortsetja å ha denne gode kontakten med seksualiteten min, må eg regelmessig gjera øvingar, elles er det fort gjort å gå tilbake til der eg var før, minner ho om.

Å få eit godt seksualliv med ein partner, krev ifølge Kristina Merete, at begge

tek seg tid til sin eigen seksualitet, kvar for seg. Som ung hadde ho ikkje begynt å utforska sin eigen kropp, før ho låg med ein gut. Å først kjenna sin eigen seksualitet, er kjernen for at eit par skal få det godt saman seksuelt, meiner ho. Og dette bør ikke opphøyrast fordi ein har blitt eit par, alle er i endring også seksuelt, difor er det heile tida viktig å kjenna seg sjølv, skal ein ha det bra med ein annan.

Å kunna seia nei til sex er viktig, for det kjem ingen god energi ut av pliktsex, i tillegg sviktar du deg sjølv, framheld ho.

Å ha funne sin eigen seksualitet, gjer at Kristina Merete no kjenner seg heil og solid. Ho har tatt ein pause frå jobben sin i spesialisthelsetjenesta og har starta nettstaden kvinneportalen UnderLivet. Her tilbyr ho eit månedsbasert medlemskap, for alle kvinner, som ønsker eit djupare forhold til seksualiteten sin, uavhengig av bakgrunn og erfaring. Undervisninga i medlemskapet er basert på kva ho sjølv har lært på si eiga reise mot ein sunn og god seksualitet, i tillegg til vestlige og østlig teori og praksisar. Mor hennar er også ein sentral part i dette prosjektet og har sitt eige hjørne, der ho konsentrerer seg om vekst etter traume. Saman trer dei ut av dysfunksjonelle forhold, set grenser, og gir kvinner og dei som kjem etter, høve til å vera med på samme reise og ta krafta si tilbake.

– Eg har fått mange fine tilbakemeldingar frå kvinner som er glade for at eg har starta dette lavterskeltilbodet, som er det første av sitt slag i landet. No har eg også fått 750 000 kroner i støtte frå Innovasjon Norge. Det gler meg at organisasjonen ser kor viktig dette arbeidet er. Eg har starta tilbodet eg sjølv hadde hatt behov for, men det er ikkje bare menneske med min bakgrunn som vil ha glede av tilbodet. Både ho og mora meiner kvinners seksualitet blir oversett i dagens samfunn, sjølv om det er like viktig som den mentale og fysiske helsa. Merksemda rundt dette må bli større, både i helsesektoren og i utdanninga.