



Fakultet for helse og sosialvitenskap

Master i psykisk helsearbeid

Mastergradsoppgave

Tilgivelse – en vei tilbake til livet?

En integrativ litteraturstudie

Forgiveness – a path to a better life?

An integrative review

Ørjan Johannesen

2020

Antall ord: 23 991

## Forord

I forbindelse med en oppgave av dette formatet, er det mange mennesker å takke. Hver på sin måte har ulike personer bidratt til at studien nå er gjennomført og oppgaven levert. Først og fremst vil jeg rette en stor takk til min kjære Kristina, som har ivaretatt hus og hjem, og oppfølgingen av våre seks barn, mens jeg har sittet på skolen, eller i kjelleren, og fordypet meg i lesing og skriving. Veilederen min ved Høgskolen i Innlandet, Anne Mari Steigen, fortjener også en stor takk. Hun har vært til stede, tilgjengelig og hele tiden på tilbudssiden, med konstruktive tilbakemeldinger, gode råd og oppmuntring. Sigrid Helene Kjørven Haug og Børge Baklien sammen med andre studieledere og lærere ved studiet har gitt meg gode innspill underveis. Elin Opheim, bibliotekar ved Høgskolen i Innlandet bidro med svært nyttig hjelp knyttet til søkeprosessen.

Videre vil jeg takke alle som har bidratt med hjelp til å ferdigstille oppgaven. Gode arbeidskollegaer Arne og André, og min mor, Grethe Johannesen, har gitt verdifull hjelp med korrekturlesing, kommatering og retting. Og ikke minst min kusine Vibeche og hennes mann Greg Dart, som har gjort en strålende jobb med å oversette sammendrag til engelsk.

Sist, men ikke minst, vil jeg takke jenta jeg har innledet denne oppgaven med. I utallige samtaler har hun delt av sine egne smertefulle erfaringer, og har på den måten gitt en innsikt og forståelse av de mange og vanskelige problemstillingene som utarter seg i forbindelse med overgrep, på så mange av livets områder. Hennes kamper, holdninger, valg og etiske refleksjoner har vært til stor inspirasjon og gitt verdifull innsikt. Jeg står i takknemlighetsgjeld til henne!

Tilgivelse er slik jeg ser det, et for stort og omfattende tema til å favnes i ord og begrep. Etter min mening blir tilgivelsens kjerne og paradoks best belyst gjennom Bibelens fortelling om Jesu kors. Paradoksene ved tilgivelse er vanskelige å forstå, men mulige å erfare. De menneskelige erfaringene knyttet til tilgivelse lar seg vanskelig beskrive til fulle, og gjør seg sjelden forstått.

Bare den som har erfart tilgivelse kan si noe om hva tilgivelse virkelig er.

Ørjan Johannesen

Løten, 01. mai 2020

## Norsk sammendrag

**Innledning:** Forskning viser at tilgivelse har en positiv effekt for mange av dem som har opplevd seksuelle overgrep som barn i nære relasjoner. Det reduserer sinne, angst og depresjon, bedrer selvfølelsen, fremmer et positivt selvbilde, og fremmer relasjoner til andre. I norske behandlingssammenhenger og faglitteratur er tilgivelse som et terapeutisk virkemiddel forholdsvis lite vektlagt. Hensikten med denne studien er todelt. For det første ønsker jeg å få en oversikt over hva forskning og faglitteraturen sier om tilgivelse av overgriper i sammenheng med relasjonstraumer. For det andre ønsker jeg en større forståelse av hvordan tilgivelse av overgriper kan bidra til bedring for dem som har opplevd seksuelle overgrep som barn i nære relasjoner. Jeg har en eksistensiell forståelsesramme og teoretisk tilnærming som utgangspunktet for oppgaven.

**Metode:** Jeg har valgt å gjøre en integrativ litteraturstudie. Det er en metode for innhenting av både kvalitativ og kvantitativ forskning, samt annen hensiktsmessig litteratur, som kan belyse og berike et tema. Videre bruker jeg en tematisk analyse for gjennomgang av de litterære kildene. På den måten vil tema og mønster på tvers av datasettet bli synliggjort.

**Resultat:** Etter litteratursøk satt jeg igjen med syv litteraturkilder. Tre forskningsartikler, én doktorgradsavhandling, to teoretiske artikler og én fagbok. Alle kildene belyser og gir på forskjellig vis innsikt i erfaringer og tanker omkring tilgivelse av overgriper, som overlever har gjort seg. Funnene etter den tematiske analysen kunne sammenstilles i følgende fire overordnede tema: Overlevers indre livsverden, overlevers ytre livsverden, tilgivelsesprosessen og profesjonelle hjelperes rolle og ansvar. For informantene i denne studien som hadde kommet fram til en tilgivelse av overgriper, medførte det utelukkende positive følger på det eksistensielle plan. Noen av disse var frigjøring fra fortidens smertefulle erfaringer, indre helbredelse og fred, mindre bitterhet, nag og sinne, samt økt selvaktelse.

**Diskusjon:** Funnene fra denne studien bidrar med økt kunnskap og innsikt i et vanskelig og komplekst tema som ikke er så kjent i norske behandlingssammenhenger. Den eksistensielle teorirammen for oppgaven kan gi økt forståelse for de eksistensielle konsekvensene ved relasjonstraumer. Ellers er nytteverdien av studien mest knyttet til økt innsikt i tilgivelsesfenomenet. Denne innsikten kan hjelpe profesjonelle helsearbeidere i deres oppfølging og behandling av mennesker som har vært utsatt for relasjonstraumer og andre typer krenkelser, og hjelpe dem på den vanskelige veien mot et bedre liv.

## Engelsk sammendrag (abstract)

**Introduction:** Research shows that forgiveness has a positive effect upon many of those who have been sexually molested in their childhood by people close to them. It reduces anger, anxiety and depression, increases self-esteem, and improves relations with others. In Norwegian specialist literature and treatment contexts, the concept of forgiveness as a therapeutic instrument is given relatively little emphasis. The purpose of this study is twofold. Firstly, I wish to obtain an overview of what the research literature says about the role of forgiveness when dealing with relational traumas. Secondly, I would like to achieve a greater understanding of how forgiveness could be conducive to healing for those who have been molested by a near relation in childhood. My approach is theoretical, with an existential frame of understanding.

**Method:** My method is integrative, making use of both qualitative and quantitative research, and other related literature having a bearing on the subject under discussion. Furthermore, I apply a thematic analysis for the review of the literary sources. This allows the patterns across the data set to emerge.

**Result:** After having scoured the topical literature, I was left with seven literature sources: three research articles, two theoretical articles, one doctoral thesis, and one textbook. All the sources illuminate the topic in different ways, and provide various insights into abuse survivors' meditations on, and experiences of, forgiveness. The findings of the thematic analysis could be grouped under the following four main headings: the inner world of survivors, the outer world of survivors, the process of forgiveness, and the role and responsibility of professional carers. For those informants in this study who managed to reach a level of forgiveness of their molester, solely positive existential consequences ensued. These included a freedom from the painful experiences of the past, inner healing, greater tranquillity of mind, less bitterness, resentment and anger, as well as increased self-respect and feeling of self-worth.

**Discussion:** The findings in this study contributes to knowledge of a difficult and complex subject that is not very familiar to Norwegian treatment contexts. The existential theoretical frame of the thesis can provide an increased understanding of the existential consequences of relational traumas. And in terms of direct utility value, the study may be useful in giving us increased insight into the phenomenon of forgiveness. These insights may help professional

health workers seeking to help people who have been subject to relational traumas on their difficult path to a better life.

## Innhold

<b>1.0 INNLEDNING.....</b>	<b>s. 8</b>
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	s. 8
1.2 Formål med oppgaven.....	s. 10
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	s. 10
1.4 Begrepsavklaring og avgrensing.....	s. 11
<b>2.0 TEORI.....</b>	<b>s. 14</b>
2.1 En eksistensiell forståelsesramme.....	s. 14
2.1.1 Psykisk helsearbeid i et eksistensielt lys.....	s. 14
2.1.2 Mennesket som eksistensielt og relasjonelt vesen.....	s. 15
2.2 Traumer.....	s. 16
2.2.1 Hva er et traume?.....	s.16
2.2.2 Relasjonstraumer, meningssammenbrudd og dissosiasjon.....	s. 17
2.2.3 Traumer og eksistensielle følger.....	s. 18
2.2.4 Traumeterapi.....	s. 19
2.3 Tilgivelse.....	s. 21
2.3.1 Tilgivelse som begrep og fenomen.....	s. 21
2.3.2 Tilgivelse i en religiøs og filosofisk sammenheng.....	s. 22
2.3.3 Tilgivelse som et eksistensielt og universelt fenomen.....	s. 22
2.3.4 Tilgivelse i en terapeutisk sammenheng.....	s. 24
2.3.5 Kritikk av tilgivelsesterapi.....	s. 25
2.3.6 Hva tilgivelse ikke er.....	s. 26
<b>3.0 METODE.....</b>	<b>s. 28</b>
3.1 Valg av metode.....	s. 28
3.1.1 Litteraturstudie.....	s. 28
3.1.2 Integrativ litteraturstudie.....	s. 29
3.2 Beskrivelse av søkestrategi.....	s. 31
3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	s. 36
3.4 Kritisk vurdering av inkludert litteratur.....	s. 36

---

3.5 Etske overveielser.....	s. 39
<b>4.0 ANALYSE OG RESULTATER.....</b>	<b>s. 42</b>
4.1 Tematisk analyse.....	s. 42
4.2 Analyseprosessen.....	s. 43
4.3 Resultater.....	s. 46
4.3.1 Overlevers indre livsverden.....	s. 47
4.3.2 Overlevers ytre livsverden.....	s. 52
4.3.3 Tilgivelsesprosessen.....	s. 54
4.3.4 Profesjonelle hjelperes ansvar og rolle.....	s. 59
<b>5.0 DRØFTING.....</b>	<b>s. 62</b>
5.1 Drøfting av resultater.....	s. 62
5.1.1 Kontakt med sitt indre.....	s. 63
5.1.2 Overlevers sosiale relasjoner.....	s. 68
5.1.3 Et meningsfylt liv.....	s. 73
5.2 Drøfting av metode.....	s. 74
5.2.1 Valg av metode.....	s. 75
5.2.2 Valg av litteratur.....	s. 75
5.2.3 Valg av analyse.....	s. 77
5.3 Drøfting av studiens relevans.....	s. 78
5.4 Skjevheter ved oppgaven.....	s. 79
<b>6.0 KONKLUSJON.....</b>	<b>s. 81</b>
<b>Referanser.....</b>	<b>s. 82</b>
<b>Vedlegg 1: Søkeprosessen</b>	
<b>Vedlegg 2: Dataekstraksjonsskjema</b>	
<b>Vedlegg 3: Analyseprosessen</b>	
<b>Vedlegg 4: Matriser</b>	

# 1. INNLEDNING

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Hovedtema for denne oppgaven er relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper. Som teoriramme for oppgaven, har jeg et eksistensielt utgangspunkt. Fokuset er mer rettet mot menneskets muligheter enn traumenes begrensninger.

Seksuelle overgrep av barn i nære relasjoner er et omfattende anliggende, utfordring og problem, både for enkeltindivid og samfunn. Overgrep av barn forekommer i alle land, og i alle kulturer, fattige som rike. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv, viser at 10,2 % av norske kvinner og 5,3 % av norske menn har opplevd seksuelle overgrep før fylte 13 år, av noen som er minst fem år eldre enn dem selv. De fleste av overgriperne står i en nær relasjon til offeret (Thoresen og Hjemdal, 2014, s. 62). Mange av dem vi møter i norsk psykisk helsevern har en bakgrunn med traumatiske erfaringer og minner.

Relasjonstraumer har negativ innvirkning på alle områder av livet. Nedsatt livskvalitet, personlighetsforandringer med relasjonsvansker, identitetsproblemer og komplekse psykiske symptomer er noen av de alvorlige livsbegrensende virkningene (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 318).

I omkring ti år fulgte jeg opp en jente som hadde opplevd å bli seksuelt misbrukt av sin far i sin barndom. Da vi møttes første gangen, var hun under barnevernets omsorg, og hadde flere innleggelse i «barne- og ungdomspsykiatrien». Hun var på vei inn i voksenlivet og skulle ha oppfølging i «voksenpsykiatrien». Merkene på kroppen etter selvskading var synlige bevis på hennes indre smerte. Ifølge henne selv, var dette det eneste språket hun da hadde for å uttrykke smerten hun følte. I en av våre mange samtaler, sa hun plutselig: «*Jeg har tilgitt ham*». Hun sa det om sin far som hadde begått de seksuelle handlingene mot henne. Da jeg spurte henne hvorfor hun hadde tilgitt ham, svarte hun meg:

*«For hvis ikke kan jeg ikke bli fri. Da vil jo jeg fremdeles være bundet av det som skjedde i fortiden og det han gjorde mot meg».*

I dag har denne jenta fullført videregående skole og har stiftet egen familie. Hun sliter fremdeles med skadevirkninger etter overgrepene. Likevel har hun kontakt med sin far og



øvrige familie, og hun fungerer godt som mor og samboer og har en vennekrets. Hun lar ikke fortidens hendelser definere, kontrollere og styre livsutfoldelsen sin i samme grad som tidligere.

Helt siden denne samtalen med jenta som fortalte at hun hadde tilgitt sin far, har jeg undret meg over hva tilgivelse gjør med den som tilgir. Samt hvilken innvirkning tilgivelse har på vår fysiske, psykiske og eksistensielle helse.

Videre vil jeg si noe om min forforståelse og referanseramme.

Jeg har dannet meg en oppfatning av at tilgivelse kan ha en helbredende og frigjørende virkning, for dem som har smertefulle mellommenneskelige erfaringer. At den som tilgir i større grad har mulighet til å bli mer opptatt av det nåværende livet, og i mindre grad være opptatt og begrenset av fortidens hendelser og sår. Dels har jeg fått dette bekreftet gjennom egne erfaringer i terapeutiske samtaler, og dels kommer det stadig fram enkelthistorier i media og annen litteratur.

En annen side som nok fargelegger min forståelse av tilgivelse som et viktig begrep, er min oppvekst med en kristen bakgrunn. Min kristne livsfilosofi og erfaringsgrunnlag har gitt meg forståelsen av at tilgivelse er en nøkkel til et bedre liv.

Men stemmer dette overens med forskningslitteraturen? Er det slik at tilgivelse kan bidra til bedre psykisk helse for mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen? Har det innvirkning for deres opplevelse av seg selv, sin selvaktelse og selvverd? Kan tilgivelse gi muligheter for vekst og livsutfoldelse, og en bedre fungering i hverdagslivet og i relasjoner med andre mennesker? I så fall, på hvilken måte?

Med utgangspunkt i disse undringene vil jeg gjøre en integrativ litteraturstudie og undersøke hva forskningslitteraturen sier om tilgivelse som en bedringsfaktor for mennesker, som har vært utsatt for relasjonstraumer.

## 1.2 Formål med oppgaven

Hensikten med denne oppgaven og studien er todelt.

For det første opplever jeg at det i norske sammenhenger er et kunnskapshull knyttet til tilgivelse som et terapeutisk virkemiddel. I USA og etterhvert flere andre land er det blitt forsket på tilgivelse over flere tiår. Tilgivelse er også brukt i behandling av mennesker med forskjellige psykiske lidelser og vansker. I norske behandlingssammenhenger og -litteratur er det imidlertid et lite vektlagt tema. Oversikt over hva forskningslitteraturen sier om relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper, kan være med å øke bevisstheten og kunnskapen om tilgivelse, som terapeutisk virkemiddel.

For det andre har jeg en personlig interesse av tema. Relasjonstraumer er et tema som er både utfordrende og komplekst, og fordrer dypere innsikt og forståelse fra oss som møter overlevende i vårt daglige virke. Jeg ønsker en større forståelse for den eksistensielle siden ved det å være menneske. Både hvilke eksistensielle skadevirkninger som kan følge i kjølvannet av relasjonstraumer, men også hvilke muligheter som ligger i den menneskelige eksistens til å *leve*, ikke bare å overleve. Gro Talsethagen skriver i en lederartikkel i bladet «ikke Stikka'», at «*menneskets evne til å overleve er stor. Men det beste av alt er at det ikke stopper der. Incestutsatte har ikke bare krefter, ressurser og egenskaper til å overleve, men også til å leve*» (Talsethagen, 2003).

Jeg er blitt fascinert av fenomenet tilgivelse, og de muligheter tilgivelse bærer med seg. Ikke bare som en mulig vei til løsning på en smertefull fortid i forhold til relasjonstraumer, men i alle former for mellommenneskelige krenkelser. I fortsettelsen håper jeg å kunne nytte denne kunnskapen i møte med andre mennesker med dype emosjonelle sår og relasjonelle skader.

## 1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

### *Problemstilling:*

«Hvordan kan tilgivelse av overgriper bidra til bedring, for dem som har opplevd seksuelle overgrep i nære relasjoner i barndommen?»

---

### *Forskningsspørsmål:*

1. Hva sier forskningslitteraturen om tilgivelse som et ledd i en bedringsprosess hos dem som har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen?
2. På hvilken måte bidrar tilgivelse av overgriper til bedring?
3. Hva er viktig for oss som profesjonelle hjelpere å ta i betraktning når mennesker som har vært utsatt for seksuelle overgrep i nære relasjoner, ønsker å tilgi overgriper?

## 1.4 Begrepsavklaring og avgrensing

### *Psykisk helse*

Psykisk helse vil i denne oppgaven ha en eksistensiell tilnærming.

Det er vanlig å definere psykisk helse som:

*«en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet, samt delta og bidra i samfunnet»* (Andersen, 2018).

I en eksistensiell sammenheng er relasjonsaspektet i større grad vektlagt. Jeg velger derfor å inkludere noen poengteringer fra professor Bengt Lindstrøm ved Senter for helsefremmende forskning ved NTNU. Han mener at kontakt med sitt indre liv, det å ha sosiale relasjoner, meningsfulle aktiviteter, og vite hva som styrer ens liv skaper helse (Karlsen, 2013). Som vi skal se på i denne oppgaven er det nettopp disse sidene ved livet som på en særlig måte rammes når en opplever traumer i barndommen. I særdeleshet når de forekommer i nære relasjoner. Psykisk helse blir i en eksistensiell sammenheng knyttet til ens indre liv, ens sosiale relasjoner og i hvilken grad en opplever et meningsfylt liv.

### *Psykisk helsearbeid*

Psykisk helsearbeid fokuserer på å fremme og bedre menneskers psykiske helse (Hagen, Barbosa da Silva og Thelle, 2016, s. 20). I en eksistensialistisk behandlingssammenheng handler det om noe mer enn å behandle psykologiske tilstander. Det handler om å hjelpe

mennesker til «å tre fram, komme til syne», eller oppleve sin eksistens (May, 1971, s.128-129). I denne oppgaven handler det om hvordan vi kan hjelpe mennesker til å se den frihet og ansvar ethvert menneske har, tross sin situasjon, til å velge holdning og mening i og med sitt liv. Noe som også gir traumeutsatte mennesker muligheter til vekst, helbred og helhet som menneske (Frankl, 1972, s. 94-102).

### *Bedring*

Bedring står i denne oppgaven i sammenheng med fokusområdet for psykisk helsearbeid, som i et eksistensielt perspektiv handler om å hjelpe mennesker til å oppleve sin eksistens (May, 1971, s. 128-129). Jeg vil gjøre meg nytte av Laurie Curtis' recoverybaserte syn på bedring. Hun ser på bedring som en prosess som ikke handler om symptomlette, men det å ha et liv. Et liv der en tar tilbake alt som er tapt; blant annet rettigheter, ansvar, rolle, muligheter og valg (Borg, 2009). I denne oppgaven blir bedringsprosessen sett på som en tilblivelsesprosess, der en gradvis tar tilbake livet, eller de sidene ved livet som en er blitt frarøvet gjennom overgrepene.

### *Tilgivelse*

Tilgivelse beskrives som:

*«En mestringsmekanisme som involverer en prosess der en bestemmer seg for å slippe taket på negative tanker, følelser og adferd som skyldes forulemping/overtrødelse, som en har overfor overgriper» (Hardy 2017, s. 23, forfatters oversettelse).*

Tilgivelse handler i denne oppgaven i utgangspunktet om hvilken holdning en skal innta overfor overgriper og overgrep som har skjedd i barndommen. I hvilken grad og hvilken rolle kan en eventuell tilgivelse av overgriper, spille i overleveres bedringsprosess eller tilblivelsesprosess? Tilgivelse som et valg, en bestemt handling og en prosess, samt en eventuell bedringsfaktor, vil bli utfyllende redegjort for og drøftet i denne oppgaven.

### *Relasjonstraumer*

Seksuelt misbruk og seksuell utnyttning omfatter enhver seksuell aktivitet som en voksen tvinger et barn til å være med på, som skjer mot barnets vilje eller forståelse eller samtykke (Hagen et al., 2016, s. 25).

Relasjonstraumer er når de seksuelle overgrepene foregår i en relasjon der overgriperen er kjent av barnet, en som barnet har tillit og trygghet til (Wennerberg, 2011, s. 213).

### *Overlever*

Jeg bruker gjennomgående begrepet overlever/overlevende om dem som har erfaringer med seksuelle overgrep som barn av noen i nære relasjoner.

### *Profesjonelle hjelpere*

Brukes i denne oppgaven om fagarbeidere, psykisk helsearbeidere, traumeterapeuter og annet helsepersonell som i sitt daglige arbeid møter og følger opp overlevende.

Sitater som er hentet fra de engelskspråklige artiklene, siteres i denne oppgaven på engelsk. Dette er fordi jeg ikke vil miste noe av meningsinnholdet ved en eventuell dårlig oversettelse til norsk.

## 2. TEORI

I dette kapittelet vil jeg presentere teori om traumer, henholdsvis relasjonstraumer og tilgivelse, i eksistensielt perspektiv.

### 2.1 En eksistensiell forståelsesramme

Det finnes mange forskjellige måter å forstå psykiske helseplager og -lidelser på. Vår forståelse av psykiske plager og lidelser blir styrende for vårt behandlingssyn, altså hvordan vi ser på behandlingen av disse psykiske plagene og lidelsene.

Eksistensiell psykoterapi tar utgangspunkt i en filosofi omkring menneskets eksistens, som kan spores tilbake til tanker og skrifter hos blant annet Augustin og Pascal. Denne tenkningen fikk sin offentlige fødsel med Kierkegaard i 1834 (Yalom 2018, s. 32). Den eksistensielle psykoterapien og dens forhold til den eksistensielle filosofien kan ifølge Yalom (2018, s. 33) sammenlignes med den kliniske farmakoterapiens forhold til den biokjemiske grunnforskningen.

Ifølge Rollo May (1971, s. 128-129) betyr begrepet eksistens, som kommer av ex-sistere, å tre fram/komme til syne. Eksistensialismen er opptatt av hva det er å være menneske, hva det vil si å eksistere og ikke bare være en ting i verden (Yalom 2018, s. 12).

#### 2.1.1 Psykisk helsearbeid i et eksistensielt lys

Den eksistensielle tilnærmingen for å forstå menneskets indre verden er fenomenologisk. En søker å forstå menneskets situasjon innenfra (May 1971, s. 7). Det vil si at en ikke søker å forstå mennesket ut ifra standardiserte verktøy eller forutinntatte meninger, men ut fra hvordan mennesket selv opplever og setter ord på sin virkelighet. En prøver ikke å forstå pasienten ut ifra diagnoser eller symptomer – pasientens avvik fra normalen – men ut fra pasientens subjektive erfaringer (Yalom 2018, s. 44). Den eksistensielle psykoterapien fokuserer på *«problemstillinger som er dypt rotfestet i menneskets eksistens»*, og vektlegger *«den konflikten som springer ut av menneskets konfrontasjon med tilværelsens grunnleggende vilkår»* (Yalom,

---

2018, s. 21 og s. 25). De fire endelige vilkårene, som er en uunngåelig del av menneskets eksistens i verden, er døden, friheten, eksistensiell isolasjon og meningsløshet. Et menneske som opplever traumer, vil uunngåelig bli konfrontert med disse fire menneskelige livsvilkårene (Pitchford 2009, s. 445-446).

Før jeg går videre og ser på de eksistensielle følgene av traumer i barndommen, vil jeg først se på hvordan menneskets eksistens, utvikling og tilhørighet ubønnhørlig er knyttet til andre mennesker.

### **2.1.2 Mennesket som eksistensielt og relasjonelt vesen**

Mennesket er et relasjonelt vesen og må forstås i lys av dets medfødte behov for tilknytning, aksept og nærhet til andre mennesker. To grunnleggende eksistensielle behov som mennesket har, er på den ene siden, behovet for å komme nær andre mennesker, og på den andre siden, behovet for å utvikle en egen autonom identitet, en individuasjon. Individuasjon handler om at en kan definere, forstå og se seg selv som et individuelt subjekt, adskilt fra andre. På mange måter definerer denne dualiteten - nærhet og autonomi - den menneskelige eksistens (Wennerberg, 2011, s. 15). Ifølge psykiateren R.D Laing, etterfølges fødselen og det biologiske livet av at barnet *«fødes eksistensielt som virkelig og levende»* (Wennerberg, 2011, s. 12). Og denne eksistensielle fødselen er bare mulig ved at noen andre først har sett oss som de unike skapningene vi er, og anerkjent oss som et enhetlig subjekt med egen vilje og egne følelser. Mennesket blir til, blir virkelig for og i seg selv, i den andres blikk. Det er våre tidlige relasjonelle erfaringer som i stor grad påvirker utviklingen av selvet og personligheten, samt hvordan vi forholder oss til andre mennesker. Om vi utvikler en trygg eller utrygg forståelse av tilværelsen avgjøres av i hvilken grad vi blir møtt på våre emosjonelle behov (Wennerberg, 2011, s. 11-12).

Tilknytning handler om at mennesket fra fødselen av har en tilbøyelighet til å knytte sterke følelsesmessige bånd til nærstående voksne, og da i særdeleshet til mor. Tilstrekkelig trygghet er avgjørende for at vi skal utvikle en sunn personlighet. Og ikke minst, som psykoanalytiker James Masterson påpeker, avgjørende for om vi får virkeliggjort oss selv og de muligheter og potensial som ethvert menneske bærer i seg (Wennerberg, 2011, s. 17).

Jeg vil videre se nærmere på relasjonstraumer og hvilke psykiske og eksistensielle følger dette kan få for dem som rammes, samt traumeterapi.

## 2.2 Traumer

Den moderne, systematiske og målrettede traumeforskning kan spores tilbake til slutten på 70-tallet. PTSD – posttraumatisk stresslidelse – ble innlemmet i diagnosesystemet i 1980 (Modum Bad, udatert), noe som markerte et lite paradigmeskifte innenfor psykiatrien. En begynte da på alvor å studere hvordan konkrete ytre hendelser påvirket og medførte psykiske symptomer og reaksjoner hos traumeutsatte menn og kvinner. Omtrent på samme tid ble det også økt forståelse for og diagnostisering av barndomstraumer (Anstorp og Benum, 2015, s. 20).

Opplevde traumer i barndommen har betydning for vår fysiske og psykiske helse i voksen alder. Dette er godt dokumentert, blant annet fra den store ACE-studien (Adverse Childhood Experiences) fra 1998. Den påviser sammenheng mellom opplevde barndomstraumer (ACE) og generelle helseutfordringer som voksen (Zyromski et al., 2018, s. 156).

### 2.2.1 Hva er et traume?

Traume betyr på gresk sår eller skade. Mardi Horowitz definerer traumer som: *«fryktinngytende livshendelser som ikke kan integreres i individets 'indre skjemaer' av selvet og verden, og som derfor blir til et sammenbrudd av disse skjemaene»* (Wennerberg 2011, s. 125). Et traume blir således innenfor traumefeltet ikke sett på som en hendelse, men som en konsekvens av hendelser og som kan vedvare over tid. Dette indikerer at et psykologisk traume ikke er en sykdom, men et psykisk eller mentalt sår (Wennerberg 2011, s. 125-128).

I norsk behandlingssammenheng regner en med at 70 % av de som er under behandling i spesialisthelsetjenesten i psykisk helsevern i Norge, har vært traumeutsatt på en eller annen måte (Helsekompetanse, 2016). Dette gjelder alle type traumer, enten en har opplevd dette som barn eller voksen. Fra egen arbeidserfaring ved en avdeling for psykose, var det ved ett tilfelle ni av ti inneliggende pasienter som hadde vært utsatt for barndomstraumer knyttet til seksuelle overgrep. Økt bevissthet rundt omfanget og konsekvensene av traumatiske



---

erfaringer gjør seg også gjeldende i Pakkeforløp for Psykisk helse og rus, som ble innført 1.januar 2019. Pakkeforløp er et helhetlig behandlingsforløp, som skal være forutsigbart, som skal systematisk evalueres underveis, og som skal gi pasienten økt innflytelse på egen behandling (Helsenorge, 2019). Under basisutredningen er det nå et eget punkt som skal avdekke om pasienten har vært utsatt for vold, overgrep og/eller andre traumatiske erfaringer (Helsedirektoratet, 2019).

## **2.2.2 Relasjonstraumer, meningssammenbrudd og dissosiasjon**

Når traumene forekommer i relasjoner, endrer vi fokus fra den traumatiserende hendelsen, til den relasjonelle sammenhengen som hendelsen inntraff i (Wennerberg, 2011, s. 213).

I denne type traumer er det ikke bare den skrekkfremkallende opplevelsen, men også sammenbruddet i selve tilknytningsrelasjonen som utgjør traumet. For små barn er det foreldrene, eller andre trygghetspersoner, som representerer barnets trygghet. Når barnet så blir utsatt for skremmende hendelser forårsaket av en trygghetsperson, rammes selve barnets tilknytningssystem. Det skapes en frykt for nærhet til andre mennesker. En slik grunnleggende utrygghet i tilværelsen gjør at vi mangler den tryggheten som skal til for en sunn utvikling av vår personlighet, selvet, og at selvet og dets potensiale kan virkeliggjøres (Wennerberg, 2011, s. 17; Thompson og Walsh, 2010, s. 379; Fischer, 2005, s. 11).

Pierre Janet, fransk lege og psykolog som levde på slutten av 1800-tallet, mente at «hysteria», den tidens mest omdiskuterte psykiatriske diagnose, skyldtes barndomstraumer (Wennerberg, 2011, s. 127). Mennesket ble av Janet sett på som et meningsskapende vesen. Vi tolker og strukturerer hele tiden den informasjonen vi mottar i og fra verden, og på den måten foregår det en kontinuerlig meningsskaping eller en personlig syntese. Det er dette som skaper vår opplevelse av oss selv og av verden (Wennerberg, 2011, s.132). Ved tilknytningstraumer rammes denne meningsbyggingen og forståelsen av oss selv og vår eksistens og plass i verden (Thompson og Walsh, 2010, s. 378-379; Fischer, 2005, s. 11). Til vanlig integreres eller innlemmes vanlige hendelser i vår personlighet, som en helhetlig opplevelse og meningsfylt erfaring av verden. Våre opplevelser av og i verden, blir en del av oss og vår sammenhengende livshistorie. Ved barndomstraumer blir evnen til å samle opplevelsene våre til en sammenhengende og hel livshistorie, i særlig grad skadet. Når en opplevelse blir for skremmende eller truende til at en person kan ta innover seg det som skjer, utvikles

dissosiering. Dissosiering blir da en strategi, en ferdighet, for å overleve, når verden oppleves overveldende (Boon, Steele og Van der Hart, 2016, s. 29).

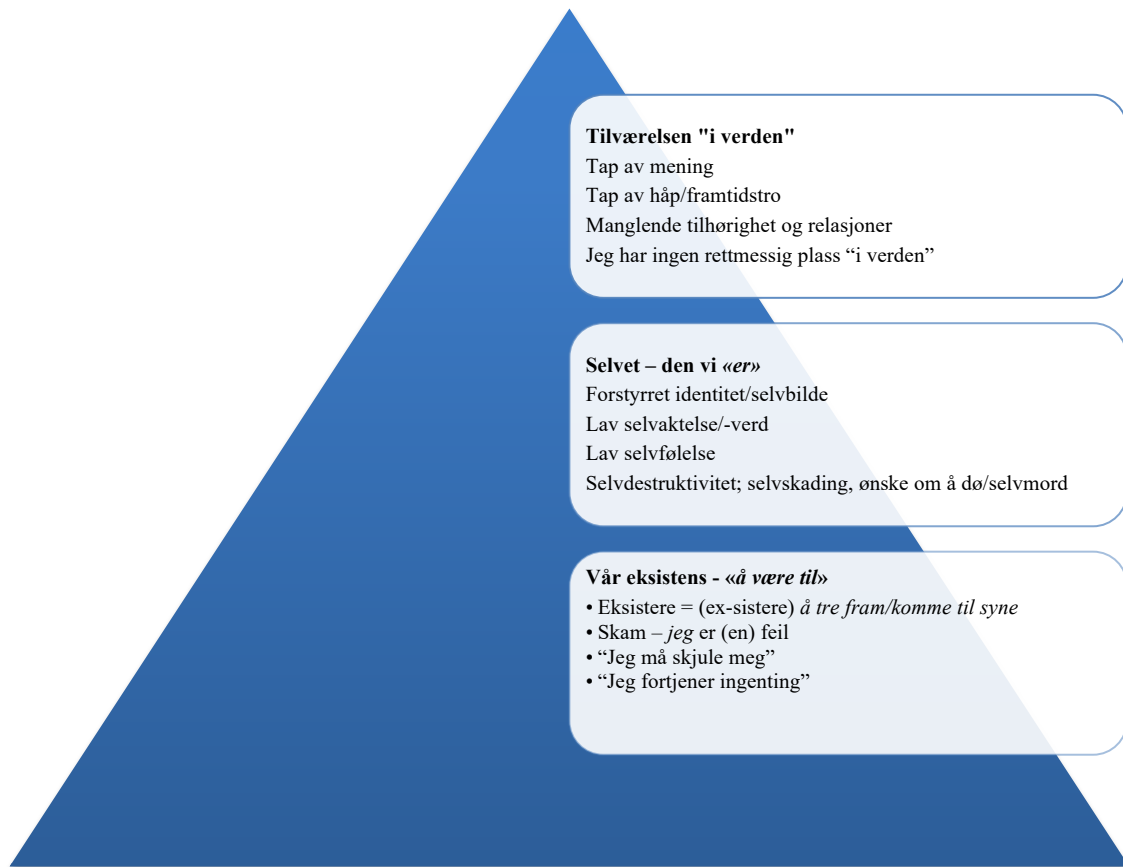
Dissosiasjon er et viktig begrep knyttet særlig til tilknytningstraumer, og viser oss noe av kompleksiteten knyttet til både forståelse og behandling av dem som har opplevd slike traumer. Noen som har bygget videre på Janets teorier om traumereaksjoner og som har fått stor gjennomslagskraft i den moderne forståelse og behandlingen av traumer og traumereaksjoner, er van der Harts, Nijenhuis og Steels teori om den strukturelt dissosierte personligheten (Anstorp og Benum, 2015, s. 93-94; Wennerberg, 2011, s. 126). De har organisert en forståelse av dissosiasjon, der dissosiasjon er selve essensen i traumet, på bakgrunn av nettopp en integrasjon av klassisk og moderne traumeteori.

### **2.2.3 Traumer og eksistensielle følger**

Thompson og Walsh (2010, s. 377) beskriver traumer som eksistensiell skade, som innebærer både en psykologisk og sosiologisk dimensjon. Som tidligere nevnt, blir rettigheten til å komme fram eller leve «utovervendt» og ha sin rettmessige plass i verden, skadet ved barndomstraumer (Pitchford, 2009, s. 449). Den traumatiserte er skadet i sin eksistens, selve det å være menneske. Selve basisen for hvem vi er, blir undergravd (Thompson & Walsh, 2010, s. 378). Noen konkrete eksistensielle følger av traume er angst, sorg, ødelagt selvilde, identitetsproblemer, forringet selvaktelse og selvverd, og tap av mening og fremtidshåp (Zyromski et al., 2018, s. 163-164). Dette igjen får for mange store implikasjoner for vanlig hverdagsliv og sosial fungering. Sosialt fellesskap, kontakt og relasjoner med andre mennesker er ofte svært vanskelig (Thompson og Walsh, 2010, s. 383-384).

En enkel modell som kan illustrere de eksistensielle sidene som berøres ved traumer, slik jeg forstår det, er vist i figur 1.

Figur 1: Eksistensielle sider som berøres ved traumer



## 2.2.4 Traumeterapi

I både internasjonale og norske behandlingssammenhenger er det van der Harts, Nijenhuis og Steels teori om den strukturelt dissosierte personligheten som ligger til grunn for dagens traumebehandling (Anstorp og Benum, 2015, s. 93-94; Wennerberg, 2011, s. 126). Traumelitteraturen anbefaler generelt at traumebehandling arbeider etter en trefasemodell (Anstorp og Benum, 2015, s. 23). Denne går kort fortalt ut på at en i første omgang konsentrerer seg om å stabilisere og få kontroll over symptomer. I fase to fokuserer en på bearbeiding av de traumatiske minnene og deretter i fase tre, handler arbeidet om å integrere personlighet og rehabiliterer til et normalt liv (Hagen et al., 2016, s. 111).

Mens det biomedisinske perspektivet tradisjonelt sett har vært opptatt av psykiske symptomer og plager, retter det eksistensielle perspektivet fokus på menneskets grunnleggende livsvilkår

og eksistens (Schibbye, 2009, s. 25; Yalom, 2018, s. 24; May, 1971, s. 27-38). Tilværelsen, eller verden, er et sted hvor våre eksistensielle livsvilkår utfordres. Og særlig i møte med menneskeskapte traumer vil eksistensens iboende tragedier, livets begrensninger, døden, meningsløsheten og isolasjonen komme oss nær, på en særlig måte (Danbolt, Engedal, Stifoss-Hanssen, Hestad og Lien, 2014, s. 143).

Ifølge Rollo May, handler den psykoterapeutiske «helbredelses» natur om mer enn å helbrede pasientenes nevrotiske symptomer. I eksistensialistisk behandlingssammenheng, handler det om noe enda mer fundamentalt. Nemlig hjelpe dem til å oppleve sin eksistens, eller enda dypere, «*hjelpe mennesker til fullbyrdelsen av sin eksistens*» (May, 1971, s. 128-129). Eller som tidligere nevnt; hjelpe mennesker til «å tre fram, komme til syne». Ifølge Yalom (2018, s. 31) er veien til helbredelse å se eksistensens grunnleggende vilkår i øynene, selv om dette er smertefullt. Dette gjelder i aller høyeste grad også for dem som har vært gjennom traumatiske erfaringer. Som Thomas Hardy har sagt: «*Hvis det finnes en vei til det Bedre, forutsetter den at vi kjenner det Verste til bunns*» (Yalom 2018, s. 31).

Møtet mellom terapeut og klient er selve verktøyet i behandlingen. Dette gjelder for så vidt for alle psykoterapeutiske terapiformer. Det er i selve møtet mellom terapeut og pasient, i en trygg mellommenneskelig relasjon, at pasienten kan få økt selvinnsett, trygghet og hjelp til å forstå seg selv, som et grunnlag for å ta ansvar for seg selv (May 1971, s. 128-129). Terapien blir en tilblivelsesprosess, der pasienten skal oppleve sin eksistens som noe virkelig. Gjennom å bli bevisst sin egen eksistens, kan en også se hvilke muligheter en har, samt bli i stand til å handle på dem. Individets frihet og indre vekst har en avgjørende betydning (May 1971, s. 123-127).

Frihet og ansvar for eget liv er et viktig begrep i eksistensialistisk tanke. Et menneske må nemlig skape seg selv. Eksistensen - det at jeg er til - går forut for essensen - det jeg er (Danbolt et al 2014, s. 144). Et eksistensielt ansvar innebærer at mennesket har en frihet til å velge holdning, om ikke handling, tross situasjon det befinner seg i. Når nevrologen og psykiateren Victor Frankl skriver dette, så er det ut ifra egen erfaring. Under den andre verdenskrig, overlevde han fire konsentrasjonsleirer, blant annet Auschwitz. Frankl beskriver hvordan han ble fratatt sin klinikk, sin legetittel som nevrolog og psykiater, sin familie, sine klær og eiendeler, og redusert til et nummer. Ikke lenger et navn eller et menneske, men kun et nummer i rekken av andre nummererte jøder. Hans eksistensielle oppdagelse var at han kunne bli fratatt alt, utenom én ting, nemlig hvilken holdning han skulle innta til sin situasjon. Ut ifra dette ble

---

logoterapien skapt – vilje til mening – hvor Frankl mener at alle mennesker har et ansvar for å finne mening i, og med, sitt liv (Frankl, 1972, s. 94-102). Frankl mener det alltid finnes en mening med livet, tross lidelse, smerter og sykdom. På samme tid som logoterapien erkjenner den tragiske triade – smerte, død og skyld – som preger menneskets eksistens, så har den sin basis i erkjennelsen av individets fundamentale frihet til å velge holdning og mening i og med våre liv (Frankl, 1971, s. 8-9).

Som vi kort har kikket på, gir den eksistensielle tilnærmingen en frihet og et ansvar, som også gir traumeutsatte mennesker muligheter til vekst, helbred og helhet som mennesker. Jeg skal nå gå videre og se på begrepet og fenomenet tilgivelse.

## 2.3 Tilgivelse

Tilgivelse utgjør sammen med relasjonstraumer, oppgavens hovedtema. Jeg har et mål om å forstå mer om hva tilgivelse gjør med den som tilgir. Men for å forstå tilgivelsens virkning og dens betydning i forbindelse med mennesker som har vært utsatt for barndomstraumer, må jeg først ha en klar forståelse av hva tilgivelse er. Det er derfor naturlig at jeg begynner med å skrive noe mer inngående om tilgivelse, både som begrep og som fenomen.

### 2.3.1 Tilgivelse som begrep og fenomen

Tilgivelse er et begrep som finnes både i hverdagsspråket, i filosofien, og i de store religionene. I de senere år har dette begrepet også dukket opp i terapien.

På klassisk gresk ble tilgivelse i vid forstand brukt om å slippe taket, frigi og løslate (Tracey, 1999, s. 219). Paul Leer-Salvesen, teolog og etiker med dr.philos.-grad i kriminologi og retts sosiologi knytter begrepet tilgivelse tett opp til begrepet skyld. Han mener at tilgivelse forutsetter skyld, og uten en skyldig, er det ingen å tilgi. I forhold til dypt sårede mennesker gir det derfor mening å snakke om begrepene skyld og tilgivelse, ifølge Leer-Salvesen. Det er nettopp dette at skyld og tilgivelse omfatter menneskelivet, som gjør begge begrepene gyldig (Leer-Salvesen, 2000, s. 19-20). Når det gjelder det å be om tilgivelse, så innrømmer vi vår skyld, og ser på oss selv som skyldige.

Å definere begrepet tilgivelse presist er ikke enkelt. Det er fordi det hører hjemme i livsytringsspråket, språket for de mellommenneskelige forholdene. Og når det gjelder livsytringer som kjærlighet og håp, eller livet selv, lar det seg vanskelig beskrive i én presis definisjon (Leer-Salvesen, 2000, s. 174; Leer-Salvesen, 2016, s. 82).

Mens begrepet tilgivelse for mange blir akkurat dét, et begrep eller et ord, som vi mangler referanserammer til, er det andre igjen som kan skilte til tilgivelse som et fenomen. Sistnevnte gruppe vil ha personlige erfaringer og referanser til fenomenet.

Men er dette likevel god nok grunn til å innlemme tilgivelsebegrepet og tilgivelsesaspektet i psykisk helsearbeid? Før vi kommer nærmere inn på tilgivelse som et terapeutisk begrep, skal vi se litt på tilgivelse i et religiøst, filosofisk og eksistensielt lys.

### **2.3.2 Tilgivelse i en religiøs og filosofisk sammenheng**

Tilgivelse er et begrep som i filosofisk og religiøs sammenheng har røtter langt tilbake i tid. I filosofien har en vært mest opptatt av å diskutere tilgivelse som begrep, som for eksempel hvordan vi kan forstå tilgivelse, hva som kjennetegner tilgivelse, og hva som må ligge til grunn for tilgivelse. I de store religionene er tilgivelse knytte tett opp til gudstroen, og blir betraktet som en dyd, som en utfoldelse av troen. De som er tilknyttet disse religionene oppfordres til å tilgi, da dette er noe som kan skape store forandringer i livet til den som tilgir, og noe som gir mange og store emosjonelle og åndelige fordeler (O'Leary, 2008, s. 38). Tilgivelse handler om å slippe taket i det som den andre skylder oss. På den måten frigjøres både skyldneren og oss selv.

### **2.3.3 Tilgivelse som eksistensielt og universelt fenomen**

Tilgivelse i en eksistensiell sammenheng, må sees i lys av at tilgivelse først og fremst er et relasjonelt begrep. Paul Leer-Salvesen (2000, s. 173) ser på tilgivelse som et grunnfenomen i tilværelsen, eller en livsytring. Det er noe som tilhører menneskelivet og de mellommenneskelige relasjonene. Således er tilgivelse noe som hører til den menneskelige eksistens. Vi finner ikke fenomenet tilgivelse i dyre- eller planteriket. Heller ikke i forhold til naturkatastrofer eller ulykker. Traumer som ikke er menneskeskapt, kan skape store utfordringer for mennesker som opplever dette, men tilgivelse blir ikke et aktuelt tema her.

---

Det hører hjemme i de mellommenneskelige forholdene. Dette er en av flere grunner til at begrepet tilgivelse blir sett på som et verktøy i konfliktløsning. Ikke bare på individnivå, men også i makro-perspektiv.

En som har vært en foregangsfigur for å løfte frem tilgivelse som en universal nøkkel til legedom i møte med menneskelig ondskap, sår og skade, er den sørafrikanske erkebiskopen Desmond Tutu. I rettsoppgjøret etter Apartheidregimets fall i Sør-Afrika, ble det i 1995 opprettet en Sannhets- og forsoningskommisjon. Denne skulle ta seg av alle de tusenvis av drapsanklager som kom inn etter diktaturets fall (Leer-Salvesen 2016, s.193). Desmond Tutu var leder for denne kommisjonen, og «*without forgiveness, no future*» var en av hans grunnsetninger (Tutu og Tutu 2014, s. 11). Alle dem som ærlig fortalte sannheten om det de hadde vært med på av mord, voldtekter og vold, ville få amnesti. For å unngå blodbad, gikk veien mot demokrati gjennom tilgivelse. For å redde landet fra å bli totalt ødelagt og for å forsone seg med sin vonde historie, måtte sannheten åpent legges fram, og deretter ble tilgivelse valgt som vei videre (Tutu og Tutu, 2014, s. 10 og s. 14). Denne modellen har fått kritikk fra mange hold. Blant annet for at den er for tett knyttet til kristendommen, samt at den forventer en tilgivelse fra individ og folk som kanskje enda ikke er klare for det (Leer-Salvesen 2016, s. 195). Samtidig viser Tutu sine erfaringer som leder for Sannhets- og forsoningskommisjonene fra rettsprosessene, hva tilgivelse kan være og hva det kan gjøre, for dem som velger tilgivelse. Det er blant annet en vei til frihet fra en smertefull fortid og en vei tilbake til oss selv og det vi har mistet. Han skriver:

*«Tilgivelse er slik vi helbreder de ødelagte delene i oss (...) Det er slik vi finner tilbake til det som er fratatt oss, og slik vi gjenoppretter den kjærligheten, godheten og tilliten vi har mistet. Hver gang vi tilgir, er det et skritt mot helhet. Tilgivelse er intet mindre enn nøkkelen til fred med oss selv og verden»* (Tutu og Tutu 2014, s. 11 og s. 14).

I Tutus øyne er tilgivelse et eksistensielt begrep. Tilgivelse er universelt og tilhører menneskeheten, da vi alle, gjennom vår ubuntu – menneskelighet – er knyttet sammen med hverandre. Jeg vil nå se nærmere på tilgivelsesbegrepet og -fenomenet i terapeutiske sammenhenger.

### 2.3.4 Tilgivelse i en terapeutisk sammenheng

Tilgivelse blir av mange sett på som en måte å forholde seg til traumatiske hendelser på, som virker frigjørende på negative tanker, grubling og følelser knyttet til de vonde hendelsene, og som en hjelp til å komme videre i livet (Toussaint og Worthington Jr, 2017, s. 31).

En av nestorene innen tilgivelsesterapien i USA, og professor i psykologi, Robert D. Enright, påpeker at tilgivelsesterapi baserer seg på frivillighet. En tilgivelse som er presset fram for tidlig, og ikke er grunnlagt i følelseslivet vårt, blir en pseudotilgivelse (Leer-Salvesen 2016, s. 83). Tilgivelsesterapi skiller seg ikke vesensforskjellig fra annen terapi, men det handler i større grad om å inkludere tilgivelsesaspektet i et normalt terapeutisk forløp. Enright understreker at selv om tilgivelsesterapi kan være nyttig for mange, og hører hjemme der mennesker arbeider for å legge bak seg en vond og belastende fortid, så vil det allikevel ikke passe for alle. Det påpekes videre at det er en langvarig prosess som kan ta måneder og år (Paul Leer-Salvesen, 2016, s. 84).

Tilgivelsesterapi tilbys i dag til blant annet mennesker med sinneproblematikk, depresjon, skyld, seksuelt misbrukte, avhengighetsproblemer, terminale kreftpasienter og ved familiekonflikter (International Forgiveness Institute, u.å; Hertlein & Brown, 2018, s. 88). Flere metaanalyser viser at redusert angst, depresjon og sinne, samt økt tilgivelse, håp og selvaktelse er noen av effektene av tilgivelsefokuseret behandling (Wade, Hoyt, Kidwell, Worthington & Nezu, 2014; Ha, Bae, & Hyun, 2019; Akhtar og Barlow, 2018). Studier viser også at tilgivelse har positiv effekt på mennesker som har vært utsatt for incest (Freedman & Enright, 1996).

Elaine Walton (2005, s. 204-205) løfter fram en modell for terapeutisk tilgivelse som vil gi kontrollen tilbake og myndiggjøre den som er krenket (empowering). En terapeutisk tilgivelsesprosess vil kunne hjelpe ofre for seksuelt misbruk, blant annet ved å myndiggjøre den krenkede og hjelpe ham eller henne ut av en offerrolle. Vedkommende blir myndiggjort til å ta kontroll over eget liv og adressere symptomene og følgene etter overgrep, til krenkelsen. Dernest vil den krenkede kunne få en forhøyet selvfølelse ved å identifisere skaden eller såret, plassere overgrepet, skyld og skam, lære nye måter å beskytte seg på, og være den som selv er ansvarlig for egen lykke. For det tredje vil han eller hun være klar for en eventuell forsoning om det er et mål, og selv avklare hvilken relasjon en skal ha til overgriper.



---

Noe som oppleves fremmed for mange terapeuter, er at tilgivelse som terapeutisk virkemiddel bryter med den tradisjonelle verdinøytraliteten. Én ting er når klienten bringer inn verdiladede tema. Dette skal vi som helsearbeidere være åpne for. En annen ting er når vi bringer på banen verdiladede tema, som skal styre samtalen i én bestemt retning. Det visker på en måte ut grenselinjene mellom sjelesorg og medisinsk behandling, og lager en salig blanding av det hele (Leer-Salvesen 2016, s. 85). Her blir det viktig å se på tilgivelse som et terapeutisk verktøy.

### 2.3.5 Kritikk av tilgivelsesterapi

De største motforestillingene til tilgivelse som et terapeutisk tiltak er knyttet til traumeterapifeltet, og i særdeleshet der det er snakk om voksne som har forulempet barn.

Foruten at tilgivelsesterapi møter innvendinger som at det er for lett å bare legge lokk på fortiden (Leer-Salvesen 2000, s. 177), så kritiseres det blant annet for å mangle én felles definisjon og dermed klarhet i hva det vil si å tilgi (Walton 2005, s. 195; Hertlein & Brown 2018, s. 88). Denne uklarheten, sammen med terapeuters manglende kunnskap om hva som menes med tilgivelse, kan gjøre arbeidet med tilgivelse begrenset og mindre effektivt. Videre kritiseres det også for å gjøre allerede skadde mennesker enda svakere og mer ynkelige (Hardy 2017, s. 57). Noen påpeker også hvordan fokus på tilgivelse kan legge ny stein til byrden, for dem som ikke klarer eller velger å tilgi. Eller det kan framskynde en falsk form for tilgivelse, hvor offeret enda ikke var klar for, eller selv ønsket, å tilgi. Dette kan forekomme, særlig i sammenhenger hvor for eksempel religionen krever at en skal tilgi, og det kan føre til at sunne reaksjoner som sinne og rettferdig harme undergraves. Noen som påpeker disse momentene er Hertlein & Brown (2018, s. 93-94). De fremmer tre viktige forbehold knyttet til tilgivelsesterapi, og beskriver tilfeller hvor tilgivelsesterapi er kontraindisert:

- 1) Når tilgivelse blir misbrukt. For eksempel når tilgivelse er en oppmuntring til å fortsette i en relasjon med mennesker som skader oss. I slike tilfeller med ulikt maktforhold vil tilgivelse redusere selvværd og øke underdanighet.
- 2) Når tilgivelse er tatt ut av sammenhengen. For eksempel ved at tilgivelse blir en form for økt egenverd, og hvis vi ikke klarer å tilgi, så reduserer det våre moralske evner og kvaliteter eller våre empatiske egenskaper.

3) Et siste forbehold angående tilgivelsesterapi er tidsaspektet. God tid er en kritisk komponent i et slikt tilgivelsesarbeid, og noe som varierer fra person til person. Før tilgivelse kan finne sted, må det bli gitt rom for viktige prosesser som akseptasjon og imøtekommenhet (Hertlein & Brown, 2018, s. 93-94).

### **2.3.6 Hva tilgivelse ikke er**

Det er i litteraturen enklere å finne konsensus i terapeutisk sammenheng for hva tilgivelse ikke er, enn hva det er.

En vanlig misforståelse som er viktig å avklare, er relasjonen mellom tilgivelse og forsoning. Tilgivelse er *ikke* det samme som forsoning. Forfektene av tilgivelse i terapien påpeker viktigheten av å holde disse to fenomenene adskilt (Leer-Salvesen 2016, s. 79). Tilgivelse beskrives som en individuell følelse og handling, en indre erfaring og prosess, som er basert på et eget fritt valg. En handling, prosess og et valg som ikke nødvendigvis involverer overgriper, hverken før eller etter. Mens forsoning er en ytre sosial prosess, som alltid er tosidig og innebærer en gjensidig samhandling og tillit (Toussaint og Worthington Jr, 2017, s. 30; Leer-Salvesen 2016, s. 79; Freedman, 2000, s. 40). Dette er en viktig påpekning og distinksjon, blant annet for å ivareta tilgivelsens moralske kvalitet. Forsoning vil være kritisk og potensielt livsfarlig å kreve, hvis en for eksempel lever i et voldelig ekteskap (Leer-Salvesen, 2016, s. 79). På samme tid kan den voldsutsatte personen oppleve den indre legedommen som tilgivelse potensielt kan føre til, uten at det nødvendigvis fører til forsoning.

Tilgivelse er heller ikke å unnskyldte eller bortforklare det vonde som har hendt. Det er heller ikke en aksept av handlingene (Freedman, 2000, s. 40). Det innebærer ikke å se annerledes på handlingene som er gjort, men annerledes på personen bak handlingene (Hammerlin og Leer-Salvesen 2014, s. 162). I tilgivelsesterapien kalles dette reframing, og er en viktig del av tilgivelsesprosessen (Freedman 2000, s. 50-51; Tutu og Tutu 2014, s. 38; Leer-Salvesen 2016, s. 29-30).

Et kjent og mye brukt uttrykk knyttet til tilgivelse, er at vi må tilgi og glemme. Men vi advares mot å glemme det vonde som har hendt. Tilgivelse kan bare finne sted når vi er ærlig og oppriktig om fortidens hendelser og erfaringer (Tutu og Tutu 2014, s. 40; Leer-Salvesen 2000, s. 177)

Tilgivelse unndrar heller ikke en rettslig prosess mot urett som er begått mot andre mennesker. Det er to forskjellige prosesser. Det ene en indre moralsk-etisk prosess, og den andre en ytre sosial-etisk prosess (Leer-Salvesen 2000, s. 142).

Tilgivelse handler heller ikke om at en skal undergrave sinne og vrede. Sinne og vrede – den rettferdige vreden over uretten som er begått mot oss – er viktig, for at vi skal kjenne på selvrespekt og egenverd (Leer-Salvesen 2000, s. 74-75). Det handler mer om å legge bak seg den vreden som næres av hatet til ugjerningspersonen, og som tærer oss opp innvendig (Tutu og Tutu 2014, s. 14).

Som vi har sett, er det mange ulike formeninger omkring temaet tilgivelse knyttet til behandling av mennesker som har vært utsatt for relasjonstraumer. Derfor vil det nå være interessant å se hva forskningslitteraturen sier om dette temaet.

### 3. METODE

Metode betyr å følge en bestemt vei mot et mål (Johannesen, Tufte, Christoffersen, 2017, s. 25). Når vi skal forske på samfunnsvitenskapelige spørsmål, er vi opptatt av den sosiale virkeligheten. Vi kan se på den utenfra, som en objektiv observerbar virkelighet, eller innenfra, som et subjektivt fenomen, som erfares ulikt fra individ til individ. Hvilken kunnskap vi ønsker å få tak, avgjør hvilken metode vi bruker. Kvantitative metoder brukes for å kartlegge utbredelse av fenomener, mens kvalitative metoder brukes for å få tak i fenomenenes egenskaper eller kvaliteter (Johannesen et al, 2017, s. 28). Som vi har sett på tidligere, er både relasjonstraumer og tilgivelse mellommenneskelige fenomen, som må sees i en eksistensiell sammenheng. Det naturlige utgangspunkt for å forstå eksistensielle fenomen, er fenomenologisk. For å få tak i hvordan fenomenet erfares og oppleves for den andre, legger vi til side våre egne forutinntatte meninger og holdninger, og gjør et dypdykk i menneskets erfaringsverden (Yalom, 2018, s. 44).

#### 3.1 Valg av metode

Da det i norske sammenhenger foreligger lite litteratur om relasjonstraumer og tilgivelse, har jeg valgt å gjøre en integrativ litteraturstudie. En systematisk oversikt over aktuell litteratur omkring relasjonstraumer og tilgivelse vil kunne bidra til økt kunnskap og bevisstgjøring rundt et vanskelig og komplisert tema. Ifølge Malterud (2017, s. 27) viser en systematisk oversikt til både fremgangsmåten hvordan en gjennom systematisk og eksplisitt forskningsmetoder går fram for å få tak i kunnskapsoppsummering, og til resultatet, den endelige rapporten som presenteres. Det forutsettes systematikk og transparens.

##### 3.1.1 Litteraturstudie

En litteraturstudie beskrives av Aveyard (2019, s. 2) som «*en omfattende undersøkelse og tolkning av litteratur relatert til et tema/problemstilling*».

---

En mer omfattende og detaljert litteraturstudie kaller vi for systematisk litteraturstudie, og kan defineres som: «*concise summaries of the best available evidence that address sharply defines clinical questions*» (Aveyard, 2019, s. 9). Da en systematisk litteraturstudie er både tid- og kunnskapskrevende, og ofte krever flere forskere for å gjennomføre, er dette utenfor hva en kan forvente av en masteroppgave og -student. Det som derimot er gjennomførbart er å foreta en litteraturstudie der en bruker en systematisk tilnærming (Aveyard, 2019, s. 11).

Når vi gjør en litteraturstudie skal det være en tydelig problemstilling, en omfattende og referert søkestrategi, klare inklusjons og eksklusjonskriterier for utvalg av artikler (litteratur), med vurdering av kvalitet ved hjelp av sjekklister. Videre skal inkluderte artikler føres opp i tabeller, samt bruke relevante analysemetoder for sammenstilling av resultat, med en tydelig og presist beskrevet oppsummering av resultat (Aveyard, 2019, s. 3-4; Johannesen et al., 2017, s. 106).

### **3.1.2 Integrativ litteraturstudie**

En integrativ litteraturstudie beskrives som:

«*En spesifikk metode for gjennomgang og oppsummering av tidligere forskning og teoretisk litteratur, hvor hensikten er å gi en mer omfattende forståelse av et bestemt fenomen eller utfordring ved helseomsorg og -tjeneste (forf. oversettelse)*» (Whittemore og Knafelz, 2005, s. 546).

Det er en form for litteraturstudie der en kan inkludere både kvalitativ og kvantitativ forskning, samt annen hensiktsmessig litteratur, som kan belyse og berike det tema vi velger å samle litteratur omkring (Aveyard, 2019, s. 140).

I mitt tilfelle er jeg opptatt av hva tilgivelse betyr for den traumatiserte, og hvordan tilgivelse kan bidra til bedring ut ifra en eksistensiell tilnærming, samt om en kan se mønster eller meningssammenhenger ved tilgivelsen som går på tvers av sosiale, kulturelle og religiøse sammenhenger. Jeg har derfor valgt litteratur av kvalitativ art, som gir innblikk i hvordan tilgivelse erfares i forhold til egen bedringsprosess. Den kvalitative litteraturen består av både forskningsartikler, teoretiske oversiktsartikler, sammen med annen relevant faglitteratur. En god integrativ litteraturstudie vil kunne presentere forskningen innenfor et bestemt fagfelt,

definere konsepter, samt bidra til utvikling av teorien på området (Aveyard, 2019, s. 140). Denne nye kunnskapen skal også vise hvilke muligheter som foreligger for påvirkning av gjeldende politikk på området, og anvendelse for praksis. Det forutsetter at en klarer å fange både dybden og bredden av et tema, samt frembringe økt forståelse og ny kunnskap (Whittemore og Knafl, 2005, s. 552).

Før jeg går videre vil jeg presisere at med begrepet datasett mener jeg i denne oppgaven, hele kildematerialet jeg inkluderer for analysering og dataekstraksjon. Mitt datasett består av syv kvalitative tekster; tre forskningsartikler, én doktorgradsavhandling, to teoretiske oversiktsartikler og én fagbok.

Jeg vil nå gi en kort presentasjon av innholdet i en integrativ litteraturstudie slik den forklares av Whittemore og Knafl (2005, s. 548-552). Prosessen kan deles opp i fem trinn.

Første trinn omhandler å finne en god og tydelig problemstilling, som en ved hjelp av litteraturstudien ønsker å finne svar på.

Andre trinn omhandler litteratursøk og datainnsamling, som i litteraturstudier skal være omfattende og refererte, transparente og etterprøvbare (Whittemore & Knafl, 2005, s. 549; Malterud, 2017, s. 27). Litteraturen blir evaluert i flere omganger, og deretter inkludert på bakgrunn av tydelige inklusjons- og eksklusjonskriterier.

Tredje trinn er kritisk vurdering og evaluering av inkludert litteratur og data. Her må det nevnes at litteraturens relevans, allerede er vurdert i andre trinn. Og den litteraturen som er inkludert, vil nå vurderes i forhold til metode og kvalitet. Det at datasamlingen i en integrativ litteraturstudie kan bestå av divergerende primærdata, både forskningsartikler og annen faglitteratur, gjør dette noe komplekst (Whittemore & Knafl, 2005, s. 549).

Fjerde trinn er dataanalyse. Her blir all dataen ordnet, kodet, kategorisert og oppsummert (Whittemore & Knafl, s. 550). Da analysedelen i Whittemore og Knafl (2005) sin artikkel ikke har en tydelig og definert fremgangsmåte for analyse av valgt litteratur, velger jeg å benytte meg av Braun & Clarke (2006) sin trinnvise metode for tematiske analyse av kvalitative primærdata. Fordelen med denne analysemodellen, er at den vil kunne identifisere tema og mønster som går på tvers av datasettet.

Femte trinn omhandler presentasjon av funnene i lys av valgt problemstilling og teori.

---

Jeg vil i denne oppgaven følge en streng struktur og systematisk fremgangsmåte for innhenting av litteratur. Denne fremgangsmåten vil nå videre bli beskrevet.

## 3.2 Beskrivelse av søkestrategi

Systematiske oversikter kjennetegnes som tidligere nevnt, blant annet ved at den har en omfattende og referert søkestrategi. Søkestrategien skal utformes på bakgrunn av problemstillingen (Malterud, 2017, s. 48).

### *Søkeord*

I denne oppgaven gjorde jeg meg nytte av PiCO, som er et godt verktøy til å gjøre problemstillingen tydelig og presis, samt skille ut de viktigste begrepene i et spørsmål eller en problemstilling (Helsebiblioteket.no, 3. juni 2016). PiCO er forkortelse for ulike elementer i en spørsmålstilling.

Med god hjelp av bibliotekar ved Høyskolen Innlandet fant jeg fram til de bestemte søkeordene som dannet grunnlaget for mine søk.

Følgende søkeord ble brukt: *Forgiveness, forgiv\**, *child abuse, Child sexual abuse, sexual abuse, incest, trauma, relational trauma, child molestation, early trauma*.

Etter at en av mine faglærere påpekte at tilgivelse i mange tilfeller blir nevnt som et vendepunkt i livet, la jeg også til søkeordene *Turning point\**, *life change events, life chang\**.

Søkeordene ble kategorisert i tre deler:

1. *Forgiveness, forgiv\**
2. *child abuse, Child sexual abuse, sexual abuse, incest, trauma, relational trauma, child molestation og early trauma*
3. *Turning point\**, *life change events, life chang\**

Mellom søkeordene i hver kategori ble det brukt OR. Mellom kategoriene ble det brukt AND.

Eksempel på hvordan søkeordene ble brukt i PiCO-skjema, og hvordan søkeordene ble brukt i databasene, ligger som Vedlegg 1: Søkeprosessen.

### *Databaser*

Hovedkilden til mitt systematiske litteratursøk var de bibliografiske databasene (Malterud, 2017, s. 52). Søkeordene ble hver for seg og i kombinasjon med hverandre brukt i følgende databaser: *Medline, Scopus, Embase, CINAHL og PsycINFO*.

Alle databasene er aktuelle og viktige søkebaser innenfor helseforskningen (Johannesen et al., 2017, s.106). Ifølge Cochrane Library metodebok bør det i en litteraturstudie gjøres minimum søk i tre databaser CINAHL, Medline og Embase. Mens Medline har flest publiseringer fra tidsskrifter i USA, retter Embase seg mer mot publiseringer og tidsskrifter i Europa (Elin Opheim, personlig kommunikasjon, 4. september 2019). I tillegg til disse databasene, har jeg valgt å gjøre søk i databasene PsycINFO og Scopus. PsycINFO er en referansedatabase for litteratur innenfor psykologi, og Scopus er en database med fagfellevurdert litteratur innenfor fagfeltene naturvitenskap, teknologi, medisin, samfunnsvitenskap og humaniora (INN, udatert). Jeg mener at disse databasene til sammen vil gi et bredt nok søk til å få tak i det meste av den aktuelle litteraturen knyttet til relasjonstraumer og tilgivelse. Søkene i databasene ble foretatt i september og oktober 2019.

### *Manuelle søk*

I tillegg til å søke aktuell litteratur i databasene, har jeg gjort løse søk på nettet, gått gjennom referanselistene fra to aktuelle avhandlinger, samt hatt en gjennomgang av artikler i to aktuelle tidsskrifter på nett. Totalt ble det funnet 16 artikler som kunne være aktuelle for min oppgave.

### **Litteraturlister**

Litteraturlistene er hentet fra følgende to avhandlinger:

1. «A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator», 2018, Hardy, C. F.
2. «Critical literature analysis on female childhood sexual abuse: Exploration of the concept of forgiveness in the healing process», 2008, O'Leary, Bernadette A.



## Tidsskrifter

Tidsskriftene er hentet fra fagfeltet religionspsykologi:

1. «Archive for the psychology of religion»
2. «International Journal for the psychology of religion»

Her ble det søkt i tidsskriftenes egne søkemotorer, med ordene *forgiveness* og *relational trauma*, *child sexual abuse*, hver for seg og i kombinasjon. Men det ble ikke funnet artikler i tidsskriftene, som ikke allerede var lagt til, gjennom databasene.

## Løse søk

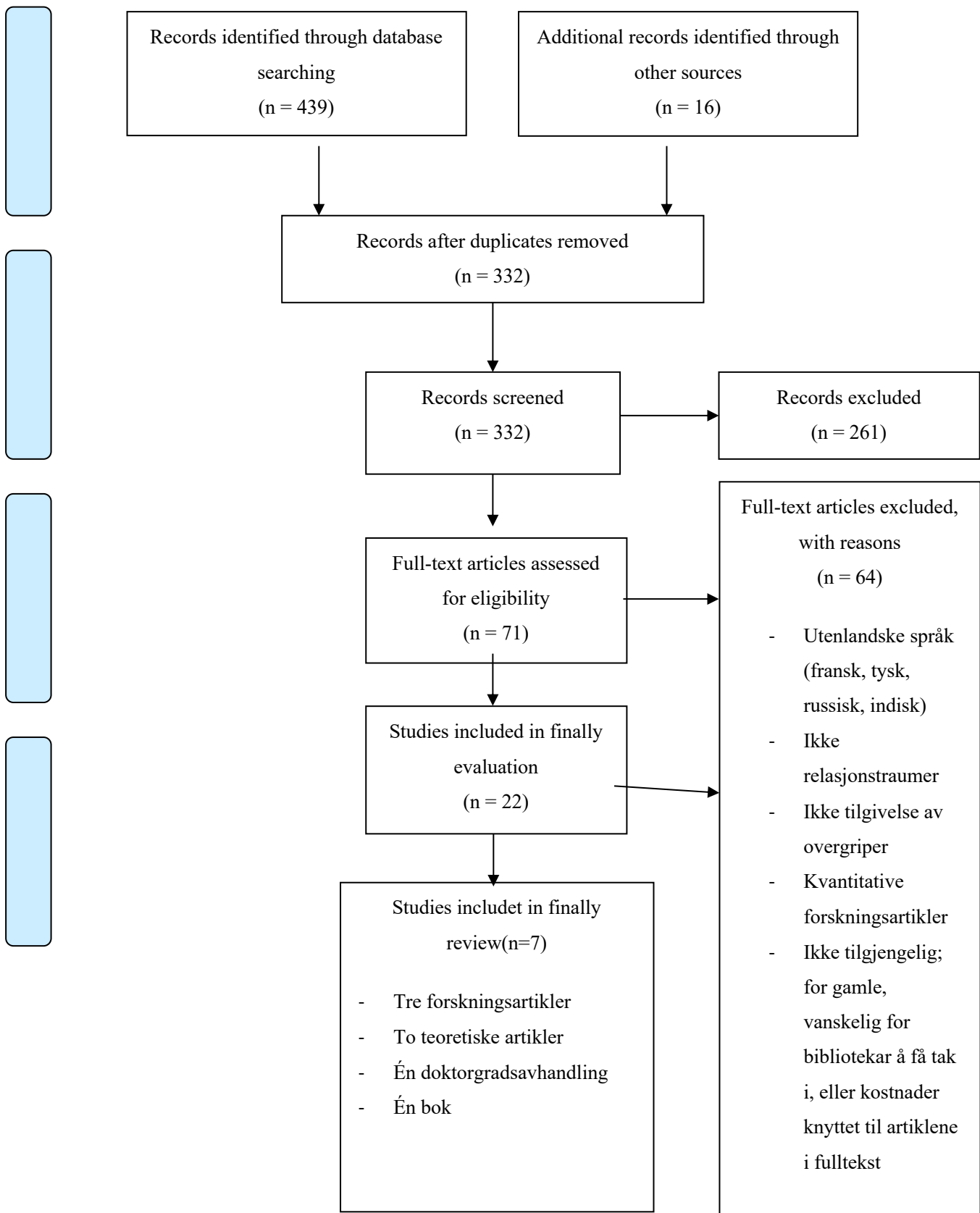
De løse søkene er gjort i forskjellige databaser som Oria, Google Scholar, Cristin og SweMed+, med varierende kombinasjoner av de engelske termene for tilgi/-velse/tilgivelsesterapi og barndomstraumer/incest/seksuelle overgrep i nære relasjoner. Manglende funn av aktuelle artikler i databasene SweMed+ og Cristin kan tolkes dithen at det i nordiske sammenhenger foreligger lite forskningslitteratur omkring relasjonstraumer og tilgivelse.

Noe overraskende ble en av de inkluderte forskningsartiklene funnet i forbindelse med veiledning, gjennom et tilfeldig søk på Google, av veileder.

Oversikt over søke- og inkluderingsprosessen er vist i figur 2: Prisma flytskjema.

Oversikt over inkludert litteratur med kvalitetsvurdering er vist i tabell 1 under.

Figur 2: PRISMA 2009 Flyt-skjema, modifisert



Tabell 1: Oversikt over inkludert litteratur med kvalitetsvurdering og funn:

Artikkel, forfatter, Årstall	Land	Type litteratur	Metode og design	Antall informanter	Kvalitet	Funn
1. "Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse"  Bogar, C. B., Hulse-Killacky, D., 2006	USA	Forskningsartikkel	Fenomenologisk Kvalitativ studie  Semistrukturerte dybdeintervju og spørreskjema	10	Høy	Tilgivelse som en komponent i resiliens.  Tilgivelse som en viktig del av «overleveres» evne til å «avslutte/lukke» overgrepene (dens makt og påvirkning).
2. "A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father"  Freedman, Suzanne 2000	USA	Teoretisk oversiktsartikkel	Teori om tilgivelse av overgriper.  Belyst av dybdeintervju og erfaringer fra en case	1	Viktig info om tema	Tilgivelsesterapi  Tilgivelse som mål  Tilgivelsesprosessen  Tilgivelsens effekt/virkning
3. "A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator"  Hardy, C. F., 2018	USA	Doktorgradsavhandling	Kvalitativ deskriptiv studie  Semistrukturert dybdeintervju	12	Høy	Tilgivelse - et valg og en prosess  Tilgivelsens effekt/virkning  Tilgivelse og nye perspektiv/relasjoner
4. "Recovery from childhood sexual abuse: A spiritually integrated qualitative exploration of 10 women's journeys"  Kerlin, Ann Marie and Sosin, Lisa S. ,2017	USA		Fenomenologisk Kvalitativ studie  Semistrukturert dybdeintervju og spørreskjema	10	Høy	Tilgivelse som et ledd i recoveryprosessen  Tilgivelse og fornyelse av relasjoner  Tilgivelse som en måte å «bli ferdig» med fortiden på
5. "Tilgivelse"  Leer-Salvesen, Paul, 2000	Norge	Bok	Fenomenologisk analyse  Brev	13 (11 har opplevd seksuelle overgrep)	Viktig info om tema	Erfaringer og tanker fra voksne kvinner om tilgivelse av overgriper  Ulike meninger om tilgivelse  Tilgivelse og kristendom
6. "Reconciliation...and moving on"  Stone, Robin D., 2005	USA	Teoretisk oversiktsartikkel	Teori om tilgivelse av overgriper, som en bedringsfaktor.  Belyst av erfaringer fra en case.	1	Viktig info om tema	Tilgivelse i en afro-amerikansk kultur/og religion  Tilgivelse og hjelperes erfaringer  Tilgivelsesprosess og virkning/funksjon
7. "Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse"  Tener, Dafna and Eisikovits, Zvi, 2017	Israel	Forskningsartikkel	Fenomenologi  Dybdeintervju, sammen med innledende spørreskjema	20	Høy	Tilgivelse og kultur/samfunn  Ytre påvirkning og indre konflikter  Relasjoner med familie før og etter tilgivelse

### 3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

#### *Inklusjonskriterier:*

1. Kvalitative forskningsartikler og annen faglitteratur, hvor tilgivelse av overgriper er et hovedtema, eller en distinkt mestrings- eller bedringsfaktor.
2. De seksuelle overgrepene har skjedd i nære relasjoner; familie eller kjente personer.
3. De seksuelle overgrepene skjedde når barnet var under 18 år.

Aktuell faglitteratur som vurderes inkludert, må fremheve erfaringskunnskap. Med erfaringskunnskap mener jeg først og fremst menneskers egne personlige erfaringer med overgrep og tilgivelse. Kriteriene her vil være om innholdet kan tilføre datamaterialet viktig kunnskap som bidrar til å svare på problemstillingen.

#### *Eksklusjonskriterier:*

1. Artikler på andre språk enn engelsk, norsk, svensk og dansk
2. Artikler hvor tilgivelse rettet mot overgriper, ikke kommer tydelig fram
3. Artikler som omhandler andre former for barnetraumer, som for eksempel krigstraumer, psykisk og/eller fysisk vold, neglekt og mobbing.

### 3.4 Kritisk vurdering av inkludert litteratur

Denne integrative litteraturstudien innbefatter syv kvalitative litteraturkilder som er vurdert med hensyn til inkluderingskriterier og relevans for min problemstilling: Tre forskningsartikler, én doktorgradsavhandling, to teoretiske artikler og én bok.

Alle litteraturkildene bidrar til å belyse forskjellige sider ved tilgivelsesaspektet og gir oss viktig kunnskap og innsikt i temaet.

---

I forskningsartikkelen «Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse» av Bogar & Hulse-Killacky (2006), får vi innblikk i 10 kvinner over 30 år, som alle hadde bakgrunn med seksuelle overgrep av kjente personer i barndommen, og deres vei mot et tilfredsstillende og stabilt liv. Artikkelen belyser hvilke underliggende faktorer og prosesser som la til rette for utvikling av resiliens, psykologisk motstandsdyktighet, hos kvinner med seksuelle overgrep i barndommen. Tilgivelse blir her presentert som en viktig faktor for det å bli «ferdig» med overgrepene. I den forstand at ikke overgrepene og erfaringene en har fra tidligere, får oppta så mye av tankene og følelsene.

Forskningsartikkelen «Recovery from childhood sexual abuse: A spiritually integrated qualitative exploration of 10 women's journeys» av Kerlin & Sosin (2017), belyser bedringsprosessene til 10 kvinner som har opplevd seksuelt misbruk av kjente personer i barndommen. Kvinnene har vært gjennom behandling ved et kristent behandlingssenter henholdsvis 6-12 måneder for enten avhengighet (rusmidler) eller spiseforstyrrelser. Tilgivelse handler her om gjenopprettelse av relasjon til seg selv, andre og Gud. Men også i forhold til å slippe tak på vreden og vonde følelser rettet mot overgriper.

Forskningsartikkelen til Tener & Eisikovits (2017), «Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse» skiller seg noe ut fra de andre litteraturkildene. Hovedtema i denne artikkelen er hvordan overlevende opplever forventningene fra samfunnet, henholdsvis det jødisk-israelske samfunnet, om å tilgi overgriperen(e). Den belyser en viktig side ved tilgivelse, nemlig ytre forventninger og press fra familie, samfunn og kultur, slik overlevende erfarer det.

Doktorgradsavhandlingen «A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator» av Cindy F. Hardy (2017), belyser 12 kvinner sine egne erfaringer knyttet til å være overlever, og hva som har vært viktig for dem i deres bedringsprosesser. Avhandlingen gir oss også innblikk i hvordan det å tilgi overgriper, har innvirket på deres forhold og relasjon til overgriper.

Artikkelen «A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father» av Suzanne Freedman (2000) er en teoretisk artikkel som beskriver én kvinnes behandlingsforløp, hvor tilgivelsesterapi er benyttet. Artikkelen gir oss et særs godt innblikk i hennes egne tanker

og erfaringer omkring tilgivelsesprosessen, samt hvilken effekt denne tilgivelsen har hatt for henne.

«Reconciliation...and moving on» av Robin D. Stone (2005), er en teoretisk artikkel der forfatter selv har erfaringer med seksuelle overgrep fra sin barndom, og har intervjuet over 30 afroamerikanske kvinner om deres erfaringer med seksuelle overgrep i nære relasjoner, som barn. En av disse brukes som case i denne artikkelen, sammen med profesjonelle hjelpere og åndelige veiledere, som alle har hatt nærkontakt med mennesker med seksuelle overgrep, for å belyse temaet tilgivelse av overgriper.

I fagboka «Tilgivelse» av Paul Leer-Salvesen (2000) blir begrepet tilgivelse belyst gjennom hundre brev fra ulike barn, ungdommer og voksne. Alle har skrevet om hva tilgivelse betyr for dem. Tolv av disse er skrevet av voksne kvinner som alle har erfaringer med seksuelle overgrep som barn. Ett brev er fra en profesjonell «hjelper» som deler sine tanker om tilgivelse, etter mange års erfaring som arbeider ved et krisesenter. Forfatter bruker en fenomenologisk tilnærming til innholdet i brevene, og nytter mange sitater i sin utlegging og forståelse av erfaringene som er delt. Det er som han selv sier, ingen tradisjonell kvalitativ samfunnsvitenskapelig undersøkelse. Men det er en undersøkelse av hvordan mennesker som lever med livsfenomenet tilgivelse, selv beskriver sine erfaringer i brevform (Leer-Salvesen 2005, s.25 og s. 59). Noe av det som gjør denne boken interessant å inkludere i denne litteraturstudien, er at det under mine søk etter aktuell litteratur, er den eneste norske «studien» som foreligger om tema.

Når det gjelder å vurdere om artiklene har god nok informasjon i henhold til sitt formål, er det ingen gullstandard, og det må brukes skjønn (Whittemore og Knafl, 2005; Malterud, 2017, s. 59). Jeg har valgt å beholde alle de syv litteraturkildene også etter gjennomført metodevurdering. Dette er ikke fordi alle datakildene sier like mye om tilgivelse av overgriper, men de uttrykker alle viktig informasjon, som på tvers av ulikheter, bidrar til å belyse og besvare min problemstilling på en mer utfyllende måte.

Vurdering av den metodiske kvaliteten kan være en utfordring i en integrativ litteraturstudie der det brukes både empiriske og teoretiske kilder (Whittemore og Knafl, 2005, s. 549). I min oppgave, med ulike litteraturkilder, må dette nødvendigvis gjøres noe ulikt. Jeg har valgt å vurdere metoden som er brukt i studiene i forskningsartiklene og doktorgradsavhandlingen, ved hjelp av «Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie» (Helsebiblioteket, 3. juni 2016).

---

Boka og de to teoretiske artiklene vurderes i lys av «Types and quality of knowledge in social care» (Pawson, Boaz, Grayson, Long and Barnes, 2003). Det er en oversikt og en oppsummering av gyldig kunnskap på fagfeltet, innenfor helseomsorg. Noe som kommer tydelig fram som viktig kunnskap, er brukererfaringene, eller erfaringskunnskapen (Pawson et al., 2003, s. 26).

Mer utfyllende dataekstraksjon om hver enkelt litteraturkilde ligger som Vedlegg 2: Dataekstraksjonsskjema.

### 3.5 Ethiske overveielser

«*How do you start to forgive someone who literally put you through hell?*» (Hardy 2017, s. 184). Dette er et betimelig spørsmål fra en av informantene i studien. Det setter dette temaet i perspektiv. Vi møter mennesker som har så smertefulle erfaringer at det er utover vår fatteevne. Smerten som mange overleverer bærer på rører ved noe dypt i oss.

De etiske overveielserne i forbindelse med denne studien ligger ikke i selve forskningsmetoden, men i temaet. Da jeg ikke gjør egne intervjuer av informanter, er jeg ikke avhengig av godkjenning fra for eksempel en regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk. Jeg bruker litteratur fra studier som allerede er godkjente i sine respektive land, og erfaringer fra anonymiserte informanter.

Hvordan kan et ord som i utgangspunktet bærer i seg forsoning, håp, fred, befrielse og ro høres så galt ut når det settes i sammenheng med traumeutsatte mennesker? Det er som å be noen som nettopp har bli reddet ut fra en elv full av krokodiller, om å gå ned til elva og gi krokodillene mat.

Jeg har på følelsen av at temaet tilgivelse og relasjonstraumer er på linje med å spørre foreldre som har mistet sitt barn i alvorlige ulykker, om de ser noen mening i barnets dødsfall. I først omgang høres det direkte onskapsfullt ut å spørre om noe slikt. Og det er kanskje derfor de fleste som hører om mitt valg av tema, har utbrutt noe slikt som «*Det er jo ikke mulig å tilgi noe slikt (overgrep)*»!

Krisepsykolog Atle Dyregrov, en av grunnleggerne av Senter for krisepsykologi, har skrevet en kronikk som heter: «Å skape mening i det meningsløse» (Dyregrov, 2002). Den handler om temaet meningsskapelse hos foreldre som har mistet sitt barn. Jeg siterer:

*«Det første som skal nevnes er at dette er et sensitivt område. Ikke få foreldre opplever usensitive bemerkninger på dette området hvor andre vil pådytte dem en ny mening eller sin egen mening om hva de vektlegger i sitt liv(...)Når temaet om ny mening tas opp med foreldre (i mitt tilfelle `tilgivelse`, forfatters bemerkning), må det gjøres med varsomhet og ikke for tidlig. Mange kan kjenne det krenkende om en bardust spør dem: "Har du opplevd at det har kommet noe positivt ut av det som skjedde?" En innledning hvor en sier noe om at en vet at det som nå tas opp kanskje kjennes litt usensitivt men at en likevel ønsker å bringe det på banen, kan være nødvendig»*

Rett tid, sted og følsomhet er sentrale og selvfølgelig forutsetninger. Det samme gjelder for mitt tema. Som Tener & Eisikovits (2017, s. 2510) påpeker må vi som profesjonelle hjelpere ta stilling til tilgivelsesaspektet. Noe som i sammenheng med relasjonstraumer er et svært følsomt og komplisert tema. Våre holdninger utfordres og det setter vår kunnskap på prøve.

Det er for det første viktig at en omtaler overlevende med respekt og verdighet, og at en ikke bidrar til ny stigmatisering, som for eksempel ved å gi dem merkelappene «de som tilgir» og «de som ikke tilgir». Overlevende er allerede fratatt så mye gjennom sine smertefulle erfaringer.

For det andre så innebærer tilgivelse en del etiske momenter. For det første er det viktig at dette temaet ikke blir en ekstra byrde for allerede svært prøvde mennesker. Det kan av noen oppfattes som nye krav om selvutslettelse og offer. Men dette handler ikke om krav, men om muligheter. Det ikke slik at en er en moralsk sett dårligere person eller mindre empatisk person, om en ikke klarer å tilgi.

For det tredje er tilgivelse ingen *panacea*, et universalmiddel for alle problemer (Hertlein & Brown 2018, s. 88). Det er én mulig vei til fred, som Leer-Salvesen (2000, s. 67) uttrykker det i sine avsluttende bemerkninger i sin studie av fenomenet tilgivelse.

Et viktig etisk moment for profesjonelle hjelpere å huske på, er den rollen vi har som hjelpere. Vi innehar en autoritetsposisjon, og for mange er vi et symbol på en mulig hjelp midt i kaos, smerte og fortvilelse. På den ene siden må vi være svært forsiktige så vi ikke kommer med nye krav til dem som allerede bærer på tunge byrder, eller påtvinger dem vårt eget syn om



tilgivelse. På den andre siden er det viktig at vi ikke unndrar oss viktig kunnskap om virksomme hjelpemidler, som for eksempel tilgivelse, som kan bidra til bedring. For flere av informantene er det nettopp tilgivelse av overgriper som ble en hjelp til å bli ferdig med fortidens smertefulle erfaringer.

Om noen ikke ønsker å tilgi, så skal disse ikke fordømmes. Om noen ønsker å gå inn i en tilgivelsesprosess, så skal disse ikke hindres, men få den veiledning og støtte de trenger for å komme gjennom den.

## 4. ANALYSE OG RESULTATER

Aveyard (2019, s. 177) beskriver analyse som:

*«prosessen med å studere sammenhengen mellom forskjellige ting, for eksempel innsamlet data fra et forskningsprosjekt eller resultatene fra forskjellige forskningsprosjekt».*

Ifølge Whittemore og Knafl (2005, s. 550) krever en oversikt over forskningslitteratur at data fra primærkildene blir ordnet, kodet, kategorisert og oppsummert i en enhetlig og integrert konklusjon med sikte på problemstillingen.

### 4.1 Tematisk analyse

Da det er forholdsvis få primærstudier i min litteraturstudie, samt at en del av hensikten med denne oppgaven er å presentere hva forsknings- og faglitteraturen sier om relasjonstraumer og tilgivelse, har jeg valgt å gjøre en tematisk analyse (Malterud, 2017, s. 71-73).

Braun & Clarke, (2006, s. 79) definerer tematisk analyse som:

*«en metode for identifisering, analysering og rapportering av mønster (tema) i data».*

Slik jeg ser det, vil en tematisk analyse hvor tema sammenstilles på tvers av datamaterialet, ikke bare gi en ren deskriptiv oppsummering av litteraturen. Om den ikke nødvendigvis fører til ny kunnskap, slik en metasyntese har som målsetting, så vil jeg si at den bidrar til å kaste nytt lys over gammel kunnskap. En vil kunne se ting på en annen måte, en mer helhetlig og integrert måte. Og på den måten fornye kunnskapsbanken og forståelsen av et komplekst, og i norske sammenhenger, et noe ukjent tema.

Som nevnt ovenfor er analysemetoden i Whittemore og Knafl (2005, s. 546) noe svakt formulert, og jeg har derfor valgt å supplere den integrative litteraturstudien med Braun & Clarke (2006) sin trinnvise metode for tematiske analyse av tekst.

Tematisk analyse er en fleksibel metode, i hovedsak av kvalitative studier, som potensielt kan gi en rik og detaljert, og på samme tid kompleks, sammenfatning av data. På samme tid som den er fleksibel, påpeker Braun & Clarke (2006, s. 78) at det er viktig å være klar og tydelig i forhold til hva en gjør, hvorfor en gjør det, og hvilket teoretisk utgangspunkt og verdier en

---

har. Jeg vil derfor, før jeg går gjennom trinnene i prosessen slik de er beskrevet av Braun & Clarke (2006), kort gjøre rede for hvordan jeg vil nytte denne analysemetoden.

For det første har jeg valgt å analysere hele datasettet, alle syv litteraturkildene. I og med at mitt tema er forholdsvis ukjent i norske sammenhenger, ønsker jeg å gi en bred og fyldig beskrivelse av hele datasettet mitt. Derfor vil jeg gå grundig gjennom hele datasettet, og lete etter meningsfulle enheter som jeg koder, og deretter sammenstiller i tema. Et alternativ er å finne ett eller noen få tema som en velger å fokusere på. Da kan en gå mer i dybden, og gi et mer detaljert og nyansert bilde av det eller de temaene en velger å fokusere på. Denne metoden kan være nyttig hvis en har mye litteratur å velge mellom (Braun & Clarke, 2006, s. 83).

For det andre velger jeg en induktiv tilnærming. Det vil si at temaene som identifiseres er sterkt knyttet til data. Det er ikke teorien om tilgivelse som er utgangspunkt for min forskning, men dataene som kommer fram, gjennom informanters og forfatteres erfaringer. (Braun & Clarke, 2006, s. 83).

For det tredje bruker jeg en semantisk tilnærming til data. Dette vil si at data identifiseres og forstås i lys av meningsinnholdet slik det kommer fram i teksten. Alternativet er å lete etter latente tema, der en søker å identifisere og fortolke underliggende idèer og uttalelser i teksten. (Braun & Clarke, 2006, s. 84).

## 4.2 Analyseprosessen

Selve analyseprosessen består av seks trinn. Første trinn er å gjøre seg kjent med datakildene. Det siste trinnet er rapportering av funn og blir beskrevet i eget kapittel. De fire øvrige trinnene vil nå bli gjennomgått. Analyseprosessen i sin helhet ligger som Vedlegg 3: Analyseprosessen.

### Trinn 2: Koding, finne meningsbærende enheter

Å finne meningsbærende enheter/koder er første trinn i den aktive analyseprosessen. Etter at en har gjort seg kjent med datasettet (hele datamaterialet) begynner en systematisk å identifisere meningsbærende enheter og koder, ut fra hvert enkelt tekstavsnitt (Braun & Clarke, 2006, s. 87; Tener & Eisikovits, 2015, s. 2502). I forskningsartiklene og de teoretiske

artiklene er det funnet meningsbærende enheter og koder, fra hele datasettet, fra abstrakt til oppsummering. Når det gjelder avhandlingen «A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator» (2017), er kodene hentet i fra kapittel fire og fem. I kapittel fire blir funnene presentert sammen med en del utsagn fra deltakerne. Og i kapittel fem oppsummeres funnene, sammen med noen nye sitater, og belyst av forskning og teori. I boken «Tilgivelse» (2000), ble de meningsbærende enhetene hentet fra første del, kapittel fem: Ofre om tilgivelse. Videre ble hele andre del, totalt fem kapitler, gjennomgått for sitater eller henvisninger til kapittel fem, som eventuelt kunne være viktig for problemstillingen.

### Trinn 3: Finne tema

Det neste trinnet handler om å gruppere kodene i potensielle tema og undertema. Her kan det være greit å skyte inn at arbeidet med å finne undertema og tema, er noe som allerede begynte under gjennomlesningen av datasettet og under kodingen. Jeg gjorde meg da opp meninger om hva som kunne være viktige sider og aktuelle temaer, i forhold til min problemstilling. Dette samsvarer også med Braun & Clarke (2006, s. 80), som påpeker at tema ikke bare dukker opp fra datasettet. De «oppdages» i forbindelse med den aktive rollen forskeren har i forbindelse med analysering av tekst.

### Trinn 4: Vurdere tema

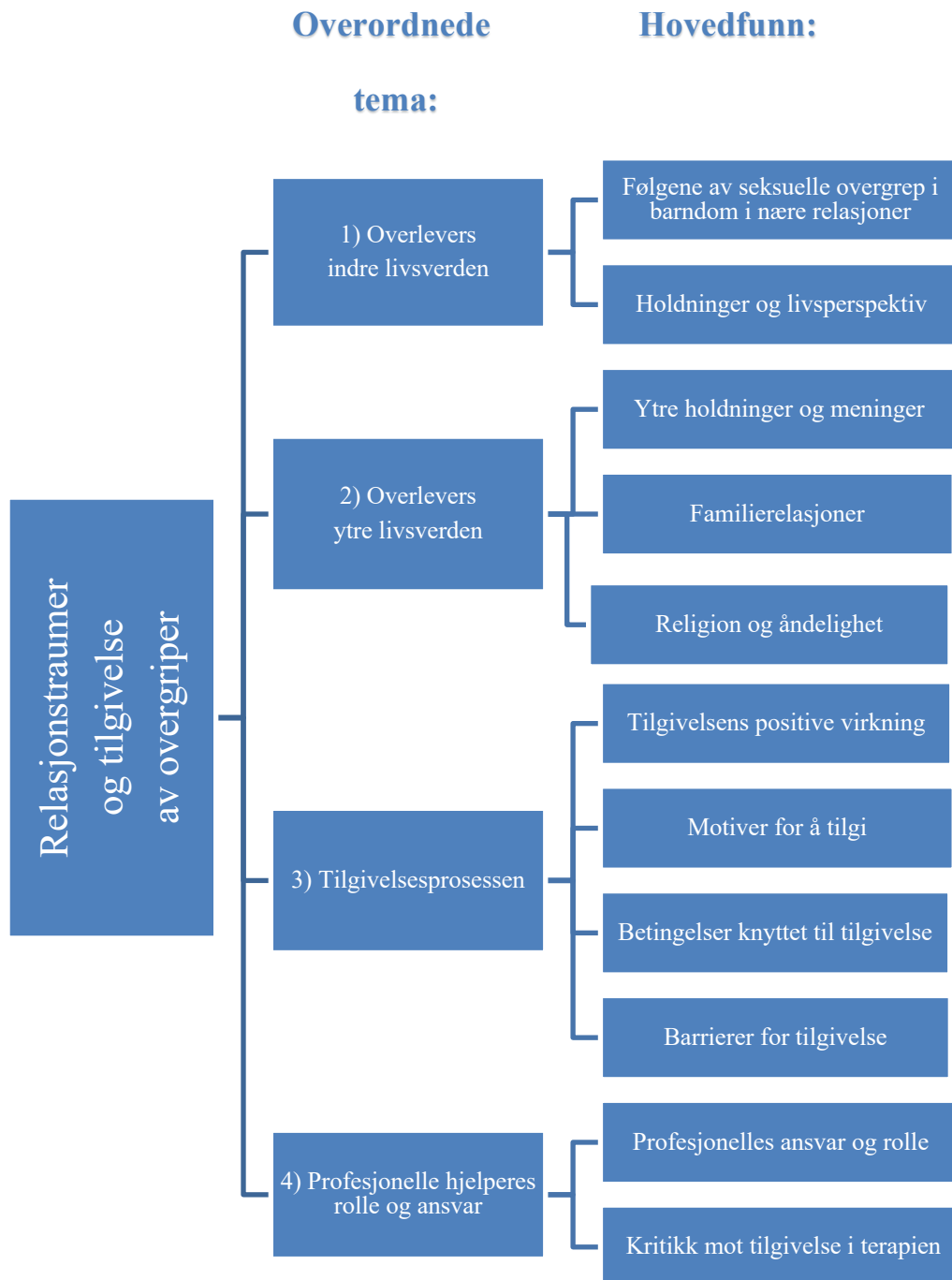
Dette trinnet omhandler en ny gjennomgang av temaer og undertemaer, og deretter en klassifisering ut fra egenskaper og betydning. Dette innebærer for det første at en vurderer om temaene samsvarer med tekstavsnittene hvor kodene er hentet fra. Deretter gjennomføres det en liknende prosess, der en validerer de forskjellige temaene opp imot hele datasettet. Det er viktig at dataen innenfor hvert tema samsvarer meningsfullt med hverandre, samtidig som det er en klar distinksjon mellom hvert tema (Braun & Clarke, 2006, s. 89).

### Trinn 5: Definere og gi navn til tema

På det fjerde trinnet blir temaene igjen foredlet og satt navn på. Her handler det om å identifisere essensen i hvert tema, samt bestemme hvilket aspekt av datamaterialet det skal gjenspeile (Braun & Clarke, 2006, s. 91). I denne integrative litteraturstudien fant jeg først 37

underfunn og elleve hovedfunn. Slik jeg ser det, kan alle funnene som kommer fram i denne integrative litteraturstudien, oppsummeres og innbefattes i fire overordnede temaer (tabell 2).

Tabell 2: Hovedfunnene slik de foreligger under overordnede tema.



## 4.3 Resultater

Funnene etter den tematiske analysen kunne samles i følgende fire overordnede tema.

1. Overlevers indre livsverden: Erfaringer, Konflikter og livsperspektiv
2. Overlevers ytre livsverden: Meninger, holdninger og forventninger
3. Tilgivelsesprosessen
4. Profesjonelle hjelperes ansvar og rolle

Den indre livsverden innebærer de tragiske følgene mange overlevende kjenner på, etter opplevde overgrep i barndommen, slik som dype sår, indre konflikter, et ødelagt eller forringet selvbilde og selvaktelse, samt skyld og skam. Livsperspektiv og -anskuelse er også en viktig side ved overlevers indre livsverden. Den ytre livsverden består av de forventninger, meninger og holdninger om tilgivelse av overgriper som ligger hos familie, venner og storsamfunn. Familie og storsamfunn har som regel en kulturell og/eller religiøs forankring. På samme måte som den indre livsverden for mange, er fylt av urolige følelser, tanker og konflikter, utøver også den ytre livsverden et press og påvirkning på overlever og kan oppleves kaotisk og vanskelig å forholde seg til for mange overlevende. Den indre og ytre livsverden inneholder det som utgjør overlevende sin eksistensielle tilværelse. Jeg vil her påpeke at konfliktene overlever kjenner på knyttet til relasjonelle og sosiale forhold, er lagt under temaet overlevers indre livsverden. Dette er fordi jeg mener vanskene knyttet til relasjoner og sosial utfoldelse, er en indre skade som følge av overgrepene. Våre sosiale relasjoner og i hvilken grad de er ekte, nære og genuine, er betinget hvordan vi mennesker har det med oss selv. Eller sagt med andre ord: i hvilken grad vi har kontakt med oss selv.

Det tredje overordnede temaet er tilgivelsesprosessen. Her innbefattes alt som har med tilgivelse av overgriper å gjøre. Både hva det vil si å tilgi, hvilke følger for overlever tilgivelse har, og hva som oppleves som hindringer og barrierer for tilgivelsen.

Det fjerde og siste overordnede temaet om profesjonelle hjelperes ansvar og rolle er et mindre hovedfunn. Jeg velger å ta det med som et eget overordnet tema på grunn av dets relevans for psykiske helsearbeidere og andre profesjonelle hjelpere, som i sitt daglige virke møter mennesker med relasjonelle traumer som en del av sin historie.

---

### 4.3.1 Overleveres indre livsverden - erfaringer, konflikter og livsperspektiv

Seksuelle overgrep i nære relasjoner har omfattende og ofte langvarige følger for dem som opplever dette. Den psykiske helsen er hos mange overlevende generelt svært forringet (Bogar & Hulse Killacky, 2006, s. 318). De smertefulle erfaringene fra fortiden opptar så mye plass i tanke- og følelseslivet at de har vanskelig for å være til stede her og nå. Angst, skam og følelsen av ikke å høre til noen steder hindrer dem i deres sosiale utfoldelse og nære relasjoner. Smertefulle eksistensielle spørsmål knyttet til seg selv, relasjoner med andre, og mening med livet, utgjør en stor del av deres hverdagsliv. Alle studiene framhever de dype sårene, de smertefulle minnene, de vonde følelsene, og de store konfliktene som alle informantene sitter med. Det påpekes samtidig at informantene påvirkes ulikt, avhengig av lengde og omfang av overgrepene (Hardy, 2017, s. 171).

#### *Dype sår*

Dype sår er en beskrivende betegnelse for de mange og vonde ettervirkningene, mange overlevende kjenner på i forbindelse med overgrep i barndommen. Dette var også erfaringene til jenta jeg innledet oppgaven med, som ikke hadde annet språk på sine indre smerter, enn ytre selvskadning. En 65 år gammel informant i boka «Tilgivelse» sier det slik om sine dype sår i sjelen, i forbindelse med spørsmålet om tilgivelse:

*«Den dagen alle deler av min sjel er på plass, kan jeg kanskje si: Jeg tilgir! Det er nemlig det som skjer med et barn som i årevis utsettes for seksuelle overgrep, at store deler av sjelen forsvinner. Det er så smertefullt at den orker ikke å være fullt tilstede. Livsenergi blokkeres og det du lever med er sorg, sinne og hat» (Leer-Salvesen, 2000, s. 63).*

Det er dype sår som ikke bare setter merke, men som tar noe fra deg. Noe av deg selv blir borte, og det som er igjen av deg selv er fylt med bitterhet, smerte og vonde følelser. Som en 34 år gammel overlever sa det:

*«I was filled with so much anger... What he had done to me, was to damage me so deeply and for so many years» (Freedman, 2000, s. 38).*

Det er ofte så dype sår at om ikke disse blir leget, kan de ligge årevis i dvale, før de ved en ny livshendelse på nytt begynner å verke. Dette opplevde Gail, som beskrev seg selv som «*a damaged piece of goods*». Etter at hun hadde konfrontert både onkel og stefar for deres misbruk og tilsynelatende var kommet videre i livet, fikk hun 27 år gammel, i forbindelse med fødsel, en stor depresjon og et dypt ønske om å dø (Stone, 2005, s. 87, og s. 75). Denne erfaringen førte imidlertid til en erkjennelse av sine dype sår etter misbruket fra stefar, og at hun trengte hjelp til å bearbeide disse dype sårene. Det kommer også fram blant informantene at disse vonde følelsene ligger som barrierer for å tilgi (Leer-Salvesen, 2000, s. 64-65).

### *Konfliktene*

Konfliktene som mange overleverer kan kjenne på, er mange og vanskelige. De er knyttet emosjonelt og kognitivt til forholdet til seg selv, forholdet til andre mennesker, og for mange av informantene, forholdet til Gud. Bitterhet, nag og hat til overgriper, som en følge av de smertefulle erfaringene etter overgrep, er gjennomgående i alle litteraturkildene. På samme tid sitter flere informanter med ambivalente følelser overfor den overgriperen som de hater. Olivia er et eksempel på dette. På ene siden hatet hun og bar nag til stefar som hadde misbrukt henne, og på den andre siden hadde hun et ønske om relasjon med ham. Hun forteller:

*«...from the moment he first walked into my bedroom when I was young and I emotionally pushed him out of my life until the day he died. And now, after forgiving, I'm able to get him back. And you know, I think I always wanted that. I think deep down in my heart, it's very easy to be angry because the abuse is so horrible, but I think everyone wants their parents»* (Freedman, 2000, s. 47, 54-55).

Det er ikke bare i forhold til overgriper at overleverer kjenner på indre sår og smerte. Også overfor de foreldrene eller voksne som ikke beskyttet dem, grep inn, eller trodde på dem. Overleverer sitter med mange og vanskelige konflikter knyttet til tankene om hvordan en skal forholde seg til den forelder som visste om overgrepene, men som ikke gjorde noe (Stone, 2005, s. 86). Den indre konflikten strekker seg også videre til hvordan en skal forholde seg til familierelasjoner og familiesettinger generelt. Som for eksempel Moran, som ble misbrukt av sin far. Hun forteller:



---

*«I didn't want to come to the wedding at all... My dad was there... and it was terrible»*

(Tener & Eisikovits, 2017, s. 2506)

Moran følte seg presset til å delta i søsterens bryllup, men kjente på ensomhet og hjemløshet. Konflikten i forhold til familien handler også om tilhørighet og mangel på tilhørighet, familie og på samme tid mangel på familie.

Dette er ytre forhold som skaper dype og vanskelige indre konflikter for mange.

Mange sliter også med følelser som er vanskelig å kontrollere og regulere. I tillegg til å skape kaos og uro i informantenes indre, går det i mange tilfeller også ut over de som er rundt dem. Slik som i Olivias tilfelle, som innså at hun tidligere hadde latt sine negative følelser gå utover sin ektemann og sine barn (Freedman, 2000, s. 52). En annen informant kunne fortelle:

*«In my life, the abuse affected my adulthood relationships. For quite a long time, I was unable to sustain a relationship with any of my boyfriends, until I was able to overcome my personal issues and dealing with my emotions in counseling»* (Hardy, 2017, s. 229.)

I tillegg til konfliktfylte følelser og tanker knyttet til familie og relasjoner, sliter mange av informantene med sitt forhold til Gud. Trosaspektet knyttet sammen med tilgivelse blir for mange en ekstra kilde til indre konflikt. Som en 24 år gammel kvinne sier det:

*«Et annet spørsmål er om jeg kommer til himmelen når jeg ikke kan tilgi? Det er veldig vanskelig å være troende med slike spørsmål kvernende rundt i hodet!»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 62).

### *Selvaktelse, skyld og skam*

Selvaktelse, skyld og skam kan ikke skilles fra hverandre. Selvbilde og selvaksept er for alle informantene blitt merket og bestemt av overgrepene, og i særdeleshet, den avvisningen og forkastelsen som følger med når overgrepene blir begått av noen som står en nær. I studien til Kerlin & Sosin (2017) rapporterte alle informantene om lav selvaktelse og selvhat, som en konsekvens av overgrepene og livet de hadde levd. En av informantene, Elizabeth, som hadde flere alvorlige selvmordsforsøk bak seg, beskrev det på denne måten:

*«I was still striving to find something to make me feel like I belonged or was accepted; even to myself. I hated where I was. I hated everything about me, in and out»* (Kerlin & Sosin, 2017, s. 198).

Skam kan beskrives som underskudd på verdighet (Leer-Salvesen, 2000, s. 72). Skammen gir en opplevelse og følelse av at en er uverdigg og ikke fortjener noe. Som Gail beskriver det:

*«I accepted less for myself in everything from the least delectable piece of food on the buffet to the least desirable man for my husband»* (Stone, 2005, s. 75).

Det henger ofte sammen med skylden som også mange av informantene beskriver. Både den falske skyldfølelsen knyttet til overgrepene, at en tror at overgrepene var ens egen feil, samt en reell skyld av egne overtredelser mot andre (Freedman, 2000, s. 47 og s. 53).

Offer og overlever er to ord som er mye brukte om dem som har erfart seksuelle overgrep i barndommen. Begge begrepene er betegnende, da alle informantene har vært offer for andres overgrep mot dem, og de har alle overlevd. Begrepene er i seg selv forklarende, men kan også bli stigmatiserende. Olivia knyttet mye skam til det å være «incest-overlever».

### *Nye perspektiv*

Nye perspektiv hører også inn under dette temaet, og har med livsanskuelse, livsperspektiv og holdning å gjøre. Det handler om hvordan vi oppfatter og forstår verden og oss selv, og hvordan vi velger å forholde oss til våre erfaringer i verden. Det har mindre å gjøre med hvordan den ytre verden, og omgivelsene våre, faktisk er.

Hardy (2017, s. 186) fremhever viktigheten av at overleverer har en positiv og levende oppfattelse av livet etter seksuelle overgrep i barndommen. Blant annet for å skape en ny holdning og nye forhold, som gjør positiv vekst og endring mulig. For noen av informantene ble det positive endringer da de endret fokus fra å spørre *hvorfor dette hendte med dem*, til *hvordan kan jeg bruke disse erfaringene til å finne mening og hensikt med mitt liv* (Hardy, 2017, s. 188). Olivia fikk gjennom tilgivelsesterapi hjelp til å flytte fokus fra overgrepene og de negative tankene knyttet til dette, til å fokusere på å gå videre i livet. Hun fikk også hjelp

---

til å se at overgrepene ikke var noe hun kunne stilles ansvarlig for. Men hun innså at hvordan hun forholdt seg til overgrepene var hennes valg og ansvar (Freedman, 2000, s. 48-49).

Mange av informantene påpeker at for å legge overgrepene bak seg, er det nødvendig å kunne fokusere på nye ting. For mange av informantene var evnen til å *refokusere* essensielt for deres helbredelsesprosess (Bogar & Hulse Killacky, 2006, s. 323). De brukte fysisk og mental energi på å være opptatt med andre positive aktiviteter, i stedet for overgrepene. Dette kunne for eksempel være utdanning, familiær involvering, idrett, religion og/eller åndelighet. Mange av informantene vektlegger det å gi tilbake til samfunnet, og det å kunne være til nytte for andre med sine egne erfaringer (Hardy, 2017, s. 196-197). For mange var dette noe som ofte forekom noe senere i helbredsprosessen.

Reframing er et viktig begrep som brukes mye i tilgivelsesterapi. Det handler om å se overgriperen i et nytt perspektiv, for å endre følelsene knyttet til ham eller henne. Fra vrede, hat og sinne, til empati. Dette er samtidig noe av det vanskeligste i terapien. For Olivia betydde reframing at hun kunne se sin far

*«as not just an individual who committed an act against me, but someone who most likely grew up in an incestuous family himself»* (Freedman, 2000, s. 50-51).

En 41 år gammel kvinne fra Norge forteller per brevform:

*«Er det mulig å tilgi en gjerningsmann? I mitt tilfelle flere? Ja det er mulig, fordi jeg våget å se på alle mine vonde følelser. Jeg har tilgitt dem, fordi jeg vet at de også ble født med en ren sjel. – Den kunne jeg tilgi»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 68).

Som vi har sett innbefatter overlevere sin indre livsverden alt fra smertene overlevere kjente på knyttet til overgrepene, til synet på seg selv og verden. Vi skal nå videre se på hvilke funn som knytter seg til overlevers ytre livsverden.

### 4.3.2 Overleveres ytre livsverden - meninger, holdninger og forventninger

Dette temaet omhandler de forventninger, meninger og holdninger overlevende møter i samfunnet og sine omgivelser.

Tener & Eisikovits (2017, s. 2497) fant i sin studie av 20 jødisk-israelske overlevende, at tilgivelse av IFCSA (seksuelle overgrep i barndom fra nær familie) ikke kan adskilles sosiale forventninger. Hva storsamfunnet og familien mener omkring et tema, påvirker de valg overlevende gjør. De peker på to særlig viktige spørsmål knyttet til sosiale forventninger:

- a) Er IFCSA en tilgivelig overtredelse?
- b) Er forsoning en del av tilgivelsesprosessen for overlevende?

Mange av informantene opplever det svært vanskelig å forholde seg til ulike sosiale forventninger. Det er forvirrende for mange med smertefulle erfaringer, at de i tillegg skal forholde seg til hva omgivelsene mener de skal gjøre. For eksempel Rory, som da hun ble voksen valgte å bryte relasjonene med familien, fikk høre fra mange forskjellige folk:

*«But family is family; you don't give up on them. Forgive them! It's really hard to explain it, but they just don't exist. I don't even consider them as part of my life»* (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2506).

Rory forteller videre hun bare venter på å få høre at foreldrene er død, slik at hun kan avslutte sin historie med dem. Andre igjen får høre fra venner at de aldri må tilgi overgriper, men sørge for at vedkommende ender i fengsel (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2504). Forventningene om at en fengselsstraff for overgriper vil løse overleveres problemer eller avslutte overgrepens påvirkning, tar ikke høyde for kompleksiteten i de vonde erfaringene. Gjengjeldelse og straff er ikke nødvendigvis det som skal til for å gi dem oppreisning (Leer-Salvesen, 2000, s. 74).

En viktig side ved kulturer hvor familieverdiene og familiebandene står sterkt, er forventningene om at en bare skal tilgi og glemme overgrepene, for familiens skyld. Tilgivelse blir mer en vei til å reparere ødelagte familieforhold og relasjoner (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2509). Det forventes at en bare skal leve videre i familierelasjonene som om ingenting har hendt. I mange afroamerikanske miljøer settes familien «over alt». Noe som gjør at mange overlevende ikke ønsker å rapportere videre overgrepene de opplever. De velger å leve videre i urettferdige maktforhold for å beskytte og bevare familierelasjonene (Stone, 2005, s. 72-72).

---

For mange sosialarbeidere handler mye av deres jobb med overlevende om å hjelpe dem til å se den prisen de betaler for å tie om misbruket (Stone, 2005, s. 72-74).

Også sosialarbeideren fra Norge har erfaringer med overlevende sine opplevelser av press fra familie og miljø. Særlig hvis de kommer fra religiøst pregede miljø (Leer-Salvesen, 2000, s. 60).

Noen av informantene opplever en slags motstand fra samfunnet mot tilgivelse av overgrep i nære relasjoner. At det ikke er tilbørlig eller rom for å skulle tilgi overgriper. Ved å tilgi overgriper passer en ikke lenger inn i samfunnets forestillinger om offer-rollen hvor en er ødelagt for livet, uten mulighet til å bli frisk. Som om en da ikke har vært tilstrekkelig skadet, eller har overdramatisert. Som Hila, som ble misbrukt av sin far, beskriver:

*«What I know is that forgiveness helped me and I'm not sure that society is interested in whether it helps me or not...They are interested in hearing the details. To hear about the enormity of the disaster that happened to me»* (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2507).

En annen informant fra Norge, som har opplevd å finne fred med seg selv, sine omgivelser og sin fortid som offer skriver:

*«...her skal stort mot til. For ved den som har lidd, henger en slags nedverdighet. Skjule det heller. For hvem vil gå rundt og fortelle at en voldshandling ble til noe å være takknemlig for? Man frykter for å bli dømt i tillegg»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 70).

Opplevelsen for mange overlevende er at de er i en «tap-tap»-situasjon. Uansett hva de velger, blir det feil i forhold til samfunnets forventninger til hvordan de skal reagere og håndtere det de har opplevd. De blir revet mellom to verdener. Sine indre erfaringer og følelser, og de ytre forventningene til dem. De må velge mellom å avstå deres indre selv or å få samfunnets godkjennelse, eller være sann mot seg selv, og risikere samfunnets avvisning (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2509).

Vi skal nå gå videre og se på det tredje overordnede temaet: Tilgivelsesprosessen.

### 4.3.3 Tilgivelsesprosessen

For mange av informantene i denne studien er tilgivelse noe som opptar dem. For dem med religiøse bakgrunner og forankringer, ligger tilgivelsesspørsmålet ekstra nært. For andre av informantene var tilgivelse av overgriper aldri et tema, før det i terapien ble brakt på banen. Som for eksempel Olivia, som konstaterte:

*«The whole notion of forgiveness was something I never even contemplated in terms of dealing with my father»* (Freedman, 2000, s. 45).

Det er knyttet ulike meninger blant informantene til hva det vil si å tilgi. Og det må også forstås og adressert i lys av den enkeltes virkelighet og meningssystem (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 324).

Tilgivelse blir av Freedman (2000, s. 39) definert som:

*«the letting go of resentment and the act of releasing the injurer from possible retaliation».*

Kerlin & Sosin (2017, s. 202) beskriver det slik:

*«Forgiveness involves a decision to release someone from obligation due to an offense, and this lessens motivation for revenge and avoidance».*

Begge de noe forenklete definisjonene er beskrivende for mange av informantene sine erfaringer knyttet til tilgivelse. Det handler om hvilken innstilling en skal ha til overgriper og de urette handlingene. Dette er imidlertid ikke enkelt. Det kan synes som dette er vanskeligere jo dypere sårene sitter. Noe av det vanskeligste knyttet til en historie med overgrep, er hvordan en skal respondere overfor overgriper. Særlig når overgrepet har foregått i nære relasjoner (Stone, 2005, s. 71). Mye av smerten og de vonde følelsene mange overleverer sitter med, særlig i relasjonstraumer, er knyttet til nettopp overgriper. Selv om en ikke vil straffeforfølge, anmelde eller tilgi overgriper, så gjenstår det fremdeles én ting:

*«Coming to terms with abusers. Whether you confront or not, there is a need to acknowledge what the person did and how it affected you»* (Stone, 2005, s. 84-85).

Olivia hadde gjennom tilgivelsesterapi fått hjelp til slik avklaring:

---

*«I'm angry at what he did and still have very horrifying images, but I am angry at what he did and not at him anymore, and that's a big difference»* (Freedman, 2000, s. 51).

De fleste kvinnene fra Norge som avviste tilgivelse, så på tilgivelse som noe som ble gitt for overgriperens skyld. Som en slags forsoningsgave til overgriper. Dette var for så vidt noe ingen av brevskriverne fra Norge var i stand til å gi. For dem som hadde tilgitt, var tilgivelse noe som hadde sitt gyldighetsområde i overlevere sine egne liv, noe som først og fremst angikk dem selv (Leer-Salvesen, 2000, s. 69). En informant sier det på denne måten:

*«When looking at forgiveness it is very important to realize that it is something that is more for you than it is for anyone else in your life»* (Hardy, 2017, s. 194).

### *Tilgivelse – en vei til frihet og helbredelse fra smertene i fortiden*

Informantene som har kommet fram til tilgivelse av overgriper, uttrykker uten unntak hvilken positiv innvirkning tilgivelse har hatt for deres eget liv. Flere informanter forteller at det har ført til helbredelse for sjelen (Leer-Salvesen, 2000, s. 68). Andre forteller at det har ført til frihet på forskjellige områder (Kerlin & Sosin, 2017, s. 201; Hardy, 2017, s. 190). Også flere av de åndelige (kristne) veilederne påpeker dette frihetsaspektet. Blant annet at det kan frigjøre overlever fra bitterhet, frykt, skyld, skam og mistenksomhet (Stone, 2000, s. 82-84). Noen av informantene viser til en frigjørelse fra maktrelasjonen til overgriper, slik en av de norske brevskriverne uttrykker det:

*«Man setter seg fri fra den personens makt over seg, og fortiden blir i fortiden»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 61).

For mange er tilgivelse en viktig del av det å bli ferdig med fortiden, eller lukke igjen døren for overgrepserfaringene. De opplevde at ved å tilgi, så ble sinnet, hatet og skammen fortrenget (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 324; Kerlin & Sosin, 2017, s. 201). På samme tid påpekes det at tilgivelse ikke handler om å glemme. En må huske, hate og føle for i det hele tatt å kunne bli i stand til å tilgi (Leer-Salvesen, 2000, s. 62). Det at en slipper taket i harmen og raseriet mot overgriper, betyr ikke nødvendigvis at en forsones med ham eller henne. For to av informantene var ikke relasjon og tilgivelse av overgriper noe som enda var aktuelt. Dette var de to informantene med den mest alvorlige overgrepssproblematikken, og i tillegg mest omfattende alkohol- og suicidproblematikk (Kerlin & Sosin, 2017, s. 201).

Det er flere av informantene som erfarer at selvbildet endres positivt gjennom å tilgi (Kerlin & Sosin, 2017, s. 204). Det å plassere skyld er en viktig side, både i forhold til eget selvbilde, men også i forhold til det å tilgi:

*«Once blame was placed appropriately by participants, forgiveness extended toward the perpetrator and self-forgiveness both played a role in recovery»* (Kerlin & Sosin, 2017, s. 203).

Gjennom å tilgi er det mange av informantene som opplever en ny og bedre relasjon til seg selv, andre og Gud (Kerlin & Sosin, 2017, s. 204). En informant uttrykte tilgivelsens betydning for hennes relasjoner, på denne måten:

*«To me it is very important to make sure that I am able to have a good relationship with myself, as well as to take care of myself, and to love others and the only way that is possible is with forgiveness»* (Hardy, 2017, s. 231).

### *Hva vil det si å tilgi?*

Det å tilgi er først og fremst et valg den enkelte må gjøre seg. En bestemmelse om å slippe taket eller la gå, krever av en person at han eller hun er villig til å bli villig til å tilgi (Hardy, 2017, s. 191-192). Det er et valg en må overgi eller forplikte seg til. Denne forpliktelsen, som Freedman (2000) kaller for *«the crux of the entire process»*, betød for Olivia først og fremst at tilgivelse var en intellektuell bestemmelse, med et håp om at en emosjonell tilgivelse ville følge etter (Freedman, 2000, s. 50). En norsk overlever skriver om kampen for å bli værende i den tilgivende posisjonen:

*«Stadig må en bekrefte og fornye en tilgivelse fordi assosiasjoner du møter i hverdagen plutselig bekrefter at du egentlig er ganske rasende»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 67).

En av informantene opplevde at det å tilgi krevde bestemte handlinger. Som å oppgi retten til egne goder. (Hardy, 2017, s. 194). For Olivia innebar det å oppgi retten til å hevne seg på overgriper. Tilgivelse ble for Olivia en handling som ga henne den følelsen hun trodde hevn ville gi henne (Freedman, 2000, s. 50).

For en av brevskriverne fra Norge ble tilgivelse beskrevet som mot til å:



---

«våge skamfølelsen, sviket, hatet (som er vendt både utover og innover), og til slutt våge å kjenne på at følelsene faktisk gjennom dette er i en legende prosess» (Leer-Salvesen, 2000, s. 68).

Det er mange som beskriver tilgivelsen som en unik prosess som tar tid. En ikke-lineær prosess, som er unik for hver enkelt overlever (Hardy, 2017, s. 219). Leer-Salvesen (2000, s. 67-68) leser av brevene han har mottatt, at tilgivelse er for mange en stasjon på veien mot en mulig fred. En stasjon, sannsynligvis endestasjonen, i en sorgprosess, som det ikke er alle forunt å komme fram til (Leer-Salvesen, 2000, s. 174). Den eldre kvinnen som gjennom årevis med seksuelle overgrep som barn hadde opplevd at en del av hennes sjel hadde blitt borte, sa det på denne måten:

«det er ikke gjort i en håndvending å tilgi. Ja, en kan føle seg presset til å tilgi, men nå har jeg innsett at jeg må ha min tid» (Leer-Salvesen, 2000, s. 63).

### *Tilgivelsens betingelser, motiv og barrierer*

Det er forskjellige motiv og begrunnelser for å tilgi. For noen er det religiøse overbevisninger som ligger til grunn for tilgivelsen, og for andre er det en økt forståelse av overgriperens motiv og omstendigheter som gjør det mulig å tilgi (Stone, 2005, s. 80-81; Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 324).

Noen av informantene forteller om sitt behov for å høre at overgriper angret seg og ber om tilgivelse. Som Louise, som konfronterte sin bror:

«(I) needed to hear him acknowledge the abuse and say that he was sorry» (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 324).

Flere av kvinnene fra Norge er også opptatt av betingelser, og mener dette må ligge til grunn før en eventuell tilgivelse. En kvinne uttrykker det slik:

«Jeg mener at offeret ikke har behov for å tilgi, hvis det ikke blir satt noen betingelser» (Leer-Salvesen, 2000, s. 66).

Leer-Salvesen (2000, s. 66) mener dette kan tolkes dit hen, at betingelser kan bidra til en utjevning av maktbalansen. At gjerningsmannen fratras noe kontroll, og overlever gis litt

kontroll. For Olivia var det ikke noen muligheter til å sette noen betingelser og krav, da hennes overgriper, stefaren, var død (Freedman, 2000).

En annen norsk informant ser annerledes på det, og uttrykker seg slik:

*«Det menneske som våger å se i øynene at tilgivelse er inni en selv, ikke hos andre, kan tilgi. Jeg har ingen betingelse hos mine overgripere for tilgivelsen min, bare til meg selv»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 68).

Et annet moment som kommer fram, er at tilgivelse, er noe som for mange, må læres (Kerlin & Sosin, 2017, s. 201). I det minste trenger mange avklaring i forhold til hva tilgivelse er og innebærer, og hva det ikke er. Stone (2005, s. 80-81) forteller at hun selv kjempet med forestillingen om å tilgi egen overgriper. Hun kom til en konklusjon at hun trengte å forstå hva det ville si å tilgi. Tina uttrykte det på denne måten:

*«learning how to forgive. It helped me get rid of all that anger, bitterness and rage I had inside»* (Kerlin & Sosin, 2017, s. 201).

For Olivia sin del var det knyttet både skepsis og nysgjerrighet til tilgivelsesterapi. Men etter endt intervensjon uttrykte hun seg slik:

*«I never dreamed I could feel this forgiving and respectful of my father, and I owe that in large part to the intervention»* (Freedman, 2000, s. 55).

Foruten manglende kunnskap om hva tilgivelse er og innebærer, er også alle de vonde følelsene og tankene mange overlevere strever med, et stort hinder for å tilgi. Hvis tilgivelse blir oppfattet som et alternativ til vreden, en seponering av tristheten og hatet, kan det virke problematisk å tilgi. To norske brevskrivere sier det slik:

*«Han har ødelagt noe som jeg aldri kan få tilbake, barndommen. Jeg er fylt med bitterhet og har ingen behov for å tilgi». Og: «Å skulle tilgi overgrepene, smerten og redselen de har påført meg i mitt liv frem til i dag, er helt umulig for meg»* (Leer-Salvesen, 2000, s. 64-65).

Vi skal nå se på det siste overordnede temaet. Her handler det mye om hva forfatterne selv, på bakgrunn av egne intervjuer og studier, brev og erfaringer, mener helsepersonell bør tenke på, i møte med overlevere.

---

#### 4.3.4 Profesjonelle hjelperes ansvar og rolle

Alle litteraturkildene påpeker den ambivalensen som er i faglitteraturen knyttet til temaet seksuelle overgrep i barndommen og tilgivelse. Det er stor uenighet om hva tilgivelse er og om det i det hele tatt hører hjemme i terapeutiske sammenhenger. Noen fagekspert uttrykker sterk motstand mot tilgivelse i terapien. Noe av skepsisen er knyttet til etiske og moralske aspekt:

*«Clients should not be coerced into forgiving because the therapist believe it is beneficial».* Andre sier: *«it is just as dangerous to oppose what could be potentially beneficial to clients because of contrasting personal values»* (Freedman, 2000, s. 40).

##### *Hjelpere sine holdninger*

Flere profesjonelle helpere uttrykker at de unngår å vektlegge tilgivelse i sitt arbeid med overlevende. Noe av dette er nettopp på bakgrunn av det presset mange overlevende opplever både fra familien og kulturen. Rhea Almeida, terapeut og veileder fra New Jersey mener det er bedre å fokusere på ansvarliggjøring (Stone, 2000, s. 81). Her handler det om å myndiggjøre overlevende til å ansvarliggjøre overgreper for hans eller hennes handlinger. For den norske veilederen ved et krisesenter i Norge hører ikke tilgivelse hjemme i hennes vokabular i arbeidet med kriserammede kvinner. Hun har opplevd at mange av kvinnene hun har fulgt opp kan føle det som har med tilgivelse å gjøre, som et press fra familie og miljø, særlig fra religiøse miljø. Leer-Salvesen (2000, s. 60) opplever at hun assosierer selvutslettelse til ordet tilgivelse. Og da blir det en form for ydmykelse som kan stenge for overlevende sin nødvendige bearbeidelse av fortiden. Tener & Eisikovits (2017, s. 2511) mener det er viktig at profesjonelle helpere adresserer sine egne personlige og profesjonelle holdninger knyttet til tilgivelse. Da er en bedre i stand til å hjelpe overlevende til egne overveielser, avgjørelser og støtte i det valget overlevende gjør seg.

##### *Hjelpere sin rolle*

En viktig side knyttet til det å være en profesjonell helper er den autoritet vi representerer. Som autoritetspersoner må vi som profesjonelle helpere være oppmerksom på den innflytelse vi kan utøve på overlevende i terapien (Tener & Eisikovits, 2017, s.2510). Stone (2005, s.76) har gjennom egne intervjuer, egen erfaring og samtaler med både profesjonelle helpere og

åndelige veiledere, funnet at det er viktig for overleverer å komme til en endelig avklaring eller avgjørende vedtak (engelsk «resolution») omkring forholdet til overgriper. Tro og tilgivelse er én av tre vanlige veier. De to andre er konfrontasjon, samt ansvarliggjøring og endring (Stone, 2005, s. 76-77). Det påpekes i denne sammenhengen viktigheten av at helsepersonell ikke presser overlever til å verken skulle konfrontere overgriper, tilgi, eller avsløre overgrepene overfor familien. Dette kan for noen overleverer føre til retraumatisering.

### *Hjelpere sine kunnskaper om tilgivelse i terapien*

Tener & Eisikovits (2017, s. 2510) mener alle profesjonelle som arbeider med kvinnelige overleverer, må forholde seg til tilgivelsesaspektet. I den forbindelse er det nødvendig å stille noen spørsmål:

1. Tilgir overlever fordi hun ønsker å legge overgrepene bak seg, eller for å «please» andre, inkludert hjelper?
2. Unngår overlever tilgivelse fordi seksuelle overgrep i nære relasjoner blir sett på som en utilgivelig handling?
3. Er overlever spurt om å tilgi for å verne om familierelasjonene og samfunnets forventninger om familieenhet?

En eventuell tilgivelsesprosess må være basert på et frivillig valg, etter at overlever er blitt informert om både fordeler og ulemper med både det å tilgi og det å la være. Valget må gjøres etter mye refleksjon og overveielser, der overlever selv velger hva som er det rette å gjøre for han eller henne (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2511). Profesjonelle hjelpere sin oppgave blir å sørge for at overlever får hjelp til å se de forskjellige perspektivene knyttet til tilgivelse, og støtte den avgjørelsen han eller hun tar.

Freedman (2000) som har brukt tilgivelsesterapi i sitt arbeid påpeker også viktigheten av å respektere overleverer sine egne avgjørelser. Videre poengterer hun nødvendigheten av trygghet for den som ønsker å gå gjennom en slik prosess. Først og fremst en fysisk distanse fra overgriper uten fare for nye overgrep, og videre er det viktig med en trygg relasjon til hjelper. Hun påpeker at en tilgivelsesintervensjon er en tidkrevende prosess som ikke skal forseses. Profesjonelle hjelpere må ta høyde for å bruke den tiden som den enkelte trenger. Det innebærer også at tilgivelse ikke initieres for tidlig etter overgrepene, da dette kan forhindre en hel tilgivelse. Det er heller ikke en lineær stegvis prosess. Tilgivelse er noe mer enn en

selvhjelps-teknikk, og det overordnede målet er ikke bare at en skal få bedre følelser. Hun påpeker til slutt at det er viktig for profesjonelle hjelpere å huske at tilgivelse ikke er for alle (Freedman, 2000, s. 56).

Jeg har nå gitt en deskriptiv presentasjon av funnene etter den tematiske analysen. Disse vil i neste kapitlet bli drøftet opp mot problemstilling og teori.

## 5. DRØFTING

I dette kapittelet vil jeg diskutere metoden jeg har valgt, litteraturen som er inkludert, analysen som er brukt, og funnene fra analysen. Jeg begynner med funnene, eller resultatene fra analysen. De er som vi har sett, oppsummert og innbefattet i fire overordnede temaer: *overlevers indre livsverden, overlevers ytre livsverden, tilgivelsesprosessen, og profesjonelle hjelpers ansvar og rolle.*

### 5.1 Drøfting av resultater

I tittelen på denne oppgaven spør jeg om tilgivelse er en vei tilbake til livet. Sagt på eksistensielt vis: Kan en tilgivelsesprosess være en «tilblivelsesprosess»? En prosess der overlever tar tilbake noe av det en gjennom overgrepene har mistet? Leer-Salvesen (2000, s. 72) påpeker at overleverer er frarøvet blant annet verdighet. Andre ting som overleverer kan være frarøvet er følelsen av tilhørighet, tilknytning, selvaktelse og selvaksept, samt trygghet og framtidsutsikter.

Laurie Curtis mener at bedring er en prosess. Hun mener «*det handler om å ta tilbake alt som er tapt; rettigheter, roller, ansvar, avgjørelser, muligheter, støtte og hjelp. Det handler ikke om å bli kvitt symptomer, men å ha et liv. Hvordan komme seg dit og hvordan andre kan hjelpe*» (Borg, 2009).

Jeg har følgende problemstilling: «Hvordan kan tilgivelse av overgriper bidra til bedring for dem som har opplevd seksuelle overgrep i nære relasjoner i barndommen?»

Jeg vil videre i dette kapittelet ikke drøfte *om* tilgivelse kan være en vei til bedring. Jeg vil med utgangspunkt i funnene drøfte *på hvilken måte* og *hvorfor* tilgivelse kan være en vei til bedring.

Som utgangspunkt for drøftingen bruker jeg de momentene, som Bengt Lindstrøm ved Senter for helsefremmende forskning ved NTNU, mener skaper helse: Kontakt med sitt indre liv, ha sosiale relasjoner, meningsfulle aktiviteter, og vite hva som styrer ens liv (Karlsen, 2013). De to siste momentene, *meningsfulle aktiviteter* og *vite hva som styrer ens liv*, blir slått sammen til ett punkt: *et meningsfylt liv*. Funnene i temaene blir ikke diskutert trinnvis. De vil bli flettet

---

inn flere steder underveis i resultatdiskusjonen. Dette er for å ha fokus på tilgivelse som en bedringsfaktor.

### **5.1.1 Kontakt med sitt indre**

*Kontakt med sitt indre* innebærer menneskets forhold til sin indre og ytre livsverden, og i hvilken grad den indre og ytre livsverden utgjør en forståelig meningssammenheng. Som tidligere nevnt utgjør både den indre og den ytre livsverden, overlevers eksistensielle tilværelse. Den ytre livsverden vil bli nærmere diskutert i neste kapittel.

Den indre livsverden derimot, handler på den ene siden om hvordan overlever ser på og oppfatter seg selv. På den andre siden handler det om i hvilken grad overlever har kunnskap om, forstår og opplever kontroll på egne følelser, reaksjoner og handlinger.

#### *Traumenes negative virkning på menneskets kontakt med seg selv*

Det å oppleve seksuelle overgrep som barn fra noen i nære relasjoner, har negativ innvirkning på alle områder av livet. Nedsatt livskvalitet, personlighetsforandringer med relasjonsvansker, identitetsproblemer og komplekse psykiske symptomer er noen av de alvorlige livsbegrensende virkningene (Bogar & Hulse Killacky, 2006, s. 318).

Fisher (2005), som har en eksistensiell tilnærming til traumer, mener traumatisering handler om at mennesket blir skadet i sin eksistens, selve det å være menneske i verden. Hun mener videre at første steg på vei mot bedring er å se på hvordan traumene har påvirket evnen til å være i kontakt med seg selv og andre (Fischer, 2005, s. 10-14).

Pierre Janet, fransk lege og psykolog som levde på slutten av 1800-tallet, mente at mennesket er et meningsskapende vesen. Gjennom å tolke og strukturere informasjonen vi mottar i og fra verden, foregår det en personlig syntese som skaper vår opplevelse av oss selv og verden (Wennerberg, 2011, s. 132). Til vanlig integreres eller innlemmes vanlige hendelser som en helhetlig opplevelse og meningsfylt erfaring av verden i vår personlighet. Ifølge Thompson og Walsh (2010, s. 379) rammes denne meningsbyggingen og forståelsen av oss selv, og vår eksistens og plass i verden, ved barndomstraumer. Mardi Horowitz mener at traumatiske erfaringer som ikke integreres i våre «indre skjema», fører til et sammenbrudd i disse

skjemaene (Wennerberg, 2011 s.125). Når våre indre forestillinger om hvem jeg er og hvordan verden skal være bryter sammen, vet en ikke lenger hva som er sant om seg selv og verden. Wennerberg (2011, s. 145) mener at et barn som blir utsatt for skremmende hendelser forårsaket av en trygghetsperson, utvikler en opplevelse av en grunnleggende utrygghet i tilværelsen. Noe som igjen medfører at vi mangler den tryggheten som skal til for en sunn utvikling av vår personlighet.

Kort oppsummert er det enighet i litteraturen at relasjonstraumer skader et menneske sin eksistens. Det skaper et sammenbrudd i menneskets «indre skjema», eller forståelsen av hvem en er, og medfører en usunn utvikling av selvet, eller vår personlighet.

Funnene i denne studien bekrefter teorien. Mange av informantene opplever at de flere tiår etter overgrepene skjedde, fremdeles ikke har kontakt med sitt indre. Som kvinnen på 65 år, med årelangt misbruk som barn, som enda ikke hadde opplevd at alle delene av hennes sjel var på plass (Leer-Salvesen, 2000, s. 63). En annen kvinne på 34 år forteller at det først er de siste tre årene hun har begynt å kjenne på følelser som tristhet, redsel og hat, og følelser hun hadde som barn (Leer-Salvesen, 2000, s. 64). For den unge jenta som jeg innledet oppgaven med og som hadde tilgitt sin far, fantes det i en periode ikke noe annet språk for de indre smertene, enn det å skade seg selv. For mange overlevende blir selvhat og lav selvfølelse en del av deres identitet. Alle ti informantene i Kerlin & Sosin (2017, s.189) sin studie rapporterte før behandling om uttalt selvhat og lav selvfølelse, selvskading, selvmordstanker og -forsøk, i tillegg til avhengighets-problematikk og spiseforstyrrelser. Min erfaring er at en selvdestruktiv adferd ofte er et ytre uttrykk for selvhat og manglende aksept av seg selv. Denne følelsen av manglende verdi og verdighet er et dårlig utgangspunkt for livet.

Et annet begrep som går igjen hos mange av informantene, og som henger sammen med forståelsen av seg selv, er skam. Olivia uttrykte det som en følelse av at hun tvers gjennom var en råtten person (Freedman, 2000, s. 47). En tror det verste om seg selv, og lever med en forventning om at en ikke fortjener noen ting (Stone, 2005, s. 75). Dette selvhatet henger for mange av informantene sammen med en forståelse av at de har gjort noe galt (Kerlin & Sosin, 2017, s. 198). Skyldfølelse og skamfølelse er en stor livsbegrensende faktor.



---

### *Å integrere sin traumatiske historie*

Ifølge Rollo May handler ikke den psykoterapeutiske helbredelses natur om å helbrede pasientenes nevrotiske symptomer, men om å hjelpe pasienter til å oppleve sin eksistens (May, 1971, s. 128-129). Terapien blir således en «tilblivelsesprosess», der pasienten skal oppleve sin eksistens som noe virkelig. Rollo May (1971, s. 123-127) mener videre at en ved å bli bevisst sin egen eksistens, også blir i stand til å se hvilke muligheter en har, samt bli i stand til å handle på dem. Det kan virke som at det å få et avklart forhold til egen historie, samt skyld og skampørsmålet, er viktig for endring i forståelsen av seg selv. Som vi skal se senere, er dette en av de viktige sidene ved en tilgivelsesprosess.

Uten at en er villig til å ta et oppgjør med sin fortid, både de vonde erfaringene som ligger der og ikke minst de personene som er involvert i disse erfaringene, virker det vanskelig at ikke nåtiden og fremtiden mørklegges av vår histories bitre skygger. Veien til helhet som menneske, eller helbredelse av sjelen, går ikke utenom livets smertefulle erfaringer. Yalom (2018, s. 31) sier at veien til helbredelse er «å se eksistensens grunnleggende vilkår i øynene», og refererer til Thomas Hardy sine ord: «Hvis det finnes en vei til det Bedre, forutsetter den at vi kjenner det Verste til bunns». Dette innebærer også at en er villig til å se på de omstendigheter i våre liv som vi ikke ønsker å se, kjenne eller føle på. Dette ble også viktig for kvinnen på 41 år, og hennes prosess mot egen «helbredelse». Hun måtte våge å huske og se nøye på overgrepene. Hun måtte også våge å kjenne på skamfølelsen, sviket og hatet (Leer-Salvesen, 2000, s. 68). Ved en tilgivelsesprosess tvinges en til å se tilbake på sin smertefulle historie og erfaringer. Skal vi bli mer hele innvendig som mennesker, virker det nødvendig å integrere vår historie som en del av oss. For ni av ti informanter i studien til Bogar & Hulse-Killackey (2006, s. 324) var tilgivelse en nødvendig komponent for å la fortiden være fortid.

Et av de vanskeligste aspektene ved det å finne løsning i en historie med overgrep, er hvordan en velger å forholde seg til overgriper (Stone, 2005, s. 71). Dette forsterkes og blir enda mer komplisert når overgrepene har foregått i nære relasjoner. Tilgivelsens kjerne er at den retter seg mot overgriper. Det innebærer ikke å se annerledes på handlingene som er gjort, men annerledes på personen bak handlingene. Vi skal videre se på hvordan tilgivelse av overgriper kan hjelpe overleverer til bedre kontakt med seg selv.

## *Tilgivelsens rolle for bedre kontakt med seg selv*

### **En erkjennelse av urett**

For det første innebærer tilgivelse at en anerkjenner at det er begått urett mot oss. En unnskylder ikke handlingene, men understreker alvoret i dem (Hertlein & Brown, 2018). Videre erkjenner en at det står en skyldner bak den urette handlingen eller krenkelsen.

En tilgir ikke handlingene som er gjort, men personen som gjorde handlingene (Hammerlin og Leer-Salvesen 2014, s. 162). Gjennom en tilgivelsesprosess blir skyld og skam plassert der det hører hjemme, nemlig hos overgriper. Dette er viktig i forhold til rett forståelse av fortidens hendelser og seg selv.

### **Å bryte overgriperes makt**

Selv om overgrepene har skjedd langt tilbake i tid, viser det seg at mange overlevere fremdeles opplever at overgriper har en slags indirekte makt over dem. Overgriperes urettferdige handlinger påvirker for det første hvordan overleverer ser på seg selv. For det andre påvirker det i stor grad mange overleverer sitt følelsesliv. For Olivia sin del var mye av hennes følelsesliv fremdeles påvirket og fargelagt av overgriper, selv etter hans død (Freedman, 2000, s. 45-46). Tilgivelse kan for det andre bryte den indirekte makt overgriper kan ha over overlever, selv mange tiår etter overgrepene fant sted. En brevskriver forteller at hun gjennom å tilgi, brøt en maktrelasjon (Leer-Salvesen, 2000, s. 61). Vi skal videre se på hvordan tilgivelse av overgriper kan virke frigjørende på overleveres selvaktelse og følelsesliv.

### *Overleverer sin selvaktelse*

Som ovenfor nevnt er plassering av skyld og skam viktig for rett forståelse av oss selv. Ifølge Freedman (2000, s. 47) er det en vei mot legedom av selvbildet.

For Olivia, som følte seg som en råtten person, førte tilgivelsesterapien til en endring i eget selvbilde. Hun fikk hjelp til å se at hun ikke bare var «incest-overlever», men også en mor, kone og lærer. Etter endt tilgivelsesterapi, kunne hun omtale seg selv som en mer positiv og tilgivende person (Freedman, 2000, s. 47 og 55). Det er også flere av informantene i Kerlin & Sosin (2017, s. 204) sin studie som uttrykker at selvbildet endres positivt gjennom å tilgi.

For å endre selvoppfatningen av at en er uverdigg og mangler verdi, må en kunne se seg selv i et nytt lys og perspektiv. For mange av informantene kom vendepunktet i livet da de klarte å endre måten de tenkte på om seg selv. Elizabeths største forandring etter endt behandling, var ifølge henne selv, troen på at hun var verdifull og vakker (Kerlin & Sosin, 2017, s. 199).

---

For flere av informantene var det et spesifikt øyeblikk den dagen de gjorde et bevisst valg om å endre sitt negative selvbilde. For Sandra handlet det om bevisst velge å ta imot positive tilbakemeldinger fra andre (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 322).

Endringer i selvoppfatning handler ikke utelukkende om å tenke positivt om seg selv, men mer sant og realistisk. Det kan virke som tilgivelsesprosessen kan generere et mer riktig og sant bilde av både seg selv og andre. Det var flere informanter som så sitt eget behov for tilgivelse. Ikke for overgrepene som var skjedd, men for handlinger de selv hadde begått mot andre (Kerlin & Sosin, 2017, s. 199). Det å se sitt eget behov for tilgivelse gjorde det lettere å gi tilgivelse videre til andre (Freedman 2000, s. 53).

### *Overlever sitt følelsesliv*

Et annet område hvor overgriper fremdeles kan ha makt eller påvirkning, er overlevere sitt følelsesliv. Flere overlevere uttrykte at de næret et hat til overgriper, og at livene deres var fylt av smerte, sinne og bitterhet (Leer-Salvesen, 2000, s. 63). Og nettopp denne bitterheten og vreden som næres av hatet til overgriper, er noe det som ifølge Tutu og Tutu (2014, s.14) spiser oss opp innvendig. Det er ifølge Freedman (2000, s. 45-46) en viktig del av tilgivelsesprosessen er at en kommer i kontakt med og erfarer, samt får hjelp til å håndtere, følelser som kan være fortrent og som kommer fram mer ukontrollert.

### **Å bli ferdig med fortidens smerter**

For det tredje innebærer tilgivelse at en gir slipp på fortidens smertefulle erfaringer. Tilgivelse handler heller ikke om at en skal undergrave sinne og vrede. Den rettfærdige vreden over uretten som er begått mot oss, er derimot viktig, for at vi skal kjenne på selvrespekt og egenverd (Leer-Salvesen, 2000, s.74-75). Det handler mer om å legge bak seg den vreden som næres av hatet til ugjerningspersonen (Tutu og Tutu 2014, s.14). *Tilgivelse er slik vi helbreder de ødelagte delene i oss (...) Det er slik vi finner tilbake til det som er fratatt oss, og slik vi gjenoppretter den kjærligheten, godheten og tilliten vi har mistet. Hver gang vi tilgir, er det et skritt mot helhet. Tilgivelse er intet mindre enn nøkkelen til fred med oss selv og verden»* (Tutu og Tutu 2014, s.11 og s.14)

Mange av informantene opplevde at ved å tilgi, så ble sinnet, hatet og skammen fortrent (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s. 324; Kerlin & Sosin, 2017, s. 201). For mange av informantene i Hardy (2017, s. 191) sin studie var nettopp det å slippe taket i de vonde

følelsene viktig for å «bli ferdig» med overgrepene. Å bli ferdig med overgrepene handler ikke om å glemme. En av de norske informantene påpekte nettopp dette. Viktigheten av at en må huske, hate og føle for i det hele tatt å kunne bli i stand til å tilgi (Leer-Salvesen, 2000, s. 62).

Jeg har nå skrevet litt om hvordan relasjonstraumer påvirker og i stor grad skaper et brudd i overlevers kontakt med sin indre verden. Videre har vi sett på hvordan tilgivelse kan bidra til at overleverer kan få mer kontakt med seg selv igjen, og i større grad tar tilbake det som traumene har frarøvet dem. Videre vil jeg nå drøfte hvordan tilgivelse kan bidra til at overleverer får bedre kontakt med sin ytre verden.

### **5.1.2 Overlevers sosiale relasjoner**

I dette kapittelet vil funnene knyttet til temaene: *Overlevers indre verden* og *Overlevers ytre verden*, bli diskutert. Som tidligere nevnt utgjør begge disse to verdenene, menneskets eksistensielle tilværelse. Og det ene er betinget av det andre.

I resultatkapittelet er *Overlevers ytre verden* knyttet til den påvirkningen storsamfunnet, familie og venner har på overleverer sitt syn på tilgivelse. Sammen med storsamfunnet og families meninger og forventninger til familierelasjoner og tilgivelse, er det knyttet kulturelle og religiøse forestillinger. Disse forventningene og formeningene fra omgivelsene, skaper for mange overleverer store indre konflikter. Dette igjen kan oppleves som ekstra belastninger, i en ellers kaotisk indre livsverden.

#### *Et relasjonelt vesen*

Hva er det som gjør at vi mennesker er så påvirkelige for hva andre mennesker tenker og mener om oss? Hvorfor betyr sosiale relasjoner så mye for oss? Hva er det som gjør at særlig relasjonstraumene har en så fatal negativ virkning på menneskers syn på seg selv, samt de relasjonelle og sosiale egenskapene?

Ifølge Wennerberg (2011, s. 15) er svaret at det er en del av vår eksistens. Mennesket er et relasjonelt vesen, med to grunnleggende behov. Det ene er å utvikle en egen autonom individuasjon, som vil si at en kan utvikle, se og forstå seg selv som et individuelt subjekt.

---

Videre har en også behov for nærhet til andre mennesker. Vi er relasjonelle vesener, som lever i en verden hvor vi fra fødselen av er knyttet til andre mennesker, gjennom relasjoner.

Ved relasjonstraumer blir utviklingen av både selvet og vår relasjonelle evne rammet og rokket ved (Wennerberg, 2011, s. 11). For mange av informantene er det svært vanskelig med nære relasjoner og sosial kontakt med andre. En følge av misbruk i barndommen er som vi har sett i forrige kapittel, ofte dårlig selvbilde og lav selvfølelse, eller rusmisbruk. Dette igjen er noe som kan gi seg negative utslag i relasjoner med andre mennesker (Hardy, 2017, s. 171-172). Noen opplever at seksuell intimitet blir vanskelig, noe som gjør at det for mange blir vanskelig å forbli i parforhold (Stone, 2005, s. 87-88). En annen side er der undertrykte vonde følelser, som sinne og raseri, går ukontrollert ut over andre. Da er det vanskelig å opprettholde nære relasjoner (Freedman, 2000, s. 52).

En av de store indre konfliktene for mange av informantene i studien er knyttet til nettopp hvordan en skal forholde seg til familien etter overgrepene (Tener & Eisikovits 2017, s.2509). Både i den jødiske kulturen, og for mange afroamerikanere, er familien en svært viktig institusjon. Mange av informantene opplevde at familien og det å bevare dens enhet og samhold, var viktigere enn de selv og deres egne smerter (Tener & Eisikovits, 2017, s.2506). Stone (2005, s.72) skriver at på grunn av den sterke afroamerikanske kulturen, hvor familien settes «over alt», er det mange overleverer som ikke ønsker å rapportere videre overgrepene de opplever. Med den følgen at de velger å leve videre i urettferdige maktforhold.

### *Tilgivelse og gjenopprettelse av relasjoner*

Kerlin & Sosin (2017, s.203) skriver at tilgivelse var et viktig tema for informantene, når det gjaldt gjenopprettelse av relasjoner, både til seg selv, andre og Gud. For eksempel i forbindelse med familien og den forelderen som ikke hadde begått misbruket. En viktig side ved dette er at det fremdeles må være overlever sitt eget frivillige valg som ligger til grunn for en eventuell tilgivelse. En ekte tilgivelse kan på den ene siden føre til en mer ekte og sann familierelasjon, hvor ubalanserte maktforhold utjevnes (Stone, 2005, s. 88-89). På den annen side vil en tilgivelse hvor målet er å redde eller bevare familierelasjonene bare videreføre et ujevnt maktforhold (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2509; Stone, 2005, s. 72). Det er dette mange av de profesjonelle hjelperne uttrykker bekymring for, i forbindelse med tilgivelsesaspektet i en terapi prosess. At det ligger et press fra omgivelsene, det være seg familiært, kulturelt eller

religiøst, om at en bør, må eller skal tilgi overgriper (Leer-Salvesen, 2000, s. 60; Stone, 2000, s. 81). På samme tid påpeker Tener og Eisikovits (2017, s. 2507) at det kan også være press motsatt vei, fra samfunnet, venner og familie, at en *ikke* skal tilgi overgriper, fordi overgrep ikke er noe som kan eller skal tilgis. Tilgivelse må derfor, ifølge Tener og Eisikovits (2017, s. 2511) bare overveies etter nøye avklaringer av alle aspekter om hva tilgivelse innebærer og eventuelle konsekvenser.

Ikke alle informantene velger å tilgi. Noen velger å holde avstand. De dype sårene og vonde følelsene gjør at noen opplever det lettere å distansere seg fra familien (Kerlin & Sosin, 2017, s. 201). Selv om en i etterkant av overgrepene velger å distansere seg fra overgriper og familie generelt, virker det likevel som at familiebandene er vanskelig å kutte over. Roni hadde tatt et bevisst valg om å distansere seg fra familien (Tener & Eisikovits 2017, s. 2506). På samme tid ventet hun bare på telefonen som skulle meddele om foreldrenes død, slik at hun kunne lukke den delen av familiekapittelet. Det viser seg i noen tilfeller at selv ikke overgriperes død nødvendigvis fører til en avslutning på overgrepshistorien (Stone, 2005, s. 45).

Det er store forskjeller hos informantene angående hvordan de velger å forholde seg til overgriper. Noen overleverer har behov for et møte med overgriper. Enten for å konfrontere overgriper med handlingene og si hva det har gjort med overlever (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s.324). Andre ønsker en forklaring eller en unnskyldning (Stone, 2005, s.78), og atter andre igjen søker en forsoning (Hardy, 2017, s.193). På andre siden er det noen som velger å holde avstand (Kerlin & Sosin, 2017, s.201), og noen som aldri mer vil ha med overgriper å gjøre (Hardy, 2017, s.193).

Angående tilgivelse av overgriper, så skiller litteraturkildenes forfattere mellom tilgivelse og forsoning. Freedman (2000, s. 40) påpeker at dette er to forskjellige prosesser, hvor forsoning blant annet også innebærer at overgriper endrer holdning og adferd. For en ekte forsoning med overgriper, er tilgivelse fra overlever nødvendig, men også en erkjennelse fra overgriper av de faktiske forhold (Bogar & Hulse-Killacky, 2006, s.324).

Det er uenighet i litteraturen og blant informantene om hvilke premisser som skal ligge til grunn for en eventuell tilgivelse av overgriper. I litteraturen påpeker noen at sann tilgivelse ikke kan bli gitt før det kommer en unnskyldning eller bønn om tilgivelse fra overgriper (Bogar & Hulse-Killacky 2006, s.324). Andre mener dette gir overgriper alt for mye makt til fremdeles å utøve innflytelse på overlever. For en av informantene fra Norge, var det viktig å

---

se at hun selv satt med nøkkelen til å tilgi. Hun mente at tilgivelse var noe inni henne selv, ikke noe som lå hos andre (Leer-Salvesen, 2000, s.68).

Som en oppsummering av dette kapittelet, virker det som at overlevers ytre verden påvirker overlevers tilgivelse. Men om tilgivelse skal være ekte og virksom, må det være noe som kommer «innenfra». Tilsynelatende virker det som om tilgivelse som blir gitt ut fra egen fri vilje, virker frigjørende for overlevers indre liv. Noe som også kan bidra til sterkere, dypere, sunnere og varmere familierelasjoner. Men dette vil også være betinget familiens respons. Tilgivelse påvirket av andre mennesker som familie, kultur eller religion, virker derimot bare å vedlikeholde urettferdige maktforhold. Det blir en form for pseudotilgivelse, og vil dermed ikke virke frigjørende for overleverne.

### 5.1.3 Et meningsfylt liv

Under dette punktet vil jeg drøfte tilgivelse opp imot et meningsfylt liv. Her vil jeg drøfte funnene under temaene: *Overlevers indre verden, Tilgivelsesprosessen og profesjonelle hjelpers ansvar og rolle.*

Et meningsfylt liv er også en viktig side ved menneskets eksistens. Det å leve med en hensikt og et mål er viktig for opplevelse av mening og sammenheng. Min forsiktige antagelse er: Hvis tilgivelsesprosessen er en tilblivelsesprosess, vil den naturlige følgen for overlever være et mer meningsfylt og rikt liv.

#### *Relasjonstraumenes livsbegrensende virkning*

Det tegnes et heller dystert bilde av livskvaliteten for voksne som har vært gjennom seksuelle overgrep som barn. Mange overleverne synes å oppleve at overgrepene har fratatt dem mange muligheter i livet, og at de som mennesker er ugjenkallelig forandret (Bogar & Hulse Killacky, 2006, s. 318). Som tidligere nevnt, blir rettigheten til å komme fram, eller leve «utovervendt», skadet ved barndomstraumer (Pitchford, 2009, s. 449). Mange av informantene opplevde det på samme vis etter overgrepene, som kvinnen på 65 år, at livsenergi ble blokkert og livet fylt med sorg, sinne og hat (Leer-Salvesen, 2000, s. 63). Alle informantene i studien til Kerlin & Sosin (2017, s. 195) strevde før behandling med avhengighetsproblematikk og seks av dem

hadde selvmordsforsøk bak seg. Forskning generelt viser en forhøyet risiko for avhengighetsproblematikk, samt selvmordstanker og -forsøk hos dem med seksuelle overgrep som barn (Kerlin & Sosin, 2017, s. 189).

### *Tilgivelse – en tilblivelsesprosess?*

Professor Bengt Lindstrøm ved Senter for helsefremmende forskning ved NTNU sier at helse er en *prosess*, der målet er et meningsfullt, aktivt og produktivt liv (Karlsen, 2013). Ovenfor har vi stilt spørsmål om tilgivelsesprosessen kan være en tilblivelsesprosess. Ifølge Rollo May (1971, s. 128-129) ligger det i helbredelsesprosessen at pasienten, i vårt tilfelle overleveren, oppdager sin eksistens, og *trår frem* fra skyggenes fortid og *kommer til syne* i verden. Implisitt i denne prosessen handler det også om at overlever blir i stand til å se hvilke muligheter en har, samt bli i stand til å handle på dem. Ifølge Stone (2005, s. 74) er fortsettelsen på livet, betinget av hvordan overlever velger å løse sin historie med overgrep.

### **Individets muligheter**

Victor Frankl som gjennomlevde fire konsentrasjonsleirer under 2. verdenskrig påpeker menneskets både behov for, og evne til, å finne mening med sitt liv (Frankl 1972, s. 94-102). Frankl påpeker det som er et av eksistensialismens fremste «våpen» til bedring, nemlig individets fundamentale frihet til å velge holdning og mening i og med sitt liv (Frankl 1971, s. 8-9). For mange av informantene i denne studien var endring i livsperspektiv og holdning avgjørende for bedring, samt økt forståelse av eget ansvar. En av følgene av seksuelle overgrep i barndommen er følelsen av manglende kontroll. For Olivia ble det viktig å forstå hva hun kunne kontrollere, som egne holdninger, følelser og valg. Like viktig var det å se hva hun ikke kunne kontrollere, som andres handlinger mot henne. Underveis i tilgivelsesterapien gjenkjente hun at hun ikke var ansvarlig for overgrepene hun hadde opplevd som barn. Men hun hadde et valg og et ansvar for hvordan hun valgte å håndtere hendelsene (Freedman, 2000, s. 48-49). For noen av informantene ble det en endring i det de endret spørsmålstilling fra «hvorfor hendte dette meg?» til «hvordan kan jeg bruke mine erfaringer til å finne hensikt og mening med mitt liv?» (Hardy, 2017, s.188). For mange av informantene var det å dele sine egne erfaringer med seksuelle overgrep i barndommen, samt hjelpe andre med samme erfaringer, veien til et meningsfylt liv (Hardy 2017, s. 188; Kerlin & Sosin, 2017, s. 200).



---

## Myndiggjøring av overlever

Elaine Walton (2005, s. 204) mener at en terapeutisk tilgivelsesprosess vil kunne hjelpe ofre for seksuelt misbruk på flere måter. Blant annet ved å myndiggjøre den krenkede og hjelpe han eller henne ut av en offerrolle. Det å hjelpe overleverne til å ta tilbake kontroll i eget liv, gjennom egne selvstendige valg er en viktig side ved det å myndiggjøre overleverne (Stone, 2005, s.85). En annen side ved myndiggjøringen som tilgivelsesprosessen bidrar til, er at symptomene og følgene etter overgrepene adresseres til krenkelsen. Her kan også profesjonelle hjelpere være en viktig støtte for overleverne. Blant annet gjennom å vise hvilke styrker som ligger i den enkeltes mulighet og frihet til å ta egne valg. Dermed vil den krenkede kunne få en forhøyet selvfølelse ved å identifisere skaden eller såret, plassere overgrepet, skyld og skam, lære nye måter å beskytte seg på, og være den som selv er ansvarlig for egen lykke. For det tredje vil overlever selv avklare hvilken relasjon en skal ha til overgriper (Walton, 2005, s. 204)).

Gjennom god informasjon om hva tilgivelse er og hva det ikke er, samt hvilke konsekvenser det ene og det andre valget innebærer, kan overlever gjøre en overveielse knyttet til tilgivelse av overgriper (Tener & Eisikovits, 2017, s. 2510). Viktige hensyn i denne prosessen, er overleverne sine egne valg knyttet til tilgivelse. Tid og trygghet er andre viktige faktorer i en eventuell tilgivelsesprosess. Pseudotilgivelse og i verste fall retraumatisering kan være de ytterste konsekvensene av profesjonelle hjelpere sin uvitenhet og/eller iver etter å veilede overleverne inn i tilgivelsesintervensjon. I motsatt fall kan en forhindre overleverne i nødvendig frigjøring fra sin smertefulle fortid, om en ikke har kunnskap om en slik prosess.

Tilgivelsesprosessen, som for mange var en lang og kronglete vandring og noe som måtte læres, vokste det fram en erkjennelse av hvem en selv var, hva en hadde opplevd og hva dette hadde gjort med en. Forsoning med seg selv og sin fortid gjorde det mulig for mange å se framover med håp. Jeg velger å avslutte denne drøftingsdelen med et sitat fra en norsk informant. Hun valgte å uttrykke seg slik om hvordan hun gjennom å velge tilgivelse har funnet fred med seg selv, sine omgivelser og sin fortid som offer:

*«Merkene etter overgrep, utnytting og maktbruk er selvsagt i mitt hjerte(...) Dette er det onde: Hvis minner og spor bryter frem igjen og igjen og det gjør like vondt og hindrer livet(...) Det er ingen plass for hovmod over å leve glad igjen, at i såret vokser det blomster. Bare en slags takk over at det gikk som det gikk» (Leer-Salvesen, 2000, s.69-70).*

Videre i oppgaven vil jeg nå diskutere metoden jeg har valgt, litteraturen som er inkludert og analysen som er brukt.

## 5.2 Drøfting av metode

Det er ulike innfallsporter til hvordan en kan få kunnskap omkring relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper som en bedringsfaktor. Da dette er et tema om dype personlige kriser, store eksistensielle spørsmål og vanskelige relasjonelle utfordringer, kommer en ikke utenom den fenomenologiske siden og det personlige erfaringsaspektet.

Det kunne vært interessant å gjøre en kvalitativ studie, der en gjennom dybdeintervju, kunne fått mer inngående forståelse av hvordan norske overlevende har erfart og tenker omkring temaet. Det kunne også vært interessant å intervju profesjonelle hjelpere i det norske behandlingssystem, om deres erfaringer og tanker. Men i og med temaets sensitive egenart, og etter innspill fra studieansvarlig, valgte jeg en annen vei til kunnskap.

En alternativ forståelsesramme for oppgaven kunne være prinsippet om salutogenese. Kjernen i salutogenese-tankegangen er de tre byggesteinene i den viktige opplevelsen av sammenheng i livet: Å forstå sine forutsetninger, å håndtere situasjoner og å oppleve mening (Karlsen, 2016). Disse tre byggesteinene er noe som jeg mener tilgivelsesaspektet berører i aller høyeste grad. Jeg har allikevel valgt å falle ned på en eksistensiell forståelsesramme for oppgaven, da jeg mener denne tilnærmingen i større grad, berører det relasjonelle aspektet ved menneskets eksistens.

Det kunne vært interessant å diskutere tilgivelsens etiske perspektiv og i hvilken grad tilgivelse kan brukes som et terapeutisk verktøy i behandlingen til overlevende. Men det må bli tema for en annen oppgave.

Jeg vil videre i dette kapittelet drøfte valg av metode, litteratur og analyse, før jeg sier noe om hvilke skjevheter som er knyttet til denne studien.

### **5.2.1 Valg av metode**

I norske sammenhenger foreligger det lite faglitteratur omkring temaet relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper. Jeg synes derfor det kunne være interessant å se hva den internasjonale fag- og forskningslitteraturen skriver om tema. I utgangspunktet ønsket jeg en oversikt over både kvalitativ og kvantitativ forskning.

En kan få kunnskap om fenomenet tilgivelse og hvilken virkning den har, gjennom både kvalitative og kvantitative studier. Overlevere sine egne erfaringer gir oss verdifull innsikt i hvordan tilgivelse oppleves og erfares. Objektive målbare effektstudier viser hvilken virkning tilgivelsen har på vår psykiske helse. En integrativ litteraturstudie hvor både kvalitativ og kvantitativ litteratur inkluderes, vil derfor belyse fenomenet tilgivelse og dens virkning på en mer nyansert måte.

Utenfraperspektivet blir i denne studien ivaretatt gjennom både artikkelforfatterne og profesjonelle hjelpere sine tanker om de erfaringene de har gjort seg i arbeidet med overlevere. Innsideperspektivet blir ivaretatt gjennom informantenes subjektive erfaringer, slik de uttrykkes i de forskjellige litteraturkildene.

### **5.2.2 Valg av litteratur**

Under mine prøvesøk i databaser som Google Scholar og Ovid, fant jeg generelt lite kvalitative forskningsstudier som spesifikt omhandlet relasjonstraumer og tilgivelse. Etterhvert valgte jeg derfor å inkludere annen teoretisk faglitteratur, noe som en integrativ litteraturstudie gir rom for (Aveyard, 2019, s. 140). Kriteriene for inkludering av disse kildene, var at essensen i innholdet skulle omhandle relasjonstraumer og tilgivelse.

Videre valgte jeg etterhvert å utelate de kvantitative studiene. Delvis fordi jeg hadde nok kvalitativ data, og for å gjøre analyseprosessen enklere. Og delvis fordi tilgivelsesaspektet knyttet til relasjonstraumer, i for liten grad var synliggjort. Mange av følgene av tilgivelse slik overlevere selv erfarer disse, er presentert i resultatkapittelet.

Etter noe vurdering frem og tilbake, og på bakgrunn av inklusjons- og eksklusjonskriterier, valgte jeg å inkludere fire kvalitative primærstudier i denne litteraturstudien. Tre forskningsartikler og én doktorgradsavhandling. Alle er etter min oppfatning av høy kvalitet.

Videre valgte jeg å inkludere to teoretiske artikler og én bok som hadde relevans for mitt tema, og som kunne bidra til å besvare min problemstilling. «*A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father*» av Suzanne Freedman, og «*Reconciliation...and moving on*» av Robin D. Stone. De teoretiske artiklene har sitt utspring i forskning og belyses av case, hvor vi følger bedringsprosessene til overlevende etter relasjonstraumer, og deres erfaringer med tilgivelse av overgriper. I boka «*Tilgivelse*» av Paul Leer Salvesen (2000), er det et eget kapittel hvor 13 personer beskriver i brev form, sine egne tanker om, og erfaringer med, tilgivelse av overgriper. Tolv av disse har opplevd seksuelle overgrep som barn, de fleste av noen i nær relasjon. Jeg vurderer den kunnskapen som formidles her, gjennom brevskrivernes egne erfaringer, som fagkunnskap, og verdifull og nyttig for oppgaven. Alle tre litteraturkildene gir oss i tillegg til forfatterens tanker omkring tema, genuin innsikt i erfaringer og tanker overlevende selv har gjort seg, både i form av brev, sitater og deltakelse i terapi. Dette betyr at jeg i denne oppgaven hadde syv tekster med kvalitativ forsknings- og faglitteratur, som skulle analyseres, og totalt 76 informanter, som deler om sine dyrekjøpte erfaringer. Det foreligger egne skjema for dataekstraksjon fra hver enkelt litteraturkilde som vedlegg.

Når en ser på utvalget av litteratur, er det stor variasjon, både i format, innhold og metodebruk. Det er som jeg overfor har nevnt, både forskningsartikler, teoretiske artikler og kapitler fra én bok, der datainformasjon er hentet fra intervjuer, spørreskjema og brev. Tilgivelses rolle er forskjellige fra litteraturkilde til litteraturkilde. For noen er det en del av en recoveryprosess, for andre tillegges det som en faktor for egen resiliens. Andre beskriver det som generelle livserfaringer de har gjort seg underveis i livet, og noen deler sine tanker om deres begrunnelser for ikke å tilgi. Det er også forskjeller i behandlingen informantene har vært gjennom, og hvor langt de er kommet i sine bedringsprosesser. Noen opplever stabilitet i livet, andre står mitt opp i forvirring, kaos og smerte.

Videre er det stor variasjon blant informantene i forhold til nasjonalitet, kulturell og religiøs bakgrunn. Det er artikler fra både USA og Israel, samt informanter fra Norge. Dette kan tilsynelatende være problematisk. Ulike land preges av ulike kulturer med ulikt innslag av religion og/eller sekularisering. Den kulturelle og religiøse bakgrunnen har innvirkning for

---

hvordan en ser på fenomenet tilgivelse, noe som igjen får innvirkning for hvordan en velger å forholde seg til tilgivelse.

Alle disse variasjonene og ulikhetene kan ved første øyekast oppleves forvirrende. For det første kan det gjøre sammenligningsgrunnlaget vanskelig. For det andre kan det være utfordrende å vite hvilken betydning en skal tillegge tilgivelsen og dens virkning. Og for det tredje kan det være vanskelig å vite hvilken verdi en kan tillegge en slik studie som dette.

Til tross for forskjellige bakgrunner, kulturer og religiøse overbevisninger sitter alle med de samme erfaringene. De har opplevd å bli seksuelt misbrukt som barn av noen i nære relasjoner, og de har alle erfaringer med, eller tanker omkring, tilgivelse av overgriper. Tross ulikhetene i litteraturkildene, samt variasjonene i behandlings- og bedringsforløp, er det framfor alt informantenes erfaringer som belyses. Og dette er, etter min oppfatning, styrken med denne studien. Informantene har ulike bakgrunner, men samme erfaringer.

En slik variasjon i bakgrunn kan gi et desto større bilde av den fellesmenneskelige siden, ved både traumenes skadeeffekter og tilgivelsens bedringseffekter. Jeg mener det gir oss en unik mulighet til å se om det er noen fellesmenneskelige tema eller mønster som går igjen, tross ulikheter knyttet til nasjonalitet, kultur og religion.

### **5.2.3 Valg av analyse**

Hensikten med denne oppgaven er å presentere hva forsknings- og faglitteraturen sier om relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper. Da jeg ønsket å se om det var noen gjenkjennelige tema eller mønster på tvers av datamaterialet valgte jeg å gjennomføre en tematisk analyse.

Det finnes flere måter å gjøre en tematisk analyse på. Blant annet har Aveyard (2019, s. 141) en tematisk analyse, som kan passe for ferskinger og studenter under doktorgradsnivå. Denne forenklete tilnæringsmåten finner temaene slik de blir beskrevet av forfatterne i de aktuelle artiklene. Enten i resultatavsnittet i forskningsartiklene, eller i diskusjonsavsnittet i de teoretiske artiklene. På grunn av variasjonen av de inkluderte litteraturkildene, opplevde jeg det mest riktig med en analyse av hele datasettet. Linje for linje og avsnitt for avsnitt. Dette ville fange opp både de temaene som artikkelforfatterne vektla, sammen med mindre ubetydelig informasjon. I den store sammenhengen kan det vise seg at den ubetydelige informasjonen ikke er så ubetydelig likevel.

Videre valgte jeg en bred deskriptiv beskrivelse av alle funnene, framfor en detaljert redegjørelse eller beskrivelse av et eller to aspekter ved tilgivelse av overgriper. I ettertid ser jeg at det ville vært nok materiale til å kunne fordype seg i ett, eller et par, av funnene, og redegjøre enda grundigere for dette. Ved en senere anledning ville jeg valgt å fordype meg mer i ett aspekt ved tilgivelse av overgriper, slik overlevende erfarer det.

### 5.3 Drøfting av studiens relevans

Jeg mener denne litteraturstudien møter flere behov innenfor norsk traumeterapi og sammenheng.

For det første belyser den et tema som ikke er så godt kjent i norsk faglitteratur. Relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper er forsket på i mange tiår i USA. Men slik jeg forstår det, er det lite fokusert på i norske behandlingssammenhenger.

For det andre kan den bidra til økt bevissthet hos profesjonelle hjelpere, og hjelp til å adressere egne holdninger knyttet til dette følsomme temaet. Et viktig spørsmål er om tilgivelse i det hele tatt bør tas opp i terapeutisk sammenheng i møte med overlevende. Noen påpeker at overlevende ikke må presses inn i tilgivelse fordi noen mener det kan være fordelaktig. Andre igjen mener en ikke bør unngå å ta opp tema, som potensielt kan være fordelaktig overlevende, bare fordi en har ulikt verdisyn (Freedman, 2000, s. 40). Her er det avgjørende at den enkelte hjelper har en avklart holdning, slik at overlevende kan få best mulig hjelp og støtte i sine valg.

For det tredje kan studien bidra til økt kunnskap og forståelse hos profesjonelle hjelpere i Norge. Studien belyser en side ved relasjonstraumer som ikke alltid er like lett å problematisere, nemlig forholdet til overgriper. Nytteeffekten av denne studien ligger ikke først og fremst i økt faktakunnskap omkring relasjonstraumer, men i økt innsikt i selve tilgivelsesfenomenet. Et fenomen som i mange tilfeller skaper store forandringer i enkeltmenneskers liv og i mellommenneskelige forhold. Dette gjelder for så vidt ikke bare for dem med relasjonstraumer. Det kan være nyttig for mange av dem som følges opp i psykisk helsevern, og som sliter med sår fra fortiden knyttet til forskjellige former for krenkelser.

---

I både internasjonale og norske behandlingssammenhenger er det van der Harts, Nijenhuis og Steels teori om den strukturelt dissosierte personligheten som ligger til grunn for dagens traumebehandling (Anstorp og Benum, 2015, s. 93-94; Wennerberg, 2011, s. 126). Traumebehandling anbefales i traumelitteraturen generelt å arbeide etter trefasemodell (Anstorp og Benum, 2015, s. 23). Denne går kort fortalt ut på at en i første omgang konsentrerer seg om å stabilisere og få kontroll over symptomer. I fase to fokuserer en på bearbeiding av de traumatiske minnene, og deretter i fase tre, handler arbeidet om å integrere personlighet og rehabilitere til et normalt liv (Hagen et al., 2016, s. 111). Den eksistensielle tilnærmingen i denne studien, kan gi oss litt flere strenger å spille på i behandlingen. Særlig i den siste fasen i trefasemodellen.

Den eksistensielle tilnærmingen i denne oppgaven kan bidra til et noe mer utfyllende bilde av de eksistensielle følgene ved relasjonstraumer. De eksistensielle spørsmålene knyttet til egen verdi, tilhørighet og mening med livet er for mange overlevende store og vanskelige, og knyttet til opplevelsen av forkastelse og avvisning av dem som skulle beskyttet og elsket oss. Tilgivelse kan kaste nytt lys over de mulighetene som ligger i ethvert menneske. Til frigjøring fra smertefulle hendelser i fortiden, og myndiggjøring og nytt mot på livet.

## 5.4 Skjevheter ved studien

Det er flere skjevheter knyttet til denne litteraturstudien. For det første min subjektive forforståelse og perspektivhorisont. Det er mulig jeg i utgangspunktet hadde en for positiv oppfatning av tilgivelse. Videre er det vanskelig å komme bort fra mitt subjektive perspektiv i funn og vektlegging av tema. Funnene dukker ikke bare opp. De blir til som et resultat av min egen aktive lesning og forventninger om funn. Andre «øyne» ville nok sett andre funn, og vektlagt andre perspektiv.

Selve litteraturstudien er gjort etter systematiske prinsipper. Selv om systematikken er ivaretatt etter beste evne, vil det likefullt være fare for ubalanse basert på eget ståsted i både litteratursøk og utvelgelse av artikler, og i forbindelse med analyseprosessen. Ved å være to eller flere, vil en i større grad finne en middelvei, som bedre kan ekskludere de mest personlige «opptattheter» av et tema. Dette er en av svakhetene ved å gjennomføre et slikt litteraturstudium alene. En så omfattende oppgave, kan også i perioder gjøre at en tar noe mer

lettvint på enkelte ting, som for eksempel gjennomlesing og vurdering av artikler, samt om en klarer å utføre lik koding av hele datasettet.

En annen skjevhet knyttet til denne studien, er at det er overvekt av informanter med en religiøs bakgrunn. I artikkelen «*Recovery from childhood sexual abuse: A spiritually integrated qualitative exploration of 10 women's journeys*» av Kerlin & Sosin (2017) følger vi recoveryprosessen til kvinner som følger et kristens behandlingsopplegg. I studien til Tener & Eisikovits (2017) har alle informantene jødisk kulturell bakgrunn. Og noen av de norske brevskriverne i boka «Tilgivelse» har et tydelig kristent ståsted. Dette gjør at tilgivelsesaspektet i denne studien preges av informanter med et religiøst bakteppe. Samtidig er det viktig å påpeke at langt fra alle av informantene har en religiøs bakgrunn og forståelse for tilgivelsesaspektet. Noen av deltakerne i studien til Kerlin & Sosin (2017) har heller ikke noe kristent ståsted før de deltar i behandlingsopplegget.

Tross personlige interesser i valg av tema og metode, har jeg likefullt søkt å ha en objektiv tilnærming til både litteratursøk og analyseprosess. Og i minst mulig grad la egen optimisme på tilgivelsens vegne skygge for selve funnene i studien.



---

## 6. KONKLUSJON

Denne oppgaven ble innledet med historien om en ung jente som fortalte hun hadde tilgitt sin far, i forbindelse med overgrep han hadde begått mot henne. Hun gjorde dette for å bli fri fra fortidens smerter. Kan tilgivelse virke frigjørende fra fortidens smertefulle erfaringer?

Det kommer frem i denne studien at det i faglitteraturen og hos mange profesjonelle hjelpere er knyttet stor ambivalens til temaet: *Relasjonstraumer og tilgivelse av overgriper*. Det er ulike oppfatninger om hva tilgivelse innebærer og om det i det hele tatt skal ha en plass i sammenheng med traumebehandling. Som profesjonelle hjelpere er det viktig at vi adresserer våre egne holdninger til temaet. Vi må ha nødvendig forståelse for overlevende sine mange eksistensielle utfordringer og spørsmål, samt kunnskap om hvordan vi kan hjelpe, støtte og veilede overlevende som velger tilgivelsens vei.

Forskning viser at tilgivelse har en positiv effekt for mange av dem som har opplevd seksuelle overgrep som barn i nære relasjoner. Det reduserer sinne, angst og depresjon, og bedrer selvfølelsen, fremmer et positivt selvbilde, og fremmer relasjoner til seg selv og andre. For informantene i denne studien som kom fram til en tilgivelse av overgriper, medførte det utelukkende positive følger på det eksistensielle plan. Blant annet større frihet fra fortidens smertefulle erfaringer, helbredelse og fred for sjelen, mindre bitterhet, nag og sinne, samt økt selvaktelse og selvfølelse. Det er mange barrierer, i form av spørsmål, motforestillinger og vonde følelser, som gjør at tilgivelse oppleves vanskelig for mange. Det kan virke som de som hadde kommet fram til en tilgivelse, på en eller annen måte hadde klart å forsere disse barrierene. Viktige funn som avdekkes i studien knyttet til tilgivelsesprosessen, er blant annet at det er et valg og en prosess, og noe som for mange må læres. Det er en bestemt avgjørelse om hvordan en skal forholde seg til smertene knyttet til krenkelser og svik fra noen som i utgangspunktet skulle elsket og beskyttet oss. Det er tidkrevende prosess som ikke er lik for noen. Det er avgjørende at det er noe som gis ut fra egen fri vilje. Ved å plassere skyld og skam, og tilskrive de vonde følelsene og nedbrytende adferd til de krenkende hendelsene og overgriper, og til noe som tilhører og er en ugjenkallelig del av vår fortid - og gjennom en prosess velge å gi opp vår rett til hat og hevn, samt slippe tak i de vonde følelsene knyttet til overgriper - settes vi i større grad i stand til selv bestemme hvordan vår fremtid skal være. Når fortidens vonde hendelser settes inn i en helhetlig kontekst, vil det være lettere å kunne trå fram, eller komme ut fra *vår histories skyggedal*, og begynne å leve med nytt livsmot.

**Referanser:**

- Akhtar, S. & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, violence & abuse*, 19(1), 107. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1177/1524838016637079>
- Andersen, A. J. (2018). Psykisk helse. *I Store Medisinske Leksikon*. Hentet fra [https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)
- Anstorp, T. og Benum, K. (red.). (2014). *Traumebehandling – komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (4. utg.). Open University Press.
- Bogar, C. B., Hulse-Killacky, D., (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, Vol.84(3), pp.318-327. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Boon S., Steele K. og Van der Hart, O. (2016). *Traumerelatert dissosiasjon: Ferdighetstrening for pasienter og terapeuter* (3.opplag). Modum Bad.
- Borg, M. (2009, 5. mai). Bedringsprosesser slik de leves i hverdagslivet: Brukererfaringer ved alvorlige psykiske lidelser. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2009/05/bedringsprosesser-slik-de-leves-i-hverdagslivet-bruker erfaringer-ved-alvorlige>
- Braun & Clarke (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101. Hentet fra <https://www.tandfonline-com.ezproxy.inn.no/doi/pdf/10.1191/1478088706qp063oa?needAccess=true>
- Danbolt, L. J., Engedal, L. G., Stifoss-Hanssen, H, Hestad, K. og Lien, L., (2014) *Religionspsykologi* (1.utg. 1.oppl.). Oslo: Gyldedal akademisk
- Dyregrov, Atle (2002, 10. september). Å skape mening i det meningsløse. *Bergens Tidende*. Hentet fra <https://www.bt.no/btmeneringer/kronikk/i/Ar145/aa-skape-mening-i-det-meningsloese>
- Fisher, G. (2005). Existential psychotherapy with adult survivors of sexual abuse. *Journal of Humanistic Psychology*, 45(1), 10-40. <https://doi.org.ezproxy.inn.no/10.1177/0022167804269042>
- Frankl, V. (1971). *Vilje til mening*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Frankl, V. (1972). *Psykoterapi og eksistens*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

- 
- Freedman, S. (2000). A voice og forgiveness: One Incest Survivor's Experience Forgiving Her Father. *Journal of Family Psychotherapy*. Volume 10, (4), 37-60. Hentet fra [https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1300/J085v10n04\\_04](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1300/J085v10n04_04)
  - Freedman, S. R. & Enright, R. D. (1996). *Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivors*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64(5), pp.983-992. doi:10.1037/0022-006X.64.5.983
  - Ha, N., Bae, S.-M. & Hyun, M.-H. (2019). The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy*, 34(1), 10-22. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1080/14681994.2017.1327712>
  - Hagen, M.B., Barbosa Da Silva, Antonio og Thelle, M.I. (Red.). (2016). *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid*. Universitetsforlaget.
  - Hammerlin, Y., og Leer-Salvesen, P. (2014). *Voldens ansikter – En dialog om ondskap, ansvar og håp*. Cappelen Damm.
  - Hardy, C. F. (2017). *A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator* (Doktoravhandling). Grand Canyon University
  - Helsebiblioteket (2016, 3. juni). Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie. Hentet fra <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister>
  - Helsedirektoratet (2019, 3. februar). Kartlegging og utredning – psykiske lidelser, pakkeforløp voksne. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/pakkeforlop/psykiske-lidelser-voksne/kartlegging-og-utredning-psykiske-lidelser-pakkeforlop-voksne>
  - Helsekompetanse (2016, 26. januar). Stø kurs – traumeforståelse og behandling. Hentet fra <http://kurs.helsekompetanse.no/traumebehandling/53556>
  - Helsenorge, (2019, 20. mai). Hva er pakkeforløp for psykisk helse og rus? Hentet fra <https://helsenorge.no/psykisk-helse/pakkeforlop-for-psykisk-helse-og-rus/hva-er-pakkeforlop-for-psykisk-helse-og-rus>
  - Hertlein, K.M. & Brown, K. (2018). Challenges of facilitating forgiveness in psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 29:2, 87-105. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1080/08975353.2017.1368811>
  - Høgskolen i Innlandet, (u.å). Databaser. Hentet fra <https://www.inn.no/bibliotek/soeke-og-vurdere/databaser>
  - International Forgiveness Institute, (u.å). Forgiveness Research. <https://internationalforgiveness.com/research.htm>
  - Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg. 2. oppl.). Oslo: Abstrakt.

- Karlsen, R. K. (2013, 16. mai). Livskvalitet må vektlegges. Hentet fra <https://www.napha.no/content/14664/Livskvalitet-ma-vektlegges>
- Karlsen, R. K. (2016, 05. oktober). Kunste å håndtere livet. Hentet fra <https://www.napha.no/content/13602/Kunsten-a-handtere-livet>
- Kerlin, A. M., & Sosin, L. S. (2017). Recovery From Childhood Sexual Abuse: A Spiritually Integrated Qualitative Exploration of 10 Women's Journeys. *Journal of Spirituality in Mental Health*, Vol.19(3), pp.189-209. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1080/19349637.2016.1247411>
- Leer-Salvesen, P. (2000). *Tilgivelse* (2.opplag). Oslo: Universitetsforlaget.
- Leer-Salvesen, P. (2016). *Forsoning etter krenkelser* (2.opplag). Bergen: Fagbokforlaget.
- Løvlie Schibbye, A-L. (2009). *Relasjoner - et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitativ metasyntese som forskningsmetode i medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- May, R. (1971). *Eksistensiell psykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- O'leary, B. A. (2007). Critical literature analysis on female childhood sexual abuse: Exploration of the concept of forgiveness in the healing process (Doktoravhandling). Azusa Pacific University. Mottatt fra biblioteket ved Høgskolen i Innlandet, via Fjernlånstjenesten på Nasjonalbiblioteket
- Pawson. R., Boaz, A., Grayson, L., Long, A. and Barnes, C. (2003). Types and quality of knowledge in social care. *Social Care Institute for Excellence*. Mottatt per mail fra veileder 26. februar 2020
- Pitchford, D. B. (2009). The existentialism of Rollo May: An influence on trauma treatment. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(4), 441-461. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1177/0022167808327679>
- Stone, R. (2005). Reconciliation...and moving on. *Journal of Feminist Family Therapy*, Vol.16(3), pp.71-89. [https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1300/J086v16n03\\_04](https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1300/J086v16n03_04)
- Talsethagen, G. (2003). Leve, ikke bare overleve. Hentet fra <https://sentermotincest.no/wp-content/uploads/2019/06/2003-Ikke-stikka-02.pdf>
- Tener, D. & Eisikovits, Z. (2017). Torn: Social Expectations Concerning Forgiveness Among Women Who Have Experienced Intrafamilial Child Sexual Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, Vol.32(16), pp.2496-2514. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1177/0886260515593296>

- 
- Thompson, N. & Walsh, M. (2010). The existential basis of trauma. *Journal of Social Work Practice*, 24(4), 377-389. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1080/02650531003638163>
  - Thoresen, S., & Hjemdal, O. K. (Red.) (2014). *Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv* (Nasjonalt Kunnskapscenter om vold og traumatisk stress rapport 1/2014. Hentet fra [https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/11/vold\\_og\\_voldtekt\\_i\\_norge.pdf](https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/11/vold_og_voldtekt_i_norge.pdf)
  - Toussaint, L.L., og Worthington Jr, E.L., (2017). Forgiveness. *The Psychologist*, Vol.30 (pp.28-33). Hentet fra <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/august-2017/forgiveness>
  - Tracey, S., (1999), Sexual abuse and forgiveness, *Journal of Psychology and Theology* Vol.27(3), p.219-229. <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1177/009164719902700302>
  - Tutu D. M., & Tutu, M. A. (2014). *Tilgivelse: Fire steg mot fred med deg selv og fred i verden*. Oslo: Vårt Land Forlag
  - Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. & Nezu, A. M. (2014). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. DOI:10.1037/a0035268
  - Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse, *Clinical Social Work Journal*, Vol.33(2), pp.193-207. DOI: 10.1007/s10615-005-3532-1
  - Wennerberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner: Om tilknytning, traumer og dissosiasjon*. Arneberg Forlag
  - Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, Vol.52(5), pp.546-553. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x
  - Yalom, I.D. (2018). *Eksistensiell psykoterapi*. Arneberg forlag.
  - Zyromski, B., Dollarhide, C. T., Aras, Y., Geiger, S., Oehrtman, J. & Clarke, H. (2018). Beyond Complex Trauma: An Existential View of Adverse Childhood Experiences. *The Journal of Humanistic Counseling*, 57(3), 156-172. DOI: 10.1002/johc.12080

---

**Vedlegg 1: Søkeprosessen**

1) Søkeordene slik de ble brukt PiCO-skjema:

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<i>child abuse</i>	<i>Forgiveness</i>		
<i>Child sexual abuse</i>	<i>forgiv*</i>		
<i>sexual abuse</i>			
<i>incest</i>			
<i>relational trauma</i>			
<i>child molestation</i>			
<i>early trauma</i>			
<i>trauma</i>			

- 2) Søkeordene slik de ble brukt i databasene:  
(Gjør oppmerksom på at Scopus og Embase viser dagens dato, da jeg fornyet søkene ifm med kopiering og overføring til vedlegg)

### Ovid MEDLINE(R) Versions(R) <1946 to September 17, 2019>

Search history sorted by search number ascending

#	Searches	Results	Type
1	exp Forgiveness/	295	Advanced
2	Forgiv*.ab.	1255	Advanced
3	1 or 2	1316	Advanced
4	exp Child Abuse/	29368	Advanced
5	Child sexual abuse.ab.	2017	Advanced
6	sex offenses/ or child abuse, sexual/ or rape/	22502	Advanced
7	limit 6 to "all child (0 to 18 years)"	14539	Advanced
8	"Wounds and Injuries"/px [Psychology]	2946	Advanced
9	limit 8 to "all child (0 to 18 years)"	1210	Advanced
10	Relational trauma.mp.	67	Advanced
11	Child* molestation*.ab.	72	Advanced
12	Early trauma*.ab.	703	Advanced
13	Incest*.ab.	1112	Advanced
14	4 or 5 or 7 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13	36278	Advanced
15	3 and 14	17	Advanced

---

16	turning point*.mp.	3144	Advanced
17	Life Change Events/	22299	Advanced
18	life chang*.ab.	2242	Advanced
19	16 or 17 or 18	27127	Advanced
20	3 and 19	28	Advanced
21	from 15 keep 1-17	17	Advanced

## CINAHL:

Thursday, September 19, 2019 5:30:00 AM

#	Query	Limiters/Expanders	Last Run Via	Results
S13	S3 AND S12	Expanders - equivalent subjects Search modes - Find all my search terms	Apply Interface - EBSCOhost Databases Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	31
S12	S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10 OR S11	Expanders - equivalent subjects Search modes - Find all my search terms	Apply Interface - EBSCOhost Databases Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	17,576
S11	AB incest*	Expanders - equivalent subjects Search modes - Find all my search terms	Apply Interface - EBSCOhost Databases Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	225
S10	AB early trauma*	Expanders - equivalent subjects	Apply Interface - EBSCOhost Databases	7,952



		Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S9	AB child* molestation*	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	59
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S8	"relational trauma"	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	57
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S7	(MH "Psychological Trauma")	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	991
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S6	(MH "Child Abuse, Sexual") OR (MH "Incest")	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	6,279
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S5	AB child sexual abuse	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	2,873
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S4	(MH "Child Abuse, Sexual") OR (MH "Child Abuse Survivors")	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	7,490
		Expanders - equivalent subjects	Apply	Interface - EBSCOhost Research Databases	
S3	S1 OR S2	Search modes - Find all my search terms	Apply	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	1,217

		Search modes - Find all my search terms	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	
		Expanders - equivalent subjects	Apply Interface - EBSCOhost Research Databases	
S2	AB forgiv*	Search modes - Find all my search terms	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	786
		Expanders - equivalent subjects	Apply Interface - EBSCOhost Research Databases	
S1	(MH "Forgiveness")	Search modes - Find all my search terms	Search Screen - Advanced Search Database - CINAHL with Full Text	838

## Scopus:

Søk:	Søkeord:	Søkedato:	Antall treff:
#1 forgiv child abuse child sexual	( TITLE-ABS-KEY ( forgiv* ) AND TITLE-ABS-KEY ( ( child AND abuse ) OR ( child AND sexual AND abuse ) OR ( child* AND molestation* ) OR ( relational AND trauma* ) OR incest* OR ( child AND trauma* ) ) )	<a href="#">Edit query</a> 02 Oct 2019	117
#2 forgiv child abuse child sexu...ning point	( TITLE-ABS-KEY ( forgiv* ) AND TITLE-ABS-KEY ( ( child AND abuse ) OR ( child AND sexual AND abuse ) OR ( child* AND molestation* ) OR ( relational AND trauma* ) OR incest* OR ( child AND trauma* ) ) AND TITLE-ABS-KEY ( ( turning AND point* ) OR ( life AND change AND event* ) OR ( life AND chang* ) ) )	<a href="#">Edit query</a> 03 May 2020	11

---

Database(s): **APA PsycInfo** 1806 to April Week 4 2020

Search Strategy:

#	Searches	Results
1	exp Forgiveness/	2906
2	Forgiv*.ab.	4767
3	1 or 2	4945
4	exp Child Abuse/	29444
5	Child sexual abuse.ab.	4663
6	sex offenses/ or child abuse, sexual/ or rape/	14653
7	limit 6 to "all child (0 to 18 years)" [Limit not valid in APA PsycInfo; records were retained]	14653
8	["Wounds and Injuries"/px [Psychology]]	0
9	limit 8 to "all child (0 to 18 years)" [Limit not valid in APA PsycInfo; records were retained]	0
10	Relational trauma.mp.	316
11	Child* molestation*.ab.	234
12	Early trauma*.ab.	1272
13	Incest*.ab.	3824
14	4 or 5 or 7 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13	48066
15	3 and 14	107
16	turning point*.mp.	2452
17	Life Change Events/	0
18	life chang*.ab.	2723
19	16 or 17 or 18	5160

20	3 and 19	19
----	----------	----

Database(s): **Embase** 1980 to 2020 Week 18

#	Searches	Results
1	exp Forgiveness/	840
2	Forgiv*.ab.	1596
3	1 or 2	1792
4	exp Child Abuse/	36869
5	Child sexual abuse.ab.	2529
6	sexual abuse/ or incest/	15981
7	limit 6 to (100 childhood or 200 adolescence ) [Limit not valid in Embase; records were retained]	15981
8	exp Trauma/	2003935
9	limit 8 to (100 childhood or 200 adolescence ) [Limit not valid in Embase; records were retained]	2003935
10	Relational trauma.mp.	92
11	Child* molestation*.ab.	84
12	Early trauma*.ab.	1115
13	Incest*.ab.	1289
14	4 or 5 or 7 or 9 or 10 or 11 or 12 or 13	2043403
15	3 and 14	150
16	turning point.mp. or exp stomach paresis/	10670

---

17	exp Life Change Events/ or life chang*.mp.	32106
18	16 or 17	42701
19	3 and 18	36
20	15 and 18	6

## Vedlegg 2: Dataekstraksjonsskjema

1. «Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2006; Christine B. Bogar and Diana Hulse-Killacky	USA
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Forskningsartikkel	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>Denne artikkelen belyser hvilke underliggende faktorer og prosesser som la til rette for utvikling av psykologisk motstandsdyktighet (resiliens), hos kvinner med seksuelle overgrep i barndommen, i «bagasjen». Den fenomenologiske kvalitative studien som er gjort, identifiserte 5 avgjørende faktorer (mellommenneskelige egenskaper, kompetanse/evner, høy selvaktelse/-respekt, åndelighet og hjelpsomme/støttende livsomstendigheter), og 4 prosesser (mestingsstrategier, refokusering og «gå videre», aktiv behandling og oppnåelse av å «avslutte/bli ferdig»). Informantene var 10 kvinner over 30 år, som alle hadde bakgrunn med seksuelle overgrep av kjente personer i barndommen, men som nå levde tilfredsstillende og stabile liv.</p>	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
<p>Det kommer ikke fram hvilken type behandling disse kvinnene har fått tidligere. Men 6 av 10 informanter forteller at individuell eller gruppe behandling har vært viktig for dem, på veien mot bedring.</p>	

---

**Hvilken plass/rolle spiller tilgivelse i behandlingen:**

Det kommer ikke fram *om* eller *i hvilken grad* tilgivelse har vært en del av deres behandlingstilbud.

**Hvilke effekter/resultater rapporteres knyttet til tilgivelse/tilgivelsesterapi:**

I denne undersøkelsen kommer det fram at tilgivelse av seg selv og overgriper, har vært viktig i informanternes prosess med å «legge lokk på», eller «bli ferdig med» overgrepene og fortidens vonde erfaringer. For flere handlet det om at tilgivelse underminerte det sinne og den harmen, og skammen som så lenge hadde hatt «taket» på dem.

**Teoretiske refleksjoner:**

I denne undersøkelsen, som retter seg mot hvilke underliggende faktorer og prosesser for resiliens, er tilgivelse viktig i forhold til å «bli ferdig med» det som har vært. At fortidens vonde opplevelser ikke lenger skal få styre nåtid og fremtiden. Det som ikke kommer så godt fram i denne artikkelen, er hvem av kvinnene som har tilgitt (9 av 10), og hvor nær i relasjon de var til overgriperen.

Andre ting som er verdt å merke seg er at tilgivelse er én av flere underliggende prosesser. Men tilgivelse kommer fram naturlig, av «seg selv», som noe som informantene selv opplever som viktig, uten at det har vært et fokusområde (så langt som vi kan se).

2. «Recovery from childhood sexual abuse: A Spiritually Integrated Qualitative Exploration of 10 Women`s Journeys»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
Recovery from childhood sexual abuse: A Spiritually Integrated Qualitative Exploration of 10 Women`s Journeys	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2017; Ann Marie Kerlin & Lisa S. Sosin	USA
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Forskningsartikkel	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>Denne artikkelen utforsker erfaringer med recovery, bedringsprosesser, som 10 kvinner som har opplevd seksuelt misbruk i barndommen, har gjort seg, etter fullført behandlingsprogram med en åndelig (kristen) ramme. Det vil si at kvinnene var i en sfære og setting hvor kristen tro og utøvelse ble praktisert daglig. Kvinnene har vært gjennom behandling ved et behandlingssenter henholdsvis 6-12 måneder for enten avhengighet (rusmidler) eller spiseforstyrrelser. Alle som deltar i undersøkelsen har opplevd seksuelt misbruk i barndommen av kjente personer, blant annet har to av dem opplevd misbruk av mor. Både et innledende spørreskjema og dybdeintervju var kildene for datainformasjon, sammen med deres historie, slik den ble fortalt før behandlingsoppholdet. Forskningsartikkelen avdekker fire hovedtemaer som er viktige for recovery, bedring. 1) Relasjon med andre; 2) Relasjon til seg selv; 3) Forandringer i egen åndelighet/tro; og 4) Tilgivelse.</p> <p>Tilgivelse handler her om gjenopprettelse av relasjon til seg selv, andre og Gud. Men også i forhold til å slippe tak i sinnet rettet mot overgriper.</p>	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
Selve behandlingsopplegget for disse kvinnene kommer ikke tydelig fram.	
<b>Hvilken plass/rolle spiller tilgivelse i behandlingen:</b>	
Det kommer heller ikke fram i hvilken grad tilgivelse, som eget fokusområde i behandlingen, har. Men det som kommer fram gjennom flere av intervjuene er at <i>det å lære å tilgi</i> har betydd	



svært mye. Det innebærer at tilgivelse, i hvert fall i en viss grad, har vært fokusert på under behandlingsoppholdet.

#### **Hvilke effekter/resultater rapporteres knyttet til tilgivelse/tilgivelsesterapi:**

Tilgivelse var et av fire områder, som ble framhevet som særlig viktig for egne bedringsprosesser. Det hadde stor innvirkning i forhold til relasjoner med seg selv, andre og Gud; på eget selvbilde; recoveryprosessen generelt. Flere uttrykker også tilgivelse rettet mot overgriper. Men hos to av informantene, dem som var misbrukt av mødrene sine, og som hadde mest alvorlige ettervirkninger fra overgrep, var det vanskeligere å tilgi mor.

Det kommer også fram at det var viktig for informantene å få plassert skylden der den skulle være, nemlig hos overgriper, før en kunne tilgi overgriper og seg selv. Tilgivelse var viktig for å klare å slippe taket i sinnet mot overgriper, og for å utvikle et mer positivt selvbilde.

Tilgivelse var således viktig for både indre og mellommenneskelig helbredelse/gjenopprettelse.

#### **Teoretiske refleksjoner:**

Et viktig moment å ta med seg i denne artikkelen, er at de fleste av informantene her har levd et svært hardt liv med stoffmisbruk, prostitusjon, utallige relasjoner til menn som har misbrukt dem etc. Det er også viktig å se hvilken setting behandlingen til kvinnene har foregått i. Kristen tro og praksis, utgjør en stor del av hverdagen, under dette behandlingsoppholdet. Dette er i utgangspunktet ikke noe negativt i seg selv, men det må ikke påtvinges fra omgivelsene, noe som kan skje i mange kristne settinger.

Det er til ettertanke at informantene som hadde opplevd overgrep i nær relasjon (mor), ikke var klar for å tilgi (Intervjuene ble foretatt et halvt år etter behandlingsopplegget), selv om de hadde tilgitt andre. Det kan antyde at det er vanskeligere å tilgi dem som står oss nærmest, da det ofte er de som står oss nærmest som sårer oss dypest.

Det er imidlertid viktig å se at tilgivelse i denne undersøkelsen er viktig for bedringsprosesser, for bedre relasjon med seg selv og andre, og for økt selvaktelse.

3. «A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
«A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator»	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2017, Hardy, Cindy Fleming	USA
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Doktorgradsavhandling – en kvalitativ deskriptiv studie	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>Hensikten med denne studien er å avdekke hvilke oppfatninger kvinner som har erfart seksuelt misbruk som barn av en person i familien, sitter med i forhold til egne erfaringer av å være en «overlever», samt hvordan tilgivelse, som mestringsfaktor, har innvirket på deres forhold til overgriper. Forfatter og forsker utfører semistrukturerte dybdeintervju med 12 kvinner, og utfører en tematisk analyse, hvorved hun belyser funnene opp imot eksisterende forskning på området.</p>	
<b>Hvilke definisjoner/modeller for tilgivelse/tilgivelsesterapi er beskrevet, samt hvilke måleinstrument for tilgivelse:</b>	
<p>I denne studien blir Webb et al (2015) sin definisjon brukt:</p> <p>«Tilgivelse er en mestrings-mekanisme som innebærer en selvvalgt prosess, der en slipper taket på negative tanker, følelser og adferd knyttet til urettferdige handlinger, rettet mot overgriper.</p>	
<b>Hvilke effekter/resultater/funn rapporteres i studien:</b>	
<p>Det er foretatt dybdeintervju med 12 kvinner, og foretatt en tematisk analyse av disse intervjuene. Gjennom intervjuene finner forsker ni temaer: Traumesymptomer, følger/påvirkning etter overgrepene, støtte/«support», mangel på foreldrestøtte og veiledning, avsløring (av overgrep), mestring, positiv persepsjon, tilgivelse: en prosess og en reise, tilknytning til samfunnet og «gi tilbake».</p>	

---

Forsker konkluderer med at en tilgivelsesprosess er ulik for alle, og en ikke-lineær og komplisert reise, med mange aspekter og sider. Behandler blir i denne sammenhengen en guide/«coach» som følger klienten på denne «reisen».

**Teoretiske refleksjoner:**

Forfatter og forsker er én og samme person. Hun er aleine om innhenting, analysering og beskrivelse av funn. Dette er en naturlig svakhet med studien, noe også forfatter selv bekrefter. Det er foretatt en litteraturreview som gir et grundig og godt grunnlag for studien. Studien gir et godt innblikk i «overleveres» erfaringer med egne overgrep, samt tilgivelse som en mestringsfaktor.

4. «Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2017, Dafna Tener og Zvi Eisikovits	Israel
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Forskningsartikkel.	
Selve studien som er belyst i denne artikkelen er en del av en større studie av fenomenet tilgivelse knyttet til kvinner som har opplevd seksuelle overgrep som barn, av personer innad i familien.	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
Hovedtema i denne artikkelen er hvordan kvinner som har opplevd seksuelt misbruk som barn av en/flere i nær familie, opplever forventningene fra samfunnet om å tilgi overgriperen(e). Videre handler den om hvordan disse kvinnene har innordnet og rekonstruert livene sine etter overgrepene i forhold til disse forventningene, samt hvilke konsekvenser (positive/negative) dette har fått for dem.	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
Fokus her er ikke behandling, men forventninger fra samfunnet/familie, knyttet til tilgivelse av overgriper.	
<b>Hvilke forventninger fra samfunnet/familien rapporteres knyttet til tilgivelse:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tilgivelse gjennom å glemme</li> <li>2. Hevn</li> <li>3. Bevare familien (ved å tilgi)</li> <li>4. Samfunnets behov for «innsyn» (i lidelse/drama) (eng. Satisfying the voyeuristic needs of society)</li> </ol>	

---

**Teoretiske refleksjoner:**

Artikkelen presenterer en side ved tilgivelse som ikke så ofte blir nevnt, nemlig hvilke forventninger *andre* har, knyttet til tilgivelse av overgriper. Funnene i denne artikkelen må sees i lys av den kontekst studien har, nemlig et jødisk religiøst samfunn, som har sterke bånd knyttet til familiens betydning. Familien i den jødiske kulturen betyr nok mer enn enkeltindividet, noe som nok er veldig forskjellig til andre mer sekulære land, som f.eks Norge. Men kanskje nettopp derfor er det også en viktig side som belyses, da også det norske samfunn, med sin individ-orientering, utøver påvirkning ift tilgivelse. Artikkelforfatter påpeker viktigheten for oss som psykisk helsearbeidere, å være klar over, ikke bare av samfunnets holdninger til tilgivelse, men også våre egne holdninger og i hvilken grad vi utøver forventning ift tilgivelse.

## 5. «A voice of forgiveness»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
«A voice of forgiveness»	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2000, Suzanne Freedman	USA
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
En teoretisk oversiktsartikkel, belyst med en Case	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>Artikkelen belyser inngående en case studie, hvor tilgivelsesterapi blir brukt. Den beskriver én kvinnes behandlingsforløp, fra start til mål, og gir innblikk i hennes egne tanker og erfaringer omkring denne prosessen. Hennes erfaringer og tanker gir oss en kvalitativ innsikt i hvordan hun har kommet fram til tilgivelse av egen overgriper, samt hvilken effekt denne tilgivelsen har hatt for henne. Vi får også en grundig gjennomgang av tilgivelsesterapi, hva det innebærer, hvordan den gjennomføres.</p>	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
<p>Denne tilgivelsesterapien er basert på en tilgivelsesmodell utviklet av Robert D. Enright og «The human development study group». Det er en prosessbasert modell, med 17 punkter med forskjellige tema, (som fungerer som prosesser) som gjennomgås. De første 7 punktene omhandler en gjennomgang av overgrepet/-ene, samt hvilke følelsesmessige, kognitive og atferdsmessige følger dette har fått for individet.</p> <p>Det gjennomføres individuell terapi, én time per uke, samt klienten får med seg en manual til eget bruk, som beskriver tilgivelse og de forskjellige punktene i terapien.</p>	
<b>Hvilken plass/rolle spiller tilgivelse i behandlingen:</b>	
Tilgivelse av overgriper er selve målet med terapien.	
<b>Hvilke effekter/resultater rapporteres knyttet til tilgivelse/tilgivelsesterapi:</b>	

**Egenrapporterte endringer:**

Bedre forståelse, kontroll og håndtering av egne følelser og tanker knyttet til overgriper/overgrepet.

Gjennom større forståelse av egne følelser av skam og skyld, kunne hun forstå at hun ikke var skyld i overgrepet. Hun ser seg selv som mer enn en «overlever av incest» - større syn/forståelse av egen verdi. Hun trenger ikke lenger bli «okkupert» av sinne mot overgriper/overgrepet.

En reduksjon av negative, ukontrollerte tanker og grubling.

Større interesse for andre ting i livet.

Ser overgriper i et nytt lys, ikke lenger bare ut fra overgrepet.

Større håp for fremtiden, blant annet ift økt sensitivitet overfor andre mennesker.

En mer fredelig og positiv person.

**Teoretiske refleksjoner:**

Denne artikkelen gir et ganske unikt innblikk, ikke bare i gjennomføringen av tilgivelsesterapi, men hvordan terapien fremmer tilgivelse, og derigjennom, hvordan tilgivelse virker positive effekter i klientens liv. Denne artikkelen belyser mer de kvalitative sidene ved tilgivelse, og ikke bare ytre målbare effekter, som redusert angst og depresjon (målt gjennom diverse screening-skjema).

## 6. «Tilgivelse»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
«Tilgivelse»	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2000, Leer-Salvesen, Paul	<b>Norge</b>
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Fagbok	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>I fagboka «Tilgivelse» av Paul Leer-Salvesen (2000) blir begrepet tilgivelse belyst gjennom hundre brev fra ulike barn, ungdommer og voksne. Alle har skrevet om hva tilgivelse betyr for dem.</p> <p>Tolv av disse brevene er skrevet av voksne kvinner som alle har erfaringer med seksuelle overgrep som barn. Ett brev er fra en profesjonell «hjelper» som deler sine tanker om tilgivelse, etter mange års erfaring som arbeider ved et krisesenter. Forfatter bruker en fenomenologisk tilnærming til innholdet i brevene, og nytter mange sitater i sin utlegging og forståelse av erfaringene som er delt. Det er som han selv sier, ingen tradisjonell kvalitativ samfunnsvitenskapelig undersøkelse. Men det er en undersøkelse av hvordan mennesker som lever med livsfenomenet tilgivelse, selv beskriver sine erfaringer i brevform (Leer-Salvesen 2005, s.25 og s. 59). Noe av det som gjør denne boken interessant å inkludere i denne litteraturstudien, er at det under mine søk etter aktuell litteratur, er den eneste norske «studien» som foreligger om tema.</p>	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
Ikke oppgitt og heller ikke aktuelt.	
<b>Hvilken plass/rolle spiller tilgivelse i behandlingen/egne bedringsprosesser:</b>	
Tilgivelsens rolle og plass i de tolv overleverenes liv kommer til uttrykk i brevform, gjennom overleveres egne tanker om sine erfaringer.	



---

De fleste kvinnene fra Norge som avviste tilgivelse, så på tilgivelse som noe som ble gitt for overgriperers skyld. Som en slags forsoningsgave til overgriper. Dette var for så vidt noe ingen av brevskriverne fra Norge var i stand til å gi. For dem som hadde tilgitt, var tilgivelse noe som hadde sitt gyldighetsområde i overlevere sine egne liv, noe som først og fremst angikk dem selv (Leer-Salvesen, 2000, s. 69)

De som hadde kommet fram til en tilgivelse av overgriper, opplevde blant annet: helbredelse for sjelen, at en ble fri fra en maktrelasjon, samt en vei til fred med seg selv.

#### **Teoretiske refleksjoner:**

Den boka omhandler helt konkret denne oppgavens hovedtema: Overleveres tanker og erfaringer knyttet til tilgivelse av overgriper. Personlig opplever jeg at denne boka gir et godt innblikk og en større forståelse av fenomenet tilgivelse av overgriper.

Det at det er norske informanter som deler sine tanker og erfaringer, gir den enda større gyldighet i denne studien. Det må tas til etterretning at det er forfatter selv som har valgt ut hvordan innholdet i brevene tematiseres og vektlegges i boka. Andre lesere av brevene, ville kanskje vektlagt innhold og tyngde annerledes. Mange sitater fra brevene gjør allikevel til at denne boka i stor grad gir oss en fenomenologisk innsikt i overleveres egne erfaringer knyttet til tilgivelse.

## 7. «Reconciliation....and moving on»

<b>Tittel på artikkelen/dokumentet:</b>	
«Reconciliation...and moving on»	
<b>Årstall og forfatter:</b>	<b>Land:</b>
2005, Robin D. Stone	USA
<b>Hvilken type dokument er dette:</b>	
Teoretisk oversiktsartikkel med case.	
<b>Beskriv kort hovedtema i artikkelen/kort sammendrag:</b>	
<p>«Reconciliation...and moving on» er en teoretisk artikkel. Forfatter har selv erfaringer med seksuelle overgrep fra sin barndom, og har intervjuet over 30 afroamerikanske kvinner om deres erfaringer med seksuelle overgrep som barn i nære relasjoner. Én av disse kvinnene brukes som case for å belyse forfatters teoretiske utlegning, sammen med sammen med profesjonelle hjelpere og åndelige veiledere, som alle har hatt nærkontakt med mennesker med seksuelle overgrep.</p> <p>Forfatters hovedanliggende er å belyse en av de vanskeligste aspektene ved overgrep i nære relasjoner, nemlig hvordan overlevende kan forholde seg til overgriper. Hun påpeker tre mulig tilnærminger; Konfrontasjon, Ansvarlighet og endringer, samt Tro og tilgivelse.</p>	
<b>Hvilke modeller for tilgivelsesterapi er brukt:</b>	
Ingen spesifikk behandling knyttet til tilgivelse.	
<b>Hvilken plass/rolle spiller tilgivelse i behandlingen eller bedringsprosessen:</b>	
Tilgivelse er noe som må læres.	
Tilgivelse er først og fremst for din egen del.	
Tilgivelse er noe som ligger «inne i deg», ikke avhengig av andre.	
Tilgivelse er frigjørende.	

---

Tilgivelse er myndiggjøring av overlever – jeg *velger* å tilgi.

**Teoretiske refleksjoner:**

Den viktigste betydningen denne artikkelen har for denne oppgaven/studien, er å belyse hvordan overlever kan forholde seg til overgriper. Det er et særs viktig aspekt knyttet til vår eksistensielle tilværelse. Forfatters egne erfaringer knyttet til overgrep sammen med hennes intervjuer av over tretti andre overlevende, gir oss dyp fenomenologisk innsikt i kompleksitetene knyttet til overgrepssproblematikk i nære relasjoner.

Det er viktig å ta i betraktning den sosiale og kulturelle konteksten. Den afroamerikanske kulturen er svært preget av familieenhet og -tilknytning. Noe som preger hvordan overlevende velger å forholde seg til overgrep og overgriper.

### Vedlegg 3: Analyseprosessen

TEMATISK ANALYSE:			
Tener & Eisikovits, 2017			
“ <i>Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse</i> ”			
Forskningsartikkel			
Meningsbærende enheter:		Koder:	
1.		Mellommenneske lige relasjoner	
2.	Lite forskning	Lite forskning	
3.	«Healing vs hurtfull effects»	Virknings av tilgivelse	
4.	Samfunnets forventninger til tilgivelse av IFCSA	Forventninger fra samfunnet	
5.	Tilgivelse av IFCSA og samfunnets forventninger er uaskillelig		
6.	Reagere som det forventes av dem		
7.	Ingen studier av IFCSA og samfunnets forventninger		
8.		Er IFCSA tilgivelig?	
9.	Er forsoning en del av tilgivelsen?	Tilgivelse og forsoning	
10.	Omdanne sinne og harme til empati og medlidenhet	Omdanning av følelser	
11.	Forskjellige former for tilgivelses terapier	Tilgivelsesterapi(er)	
12.	Ambivalens i litteraturen omkring tilgivelse av overgriper	Uenighet omkring tema	
13.	En utilgivelig handling	IFCSA er utilgivelig	
14.	Absolutt ondskap	IFCSA er ondskap	

15.	Utenforstående oppfatninger ikke nødvendigvis lik «overleveres» oppfatninger	Forskjellige oppfatninger om tema	
16.	Å skille mellom handling og gjerningsperson	Skille handling fra person	
17.	Overgriper er også et menneske	Overgriper – et menneske	
18.	Å forbli i «offerrollen»	Offerrollen	
19.	En mellommenneskelig handling	Tilgivelse – mellommenneskelig handling	
20.	Gjerningspersonens respons avgjør i hvilken grad tilgivelse kan skje	Gjerningsperson respons	
21.	Tilgivelse relevant ift i hvor stor grad «overlevs» liv er påvirket	Tilgivelsens relevans	
22.	Forsoning kan være direkte skadelig	Forsoning – skadelig	
23.	Sjelden overgriper har selverkjennelse eller anger	Overgriperes respons	
24.	Forsoning – tilgivelsens høyeste plan	Forsoning – tilgivelsens høyeste plan	
25.	Urealistiske forventninger til overgriper	Forventninger til overgriper	
26.	Ambivalens i litteraturen omkring ikke-tilgivelse, forsoning, skadelig vs legende virkning	Uenighet i litteraturen knyttet til tema	
27.	Mix av holdninger og forventninger knyttet til tilgivelse og IFCSA	Forskjellige holdninger	
28.	Forvirrende for «overlever» hvordan forholde seg til sos.forventninger	Sosiale forventninger	
29.	Sosiale forventninger som kontekst for forståelse av tilgivelse	Tilgivelse i lys av sosiale forventninger	
30.	IFCSA er en utilgivelig handling	IFCSA er utilgivelig	
31.	Forventes at en er utilgivelig overfor overgriper	Forventning at en ikke tilgir	
32.	Glemme, tilgi og gå videre	Tilgi, glemme, gå videre	

33.	Tilgi for å reparere/fornye familierelasjoner	Tilgi for å fornye/rep. Familierelesjo	
34.	Tilgivelse er irrelevant	Tilgivelse er irrelevant	
35.	Overgriper bør straffes	Overgriper bør straffes	
36.	Overlever må hevne seg	Overlever må hevne seg	
37.	Vanskelig når pårørende ikke tar hendelsene alvorlig	pårørendes reaksjoner	
38.	Pårørende som vil hevne seg på overgriper	Pårørendes reaksjoner	
39.	Pårørendes holdninger styres av egne opplevelser	Pårørendes holdninger	
40.	Pårørendes holdninger som krenkende	Pårørendes holdninger	
41.	Straff av overgriper vil ikke «ende/avslutte» overgrepet (følger)	Of.straff av overgriper	
42.	Religiøse holdninger påvirker tilgivelse	Religiøse holdninger	
43.	Motstående følelser overfor overgriper	Ambivalente følelser overfor overgriper	
44.	Straffefølgelse vil ikke nødvendigvis «mette» «overlevers» følelser og ønsker	Straff av overgriper møter ikke overlevers behov	
45.	Har ikke styrke eller ønske til en rettslig prosess	Orker ikke gjennomføre rettslig prosess	
46.	Sosial stigmatisering, opprivende vitnemål og familiære reaksjoner blir for mye	Orker ikke følgene av rettslig prosess	
47.	Tilgi gjennom å glemme overgrepet	Tilgi gjennom å glemme	
48.	Tilgi gjennom å unnskyldte overgriper	Tilgi gjennom å unnskyldte	
49.	Tiden gjør det irrelevant	Tiden gjør det irrelevant	

50.	Overlever presses av familie til å glemme	Familie som vil at overlever skal glemme	
51.	Alvoret i handlingene undergraves	Å undergrave alvoret	
52.	«Shake hands» og bli ferdig med det	«Shake hands»	
53.	Tilgivelse er likeverdig – begge må bli tilgitt – gå videre sammen	Begge parter må tilgi	
54.	Pseudotilgivelse	Pseudo-tilgivelse	
55.	Tilgivelse som et middel til forsoning med familien	Tilgivelse – forsoning med familien	
56.	Familiens integritet er viktigere enn «overlevers» følelser og reaksjoner	Familiens integritet er viktigere enn overlever	
57.	Familietreff oppleves vanskelig	Vanskelig med familietreff	
58.	Ønsker nærhet til familien, men avstand til overgriper	Nærhet til familien vs avstand til overgriper	
59.	Føler seg ensom og hjemløs	Følelsen av ikke å tilhøre	
60.	Familietreffene trumfer «overlevers» smerte og lidelse	Familietreffene viktigere enn overleveres følelser	
61.	Å avskrive egen familie	Å avskrive familien	
62.	Å vente på foreldres død, kan avslutte et kapittel	Foreldres død som en vei måte å «lukke» igjen	
63.	Det israelske samfunn har sterke familieverdier	Det israelske samfunnets familieverdier	
64.	Uakseptabelt å bryte med familien	Uakseptabelt å bryte med familien	
65.	«Blod er tykkere enn vann»	«Blod er tykkere enn vann»	

66.	En skal arbeide for å bevare familien	Søke å bevare familien	
67.	IFCSA skal gi varige skader – ødelagt offer – livslang skade	Livslange følger av IFCSA	
68.	Unormalt å tilgi	Tilgi er unormalt	
69.	Ikke alvorlig nok – ikke skadet nok	Å tilgi vil si at en ikke er skadet nok	
70.	Tilgivelse hjalp meg	Tilgivelse hjelper	
71.	Konflikter mellom ytre forventninger og indre erfaringer	Konflikter mellom ytre forventninger og indre erfaringer	
72.	«Overlever» må forholde seg til ytre motsetninger og indre egne erfaringer	Overlevers utfordring mellom ytre formeninger og indre erfaringer	
73.	Revet mellom å tilhøre og ikke klare det	Dratt mellom tilhørighet og ikke orke/klare	
74.	Tapsopplevelser, fremmedgjøring og avstand som resultat av motsetningsforholdet egne følelser og samf. Forventninger	Følgene av motsetningsforholdet: ytre forventninger og egne følelser	
75.	Frykt for sosial marginalisering	Frykt for sosial marginalisering	
76.	Tap-tap situasjon	Tap-tap situasjon	
77.	Å slippe seg selv og få samf.gunst, eller motsatt.	Å velge seg selv eller samfunnets gunst	
78.	Tilgivelse et middel til å reparere og bevare en ødelagt relasjon	Tilgivelse som middel til å gjenopprette ødelagte relasjoner	
79.	Liten toleranse for å velge bort familien	Lite toleranse når en velger bort familien	
80.	I jødedommen ansees IFCSA som utilgivelig	I jødedommen er IFCSA utilgivelig	
81.	Endimensjonal tenkning – tilgivelse eller hevn	Endimensjonal tenkning –	



		tilgivelse eller hevn	
82.	Psyk.helsearbeidere/terapeuter må forholde seg til konseptet tilgivelse i møte med IFCSA-overlevende	Prof.helsearbeidere må forholde seg til IFCSA	
83.	Må ta i betraktning at sos. Forventninger og tilgivelse er uatskillelige	Sos.forventninger og tilgivelse er uatskillelige	
84.	Lengsel etter sos. anerkjennelse gjør «overlevende» mer mottakelig for samf. forventninger knyttet til tilgivelse	Behovet for anerkjennelse påvirker overlevende til å etterleve samf. forventninger	
85.	Viktig å få fram hva som ligger bak ønsket om å tilgi	Motivet for å tilgi er viktig	
86.	Viktig for behandlere å tenke over egne holdninger og teorier knyttet til tilgivelse	Behandlerens egne holdninger må overveies	
87.	Viktig for behandlere å tenke over vår egen posisjon og påvirkning	Behandlerens «rolle» må overveies	
88.	Alle perspektiver «for og imot» tilgivelse må overveies	Alle perspektiver for og imot tilgivelse må overveies	
89.	Er tilgivelse fordelaktig «overlever»?	Er tilgivelse fordelaktig «overlever»?	
90.	Viktig at «overlever» myndiggjøres til å ta egne valg, ut ifra hvilke muligheter som foreligger, samt hvilke følger det vil kunne få	Å myndiggjøre overlever til egne valg er viktig	
91.	Obs skjevheter i studien – bl.a det er «overleveres» egne subjektive oppfatninger av samfunnets forventninger som ligger til grunn.	Overleveres subjektive oppfatninger av samfunnets forventninger	
92.	Viktig å få en større forståelse av kompleksiteten rundt ulike forventninger knyttet til tilgivelse av IFCSA.	Ulike forventninger knyttet til tilgivelse er kompleks	

<p><b>Hardy, C.F., 2017</b></p> <p><i>“A qualitative descriptive study on survivors of childhood sexual abuse: I forgave my perpetrator”</i></p> <p><b>Doktorgradsavhandling</b></p> <p>NB! Meningsbærende enheter/koder er her hentet i fra kapittel 4: Data analyse og resultater, og kapittel 5: Sammendrag, konklusjon og anbefalinger</p>			
1.	Selv om en tilgir, påvirker følgene etter overgrep relasjonen med andre		
2.	Det er viktig å tilgi, men viktigere at overgriper stilles for retten slik at rettferdighet kan oppfylles.		
3.	Terapeuten sa at eneste måten å glemme på er ved å tilgi	Positive oppfatninger om seg selv, andre, livet, framtiden	
4.	Hvordan tilgi noen som bokstavelig talt tar deg med gjennom helvete		
5.	Usikker på om jeg er helt og fullt leget/helet fra overgrepet		
6.	Føler meg ikke helt fri, selv etter omfattende terapi		
7.	Bibelen lærer at vi skal tilgi og glemme – min motivasjon		
8.	En positiv og klar oppfatning av livet etter CSA, er viktig for nye holdninger, omgivelser og for noen nytt liv i kontinuerlig vekst og forandring.		NB!
9.	Ønsket om å komme ut av vanskene overgrepet hadde påført meg, gjorde at jeg tilga, for å komme videre i livet		
10.	Jeg slutte å være så hard med meg selv og mine nærmeste.		
11.	Jeg forstod at lykke var et valg		
12.	Jeg forstod at livet har flere utfordringer å «by» på		
13.	Jeg forstod at hensikten med livets utfordringer er å gjøre oss til bedre mennesker		
14.	Slik ondskap betyr ikke at livet er slutt		
15.	Ofre kan fremdeles leve livet positivt til det fulle og bli overlevende		NB!
16.	Holdninger om livet etter CSA er viktig for å stabilisere følelser assosiert med overgrepet og gi stabilitet til emosjonelle sår.		
17.	Holdninger til livet og hvordan de valgte å føle seg, endret seg etter de kom til en avklaring ift overgriper		NB!
18.	Min holdning til menn endret seg til å bli positiv		
19.	Min terapi har endret min holdning overfor livet og menn		

20.	Selvutvikling(læring) var en viktig del av selvomsorg, selvbevissthet og emosjonell egenomsorg		
21.	Selvlæring/utvikling kan gi positive resultater		
22.	Å lese inspirerende bøker om «store» mennesker økte min selvfølelse		
23.	Nyttige bøker, selvhjelpsgrupper, terapi, kirker osv kan hjelpe å få det bedre mentalt.		
24.	Endring inntraff, etter at «hvorforskjedde dette meg» til «hvordan kan jeg bruke hendelsen til å finne mening og hensikt med livet»		
25.	Gjennom å finne mening og hensikt med livet, kunne en gå fra å føle seg avmektig til å ta tilbake makten i eget liv.		NB!
26.	Etter mye lidelse, forstod jeg at det var et stort behov for å bli voksen og fortsette å strekke seg mot egne drømmer		
27.	Drømmer kan bare nåes ved å glemme det som fortiden har påført deg		
28.	Jeg er så optimistisk at hendelsen ikke vil ha noen påvirkning på meg i framtiden		
29.	Jeg var lei av å leve et sorgfullt liv		
30.	Jeg misunte dem som var lykkelige og så ut som de trivdes i livet		
	Tema 8: Tilgivelse – en prosess og en reise	Tilgivelse – som en prosess og en reise;	
31.	En reise mot, eller en del av veien mot recovery og helbred		NB!
32.	«Å gi slipp på» forskjellige deler av CSA, gikk inn under konseptet frihet eller frigjørelse fra CSA	Ikke lenger være styrt av fortiden	
33.	Ikke lenger makt over meg		
34.	Å kontrollere fortidens reaksjoner og gi slipp på smerten for å implementere tilgivelse		
35.	«Å gi slipp på» er det vanskeligste valget å ta etter en er såret.	Velge å gi slipp på barrierene som hindret en i å gå videre i livet	
36.	Å velge å slippe taket fjerner någet og gir rom for nytt liv		NB!
37.	Å tilgi ham var min beste avgjørelse noensinne		
38.	Å tilgi førte til at jeg ikke bar nag eller hat til ham Å tilgi ham førte til at jeg kunne glemme misbruket med letthet		
39.	Barrierer i livene hindrer overleve fra å «gå videre» i livet		NB!
40.	Barrierer i livene hindrer overleve å se andre veier mot recovery		
41.	Misoppfatninger kan være slike barrierer		

42.	Valgte å tilgi da det (misbruket) var i meg som en sykdom.	Gå videre	
43.	Viktig for meg å vite at jeg kunne gi slipp på smerten å gå videre		
44.	Å gå videre fra de mørke opplevelsene – å heve hodet og tilgi min fetter		
45.	Å tilgi min fetter var en måte å gå videre på		
46.	Å tilgi er å gi slipp på de vonde følelsene knyttet til CSA		
47.	Jeg prøver å huske på at jeg også trenger tilgivelse		
48.	En bevisst avgjørelse om å tilgi er og må være et frivillig valg den enkelte gjør		
49.	Å velge å slippe taket krever av en person, at en er villig til å bli villig til å tilgi		
50.	Det innebærer også en selvoverveielse der offeret innser at andre mestringsmetoder ikke har fungert		
51.	Tilgivelse er en intensjonell bestemmelse, beslutning, valg		Gi slipp på
52.	Tilgivelse kommer fra et individs hjerte		
53.	Ikke mening i at familien ser på overgriper som ond, når offeret har tilgitt ham		
54.	Tilgi overgriper (onkel) og meg selv		
55.	Tilgir ikke meg selv for det jeg ikke kunne kontrollere		
56.	Misbruket kan påføre overlever skyldfølelse	Tilgivelse er et valg	
57.	Misbruket kan gjøre offeret overveldet		
58.	Misbruk kan føre til manglende emosjonelle og mental vekst	Familie meninger overgriper og om	
59.	Jeg trodde jeg drømte, men dette var mitt liv		
60.	Jeg trodde en gang det var min feil		
61.	Jeg stoppet å anklage meg selv for overgrepene		
62.	Jeg droppet følelsen av å ønske og se min onkel død		
63.	Jeg lærte å se at det ikke hadde noe med meg personlig å gjøre		
64.	Jeg lærte å se at det var utenfor min kontroll		
65.	Måtte skifte skole pga andre barns mobbing		
66.	Jeg klandrer dem ikke for det, da de ikke forstod hvor vanskelig det var for meg		
67.	Jeg hadde bar noen få venner som var tilbake		

68.	Flesteparten av guttene sluttet å spille fotball med meg, og det knuste resten av mitt hjerte		
69.	Viktig å slippe taket på sinne og harme og smerte, gjennom kjærlighet til seg selv og andre		
70.	Jeg har forandret meg totalt, jeg har lært å være glad i meg selv		
71.	Forholdet mellom mine foreldre og meg selv har blitt bedre.		
72.	Kjærlighet først til meg selv, deretter overgriper		
73.	En ting jeg er sikker på, er å tilgi ham		
74.	Jeg vil ikke «greet hands», godta unnskyldning fra ham, eller si «du misbrakte med seksuelt, men jeg tilgir deg»		
75.	Jeg vil at han skal oppleve den samme smerten som jeg har opplevd		
76.	Tilgivelse er en unik individuell prosess		
77.	En prosess der en reiser gjennom egne personlige mål		
78.	Ingen reise var lik	Slippe taket i sinne og harme	
79.	Alle deltakerne var på forskjellig plass i livet (reisen)		
80.	En prosess hvor en innimellom må ta nye runder		
81.	Viktig å se at tilgivelse er mest for din egen del		
82.	Tilgivelse krever handling for å være suksessfull		
83.	Blant annet overgivelse av vår rettighet til å skulle ha det «bedre» i livet		
84.	For å skape mening og hensikt, var det behov for å være i kontakt med samfunnet for å finne en ny livsstil eller liv, som CSA hadde tatt fra dem		
85.	Kontakt med samfunnet gjennom deltakelse i støttegrupper for ofre for CSA, undervisning, lokalgrupper, medlem i lokal kirke		
86.	Yoga for å meditere på framtiden i stedet någ fra fortiden		
87.	Følelsen av sorg/anger som en forutsetning for tilgivelse		
88.	Uten anger, spiller ikke tilgivelse noen rolle		
89.	Det må vises, at en angret		
90.	Tilgivelse bør bli gitt til dem som angret.		
91.	Jeg var så såret og sint at jeg ikke kunne besøke ham i fengsel, selv om han bare ønsket å be om tilgivelse		

92.	Evnen til å fokusere på nye ting hjalp dem til frihet fra fortidens fengsel med CSA	Tilgivelse er unik		
93.	Ny kontakter med andre viktig for progresjon i livet		Tilgivelse for min egen del	
94.	Min største oppnåelse er tilgivelse av min onkel			
95.	Tilgivelse høres enkelt ut, men er det ikke			
96.	Rettfærdighet gjennom at overgriper ansvarliggjøres for sine handlinger	Domfellelse for ugjerningene er viktig for rettfærdighet		
97.	Skyldfølelse overfor at far er i fengsel			
98.	Jeg ønsker han skal sitte resten av livet i fengsel			
99.	Slev om vi er i familie kan vi ikke forårsake så stor smerte uten å skulle betale for det			
100.	Hjelp av andre til å domfelle onkel			
101.	Vanskelig for ham å uttrykke det i familien, selv om han trodde på meg			
102.	Relevant Studie da det forklarer erfaringen med å tilgi		Viktig studie om overleveres erfaringer av tilgivelse	
103.	Relevant studie da et dekker et «hull» i forskningen			
104.	Gir innsikt til arbeider hvordan hjelpe kvinnelige «overleverer» av CSA mot recovery	Tilgivelsesprosessen er unik, kompleks, dyptgående, personsentrert		
105.	Tilgivelsesprosessen er ikke-lineær, bredspektrert og komplisert reise			
106.	Tilgivelseserfaringen er en dyptgående individuell prosess			
107.	Kan eller kan ikke føre til tilgivelse er «slippe taket i» utilgivelighet			
108.	Mange faktorer som påvirker en klients fremdrift mot tilgivelse			
109.	Tilgivelsesprosessen er personsentrert			
110.	Viktig at arbeidere er empatisk og forståelsesfull overfor «overleverer» erfaringer		Hjelper og veien mot bedring	
111.	De profesjonelle bør akseptere hvor klienten befinner seg på veien mot tilgivelse eller helbred			
112.	Arbeidere må være bevisstgjort forskjellige terapeutiske og teoretiske intervensjoner			
113.	Arbeider må forstå at prosessen ikke er «rett fram»			
114.	Tilgivelsens erfaring/opdagelse møter individets behov for terapeuten som en guide/coach på veien			

115.	Terapeuten som en coach som myndiggjør klienten til å gå videre		
116.	Terapeuten hjelper til å redusere symptomer		
117.	Terapeuten som en som hjelper til å lever mer helt og fullt (Fuller lives).		NB!
118.	For klienter som strever med å tilgi kan det være bra å inkludere støtte fra familie eller venner		
119.	Tilgivelses intervensjoner helbreder ikke (forsknings), men gir symptomreduksjon, bidrar til mestringsevne, og psykologisk og emosjonell bedring hos individet	Positive følger ved å tilgi	
120.	Tilgivelse kan tjene som mestringsmekanisme for den som er skadet		
121.	Tilgivelse kan eliminere bånd til overgriperen gjennom negative følelser av sinne, hat og resentment		NB!
122.	Behovet for positive livsanskuelser for å starte et nytt liv	Nye livsanskuelser er viktig	
123.	Positive livsanskuelser: Forbli positiv, ikke angående gjerningsmann, men personlig		
124.	Ønske om et nytt liv, lykke, nye anskuelser, positiv innstilling, fred i sinnet/tankene.		
125.	Ønsket å utvikle seg selv ved å øke egen kunnskap, forandring for å oppnå egne drømmer, gå på skole, arbeide, ha en mening med livet.		NB!
126.	Å tenke mer positivt hjelper til å ha en mer positiv mental innstilling		
127.	En positiv innstilling hjelper til bedre relasjoner med andre		
128.	Et positivt tankesett hjelper å tenke annerledes om seg selv		
129.	Positivt tankesett hjelper til å ikke se seg selv som offer, men overlever		
130.	I samarbeid med terapeuten fikk en økt egne evner til å komme over negative tanker, frykt og andre traumesymptomer		
131.	Deltakerne utviste ble mer selvsikker og hadde en positiv holdning når de snakket om tilgivelsens betydning og hva som hjalp dem å tilgi		
132.	Som et resultat av heling fra misbruk, gir det å ta kontroll over egen livsretning, endringer i selvoppfatningen og synet på livet.		
133.	Nye perspektiv assosieres med aksept fra andre, selvomsorg, pleie, frigjøring, prestasjoner, tilhørighet og tilknytning.		NB!
134.	En bestemmelse om å tilgi innebærer en prosess som baserer seg på å slippe taket i negative tanker, følelser, og reaksjoner overfor overgriper	Tilgivelsesprosessen	

135.	Tilgivelsesprosessen påvirker hvordan vi oppfatter overgriper		
136.	Etter tilgivelse av overgriper er det viktig at negative tanker og følelser, og tanker om hevn mot overgriper, erstattes med empati		
137.	En hjelp til å tilgi, er å identifisere og akseptere meg selv som overlever eller seirer, i stedet for offer		
138.	Tilgivelse betyr å leve uten anger, og huske på at mennesker alltid gjør feil og at ingen er perfekt		
139.	Tilgivelse er ikke bare å huske fortiden, men sette pris på de hendelsene som hjelper oss vider på en positiv måte		
140.	Å innse faktumet at jeg ikke kunne endre det som hadde hendt, at jeg hadde et liv som skulle leves, en fremtid og karriere å skape, hjalp meg å tilgi og glemme det som hadde skjedd		
141.	Unik reise for hver og en som kom seg gjennom og ut av en emosjonell og mental «berg-og-dal bane»		
142.	Ingen prosess var lik		
143.	En prosess eller reise mot recovery, helbred eller utvikling/fremvekst av et nytt liv		
144.	Noen opplever tilgivelse og slippe taket som første steg mot å starte livet nytt, og gå videre.		
145.	Andre vektlegger en positiv innstilling ved enten å tilegne seg motiverende litteratur, søke terapi for å få verktøy til mestring og kognitiv rekonstruering, lese og praktisere bibelens budskap.	For å se forandringer i eget liv, må en skape et nytt liv for å «gå videre» (alle)	
146.	Oppfylle hensikten og drømmer med eget liv ved selv å hjelpe andre		
147.	For å se forandringer i eget liv, må en skape et nytt liv for å «gå videre» (alle)		NB!
148.	Opplevelsen av helbred som en reise eller prosess, som et kontinuum	Helbred som en reise/kontinuum	
149.	Et kontinuum som starter med en bevissthet at en har overlevd misbruk og blitt voksen.		
150.	Et kontinuum som ender med en streben, der fortidens hendelser ikke lenger får bestemme ditt livs tilfredsstillelse, og i helbredelsesprosessen		
151.	En reise som ikke slutter, men kommer til et punkt av løsning/oppgjør/beslutning		
152.	Å kunne «gi tilbake» eller hjelpe andre, var en milepæl, en markør for egen fremdrift/progresjon		
153.	Ved å snakke om temaet «gi tilbake» etc ble alle medfølende, empowered og takknemlig for å gi eller ha mottatt		



154.	Alle deltakerne fortalte hvordan de på forskjellige måter hadde «gitt tilbake» til andre		
155.	Tilgivelse har ikke bare personlig gevinst	Tilgivelse er viktig for	NB!
156.	Tilgivelse fører til at en unngår fremtidige skader mot samfunnet	omgivelsene	NB!
157.	Funnene samsvarer med at helbredelses prosessen for dem som har opplevd misbruk er en helbredelsesreise på et continuum	Helbredelses- prosessen	
158.	Tilgivelse innebærer selvbevissthet, slippe taket/la gå, gå videre, et positivt perspektiv på historien	Tilgivelse innebærer	
159.	Funnene samsvarer med Enrichs 4-steps modell		
160.	Etter stabilisering, kunne jeg starte mitt eget senter for rehabilitering av spebarn og andre som opplevde avvisning fra familiemedlemmer	Post-traumatisk vekst	
161.	Etterhvert som forskning avdekker nye sammenhenger mellom CSA og tilgivelse, vil det være en økende interesse for religiøse og spørsmål i psykologien, relatert til helhetlig helse og velvære, i individuell heling og recovery hos traumatiserte	Tilgivelse i psykologisk sammenheng	NB!
162.	Tilgivelse kan også vise seg fordelaktig for individer med diagnose personlighetsforstyrrelser grunnet barndomstraumer		
163.	Tilgivelse kan være en positiv reaksjon på stressfremkallende hendelser, og er fordelaktig forskjellige kulturer, kjønn og samfunnsstand, selv om det blir sett på som noe religiøst eller åndelig		
164.	Tilgivelse «empowers» overlevende etter CSA	Myndiggjør	NB!
165.	Tilgivelse hjelper andre å tilgi seg selv og andre		
166.	Øker tilfredsstillelsen i og med livet, livskvalitet og relasjoner		NB!
167.	CSA gjorde meg forvirret	Følger av CSA	
168.	Jeg var ikke forvirret når selve handlingen pågikk; Jeg likte det ikke, det gjorde meg trist, ga meg følelsen av å ha en «stor hemmelighet», og det som skjedde var min feil		NB!
169.	Jeg gråt hver gang jeg så ham		
170.	Jeg gråt hver gang jeg så noen som lignet på ham		
171.	Har hatt mange timer med terapi for å håndtere marerittene far påførte med		
172.	Konsekvenser av CSA, unngikk sex som skapte mange relasjonsbrudd med kjæresten, ble lesbisk		
173.	Charcots psykoanalytiske teori bekrefte		
174.	C. p.a. teori: Traume var ikke direkte		

	<p>overgrepene, men symptomer på det som hadde skjedd i fortiden.</p> <p>Symptomene (lik tankene eller psykologiske traumet) er et resultat av CSA og Overgrepene i seg selv er ikke årsak til symptomene</p>		
175.	I litteraturen: Tilgivelse som et valg/bestemmelse, en reise, en prosess	Tilgivelse i litteraturen	
176.	Funn: Å holde hendelsen for meg selv var årsaken til skyld og hjelpeløshet	Å tie	
177.	Funn: I forhold til tilgivelse, må vi velge hva som er viktig. Å holde på nag og hevn på bekostning av egen lykke	Tilgivelse må overveies	
178.	Uvist av behandlere, å be klienter som søker recovery/healing en lineær forhåndsdefinert prosess	Behandlere og behandling av CSA	
179.	Positive forandringer og framtidssutsikter på livet, skjer oftest når overlever bestemmer seg for å bli fri fra erfaringene med seksuelt misbruk	Valg om endring/aktiv deltakelse i egen bedring	
180.	Kombinasjonen med prosessen med å arbeide seg gjennom prosessen, og muligheten til å dele smertene fra fortiden, skaper helbred	Terapeutens rolle	
181.	Terapeutene bør fokusere på en holistisk og pasientsentrert tilnærming	Holistisk tilnærming	
182.	Terapeuter som guider og coacher		
183.	Terapeuter som utfordrer irrasjonelle tanker, motiver og adferd		
184.	Terapeuter som driver fram, myndiggjør og oppmuntrer klienten til å gå videre i prosessen	Guide og coach	
185.	Terapeuten som en assistent som gir feedback, korrigerer og oppmuntrer		
186.	Terapeuten hjelper kliente å se utfordringer og feil i et riktig (helt) lys	Assistere Forklare	
187.	Innsikten hos klienter er ikke alltid klar eller positiv		
188.	Terapeuten kan assistere klienten ved å forklare farer, misforståelser som kan oppstå gjennom prosessen		
189.	Terapeuten som kommer med forslag, ikke krav, og utfordrer irrasjonelle tanker, bytte dem om med sunne tanker som gir mestringsegenskaper til å gjenoppta homeostase.	Foreslå ikke kreve	
190.	Mental og psykologisk trygghet som motivasjon bak alle studier som søker symptomreduksjon i mental helse.	Skape trygghet	

<b>Susanne Freedman, 1996</b> <i>«A voice of forgiveness»</i> <b>Teoretisk oversiktsartikkel</b>			
1.	Tilgivelse og incest – ikke noe som blir tenkt på	Tilgivelse av incest blir misforstått og frarådet	
2.	Misforstått		
3.	Frarådet		
4.	Person til person-tilgivelse er blitt mer populært	Person-til-person er populært nå	
5.	Pedagogisk intervensjon... målet er tilgivelse	Tilgivelsesterapi (TT), en pedagogisk intervensjon  Målet er tilgivelse	
6.	«Hadde aldri tenkt på å tilgi»	Tilgivelse var ikke et alternativ, var for sint og såret	
7.	«Var fylt med så mye sinne»		
8.	«Så dypt skadet for så mange år»		
9.	Tilgivelse og incest er et viktig område	Tilgivelse knyttet til incest er viktig	
10.	Mye misforståelse og forvirring knyttet til tema	Misforståelse, forvirring og mangel på kunnskap	
11.	Mangel på kunnskap om tema		
12.	Tilgivelse er å slippe taket i forbitrelsen	Å slippe taket i forbitrelsen	
13.	Handlingen der en løser «injurer» fra hevn	Å løse overtredere fra hevn	
14.	Tilgivelsesprosessen – tanker, følelser og væremåte endrer seg i en positiv retning underveis	En endring av tanker, følelser og væremåte	
15.	Tilgivelse handler om å gå fra kampmodus mot den som har forvoldt skade til en forståelses utgangspunkt	Å gå fra kampmodus til forståelse	
16.	Mange forskjellige definisjoner av tilgivelse	Vanskelig å definere	

17.	Kritikk av tilgivelsesterapi:	Kritikk av tilgivelsesterapi	
18.	Usunnt		
19.	Kan fostre fornektelse av overgrep		
20.	Gjør overgrepet mindre alvorlig/at det er ok		
21.	Noe som blir påtvunget		
22.	Tilgivelse er ikke: Unnskyld, glemme, redusere sinne over tid	Tilgivelse er ikke: Unnskyld, glemme, redusere sinne over tid	
23.	Tilgivelse ut fra moralske plikter	Å tilgi ut fra moralske forpliktelse	
24.	Bør ikke utelates pga motstridende verdisyn	Forskjellige verdisyn er ikke grunnlag for å utelate TT.	
25.	Bør ta det opp fordi det kan være fordelaktig offeret	TT kan tjene offer	
26.	Tilgivelse og forsoning er to ulike prosesser	Tilgivelse og forsoning er ikke det samme	
27.	Forsoning innebærer adferdsendring hos overgriper	Forsoning innebærer endring av overgriper	
28.	Nøyaktig info om hva tilgivelse innebærer er viktig før en vurdering av en evt intervensjon	Info om TT er viktig før en evt intervensjon	
29.	Selve rotproblemet i incest er sår etter dyp mellommenneskelig urettferdighet	Rotproblemet i incest er dype indre sår	
30.	«Overlevers» ambivalente følelser overfor overgriper er lite forsket på	Vet lite om ambivalensen knyttet til overlevers følelser overfor overgriper	
31.	Forgiveness Intervention Model: Innlemmer affektive, adferdsmessige og kognitive aspekter av tilgivelsen	TT Innlemmer affektive, adferdsmessige og kognitive aspekter av tilgivelsen	
32.	«Mye forbitrelse tross adoptivfars død»	Sinne mot adoptivfar	
33.	«Fremdeles påvirket av overgrepene i barndommen»		

34.	«Må derfor videre i livet»	påvirker livet i dag	
35.	«Sinne særlig rettet mot menn»	Sint på menn	
36.	«Brukte mat som affektregulering»	Mat som affektregulering	
37.	«Både skeptisk og nysgjerrig på tilgivelsesterapi»	Mer kunnskap om TT gjør det mer meningsfylt	
38.	«Har ikke tenkt på tilgivelse tidligere»		
39.	«Blir mer meningsfylt med større forståelse av hva det er»		
40.	Å avdekke de psykolog. Selvforsvarsmekanismene er første steg	Avdekke forsvarsmekanismene	
41.	De psyk.selvforsvarsmek. kan være nyttig i starten for å beskytte seg selv fra smerten		
42.	«Hadde mye sinne rettet mot fosterfar»	Vanskelig å kontrollere sinne	
43.	«Vanskelig å håndtere dette sinnet»		
44.	«Må begynne å kjenne på smerten knyttet til overgrepene»	Å kjenne på smerten ved overgrepene	
45.	Bryte ned forsvarsmek. For å kunne forholde seg til overgrepet		
46.	Sinne er en vanlig reaksjon som følge av overgrep		Sinne er en sunn reaksjon, som trenger sunne utløp
47.	Sinne som en måte å hevde seg selv på		
48.	Sinne er en vanlig, viktig og passende reaksjon når en er blitt såret		
49.	Finne sunne måter å uttrykke sinnet på		
50.	Lære og erfare og uttrykke sinne		
51.	Kan ikke tilgi uten at en gjenkjenner og uttrykker sinne		
52.	Å lære å ta kontroll over egne følelser i stedet for å bli kontrollert av dem	kontroll av følelser	
53.	Skam på grunn av CSA hemmelige og tabubelagte natur	Skam og egenverdi	
54.	Skam er mer enn lav selvfølelse		
55.	«Jeg er en råttne person» - en dårlig person		
56.	Å snakke om overgrep og avmakt tillater en å komme gjennom skam og skyldfølelsen	Selvbilde	
57.	En hjelp til å overvinne skyldfølelsen kan være å se seg selv som et uskyldig barn		
58.	«Ikke bare en «incest-overlever», men også mor, lærer, ektefelle etc		

59.	«Okkupert av vonde følelser»	Vonde tanker og følelser	
60.	«Mye grubling, negative automatiske tanker»		
61.	«Grubling knyttet til sammenligning av egen situasjon og overgriperers situasjon»		
62.	At overgriper er død påvirker ikke vår vei videre mot legedom	Overgriperers død	
63.	Et nytt syn på seg selv er viktig for et nytt verdensbilde	Selvbilde	NB!
64.	Et vanlig verdensbilde etter overgrep er at verden er urettferdig	Et endret verdensbilde	
65.	«Viktig å ikke bli fiksert på å tenke på fortiden»	Tanker om fortidens hendelser	
66.	Avmaktsfølelse er vanlig hos incestofre	Undertrykkende følelser	
67.	Ensomhetsfølelse er vanlig hos incestofre		
68.	Følelsen av å være manipulert er vanlig hos incestofre		
69.	«Ønsker å tro at en kan kontrollere livet og hva som skal skje»	Livet lar seg ikke kontrollere	
70.	«En viktig innsikt er å se at alt i livet ikke kan kontrolleres»		
71.	«Å gjøre det beste ut av «de kortene» en har fått utdelt»	Ansvar for egne holdninger	
72.	«Foreldre og barndom kan ikke velges»		
73.	«Vi er ikke ansvarlig for alt som skjer med oss som barn»		
74.	«Vi er ansvarlig for hva vi gjør med barndommens opplevelser – der ligger vårt valg»		
75.	Viktig å komme til et punkt der en ser at gamle mestringsstrategier ikke når fram		
76.	«Sinne tok for mye plass og energi i livet»	Sinne/raseri	
77.	«Ønsket om hevn gir ikke den ønskede følelsen – bare en tom og smertefull følelse»	Våre bestemmelser er avgjørende	
78.	«Forståelse av at en ikke kan endre andre mennesker eller hva far gjorde, hjelp til en mer nådefull respons»		
79.	Selve snublesteinen i prosessen er bestemmelsen/overgivelsen at en vil tilgi		
80.	Bestemmelsen/overgivelsen til tilgivelse er unik for hver enkelt		
81.	Bestemmelsen/overgivelsen innebærer at en vil arbeide mot hevnmaktige responser mot overgriper og øke positive tanker og følelser		

82.	For noen innebærer det å inkludere forsoning som en del av prosessen		
83.	Tilgivelse er ikke en naturlig respons overfor urett	Tilgivelse er et valg (blant flere)	
84.	Tilgivelse velges blant flere alternativer		
85.	Å forstå hva tilgivelse er kan gi et grunnlag for om en vil velge det som respons		
86.	Overgivelse/bestemmelse om å tilgi er et kognitivt valg		
87.	En kan velge å tilgi selv om en ikke føler for det		
88.	Følelsen av å tilgi er noe som utvikles underveis i prosessen		
89.	Reframing – å se overgriper et nytt lys, i en ny kontekst – en større forståelse	Å se overgriper i et nytt lys	
90.	Første steg i den aktive delen av tilgivelsesprosessen		
91.	Ny info om overgriper, f.eks fra barndom, kan bidra til økt forståelse av overgriper og empati		
92.	Å se overgriper som en person, et menneske og ikke bare hans handlinger		
93.	«Tilgivelse er ikke å si at overgrepet var greit»	Å skille mann og handlinger	
94.	«Tilgivelse er ikke å si at overgrepet ikke gjorde noen skade»		
95.	«Jeg er sint på handlingene hans, men ikke lenger ham selv»		
96.	«Et nytt bilde av far utviklet empati for ham»	Å utvikle empati for overgriper	
97.	Empati er et resultat av økt forståelse av overgriperes historie, press etc		
98.	Overgriper er et menneske som oss		
99.	«Vanskelig å ha empati med far i starten»		
100.	Å føle empati betyr ikke å unnskyld misbruket		
101.	Noe av det vanskeligste og mest tidkrevende i intervensjonen er å utvikle empati/medfølelse		
102.	«Reframing hjalp til å utvikle empati overfor far»		
103.	Medfølelse er annerledes enn empati, da det handler om å reagere på den andres personens smerte		
104.	Det går an å være både sint over en persons oppførsel og på samme tid vise medfølelse		
105.	Tilgivelse som en måte å stanse en negativ spiral med hevn		

106.	«Å akseptere egen og overgriperers smerte kan forhindre at vi overfører vår smerte på våre barn/ektefelle etc»	Tilgivelse kan stoppe en negativ spiral	
107.	«Måtte velge å ikke ta ut egen smerte på barna»		
108.	Vi kan bruke andre mennesker til å få utløp for egne negative følelser		
109.	Å se egen og andres ufullkommenhet kan være starten på empati og medfølelse, og ta inn over seg smerten	Alle trenger tilgivelse – også jeg	
110.	«Å se eget behov for tilgivelse hjalp å tilgi far»		
111.	«Hvis vi forventer å bli tilgitt av andre, må vi selv tilgi»		
112.	«At jeg tilgir, blir et eksempel for mine egne barn»		
113.	«Er blitt mer sensitiv overfor andre mennesker som har opplevd overgrep»	Økt sensitivitet overfor andre CSA-ofre	
114.	«Negative følger av overgrepet: lav selvfølelse, redsel for autoriteter, vanskeligheter i nære relasjoner, vanskelig å være en platonisk venn»	Negative følger av overgrep	
115.	Positive endringer etter intervensjon: «En følelse av håp», «tro på at morgendagen vil bli annerledes», «økt sensitivitet for andre som har opplevd overgrep»	Positive endringer etter intervensjon	
116.	Reduksjon av neg. følelser er et tegn på tilgivelse	Tegn på tilgivelse	
117.	Det er uenighet i litteraturen om tilgivelse MÅ innebære en endring av negative følelser/tanker/handlinger til positive	Uenighet om hva tilgivelse innebærer	
118.	Tilgivelse kan defineres som opphør av negative følelser	Definisjon av tilgivelse	
119.	«Kunne overbringe gode/kjærlige minner fra far til barna»	Fikk far tilbake etter tilgivelse	
120.	«Fikk faren «tilbake» etter tilgivelse»		
121.	«Hadde fjernet far emosjonelt fra eget liv»		
122.	«Hadde et ønske dypt i hjertet om å få far tilbake»		
123.	Tilgivelse gjør oss i stand til å være fredfull mot dem som sårer oss	Tilgivelse hjelper oss til å møte overgriper på annen måte	
124.	Et resultat av tilgivelse: tenker/føler og opptre annerledes overfor overgriper		
125.	En lettelse å tilgi, fordi det fører til mindre grubling og mindre energibruk på hendelsen og overgriper	Tilgivelse virker frigjørende på mange plan	
126.	Å bli frigjort fra fortiden er frigjørende		
127.	«Ble mer tilgivende og respektfull overfor far pga intervensjonen»		



128.	«E mer fredfull, tilgivende og positiv person nå»		
129.	«Mistror ikke menn så mye som før»		
130.	«Jeg gjør det mulig for barna å respektere far, selv om han er død»		
131.	Tilgivelse tar tid og det er ulikt for den enkelte hvor lang tid en bruker	Tilgivelse er en prosess som tar tid	
132.	Ingen kjapp eller lettvent prosess		
133.	Tilgivelse er et mål som en må arbeide hardt for å oppnå		
134.	Ikke en enkeltstående handling, men en prosess		
135.	Mange lag og sesonger i tilgivelses prosessen		
136.	Profesjonelle må bruke så lang tid som det kreves for den enkelte		
137.	Tilgivelsesmodellen er ikke en rigid, lineær prosess, men noe som en beveger seg fram og tilbake i underveis		
138.	Viktig at det ikke skjer for tidlig etter skade	Viktige forutsetninger for tilgivelse	
139.	Neste umulig å tilgi om en fremdeles er i interaksjon med overgriper		
140.	Egen trygghet er nødvendig før tilgivelse		
141.	Der overgrep skjer er det ikke tilrådelig med tilgivelse		
142.	Unnskyldning gjør det enklere å tilgi, men er ikke et krav, da et slikt krav gjør at overleverne sitter i en felle	Tilgivelse løstrevet overgriperes respons/agering	
143.	Sjelden med unnskyldning fra overgriper		
144.	Tilgivelsens mål er ikke bare at en skal føle seg bedre	Tilgivelse handler om mer enn symptomlettelse	
	Tilgivelse er ikke for alle	Klienten må selv avgjøre om en ønsker å tilgi	
146.	Viktig at hjelperen husker at tilgivelse ikke er for alle		
147.	Viktig å respekter klientens valg/ønske om ikke å tilgi		

Paul Leer-Salvesen, 2000			
«Tilgivelse»			
<b>Bok</b>			
NB! Meningsbærende enheter/koder er her hentet i fra kapittel Del én, kapittel fem: «Ofre om tilgivelse». Videre er hele Del to, kapittel seks til ti, også gjennomgått for eventuelle nye meningsbærende enheter og koder.			
1.	Begrepet «offer» er hverdagsspråkets ord for det kvinnene har felles	Forskjellige kvinner og benevnelser, like erfaringer	
2.	«Overlevende» - de har overlevd		
3.	Alle er i forskjellige faser av en stor sorg		
4.	Likhet i brevene – forskjeller hos kvinnene		
5.	Alle har sår fra et eller flere overgrep i fortiden		
6.	«Ordet tilgivelse hører ikke hjemme i hennes vokabular» Profesjonsutøver ved krisesenter	Tilgivelse og mishandling er ikke forenlig	Profesjonsarbeider ved krisesenter
7.	De som bryter med mishandler, kan kanskje møte ham med likegyldighet etter noen år	Konsekvenser av mishandling	
8.	«De fleste kommer ikke dithen»		
9.	«De aller fleste tar med seg hatet, redselen, bitterheten og gjør dette til et slags «livsinnhold»»		NB!
10.	Mange offer for vold, overgrep etc er opptatt av tilgivelsen	Tilgivelse oppfattes som viktig i sammenheng med CSA	
11.	Mange opplever press fra familie og miljøer, særlig kristne miljøer		
12.	Noen blir mer opptatt av å prøve å tilgi, enn selv voldtekten		
13.	En som hatet mannen rått, hadde det bedre enn henne som prøvde å tilgi	Farer ved å tilgi	
14.	Assosierer tilgivelse med selvutslettelse		
15.	Selvutslettelse – en form for ydmykhet som kan stenge for nødvendig bearbeidelse av fortidens hendelser.		
16.	Tilgivelse kan minske offerets selvrespekt og autonomi, framfor å øke denne		
17.	Bedre å bruke andre begreper enn tilgivelse	Tilgivelse er ikke et passende begrep	
18.	Har aldri sett en overgriper som innrømmer og tar ansvar for egne handlinger	Manglende erkjennelse hos overgriper	

19.	Mishandlede kvinner som vender tilbake til voldelige menn og håper på endring hos mannen	Motstridende følelser overfor overgriper	
20.	Mange motstridende følelser hos kvinnene overfor sine voldelige menn (som er skremmende)		
21.	Tilgivelse kan ikke oppheve denne ambivalensen		
22.	«Tilgivelse er en viktig norm, men kan forhindre et nødvendig brudd med voldsutøver»	Farer ved tilgivelse	Kvinne, 36 år, offer for psyk. og fys.vold av ektefelle
23.	Tilgivelse som bearbeiding av de relasjonene som har skadet og krenket henne – mannen, og menigheten som ikke ville tro på henne	Hva tilgivelse er	
24.	Tilgivelse er først og fremst for sin egen del – det er vi som trenger tilgivelsen	Tilgir for sin egen del	
25.	Tilgivelse er ikke å unnskyldes handlingen	Hva tilgivelse ikke er	
26.	Gjennom å tilgi brytes en maktrelasjon	Hva tilgivelse av overgriper gjør for meg	
27.	Man settes fri fra den andre persons makt over seg		
28.	Ved å tilgi blir fortiden i fortiden		
29.	Tilgivelse gir helbredelse for sjelen min – får det godt inni oss		
30.	Ved å tilgi slipper smerten taket		
31.	Vi blir selv skadet ved ikke å tilgi	Hva som skjer når jeg ikke tilgir	
32.	Det er jeg som har det vondt – ikke personene som har gjort gale ting mot meg		
33.	Kristen tale om tilgivelse kan være intenst smertefullt	Tilgivelse og kristendom – forventninger og vanskeligheter	
34.	Det er vanskelig å tilgi		
35.	Vanskelige spørsmål knyttet til tilgivelse av overgriper og kristen tro: - Tilgi så er han tilgitt og vi går side ved side inn i himmelen - Kommer jeg ikke til himmelen om jeg ikke tilgir?		Kvinne, 24 år, seksuelt misbrukt som barn
36.	Protest mot at tilgivelse er å glemme, og et alternativ til hatet og vreden	Tilgivelse er ikke å glemme	
37.	Jeg må kunne huske, hate, føle for å kunne tilgi helt og reint		
38.	En rein (ekte) tilgivelse kan gi fred	Ekte/hel tilgivelse	

39.	Kristen tale om tilgivelse kan øke smerten for offeret, og tilføye nye eksistensielle smerter	Kristen tale om tilgivelse	
40.	Tidligere generasjoners ofre, har kjempet med den kristne tilgivelsesnormen «tilgi for å bli tilgitt»		
41.	Kan gjøre at offeret får flere problemer med selvbildet og selvrespekten, sin tro og religiøse forankring		
42.	Bare Gud kan tilgi alt – vi gjør oss lik Gud om vi tror vi kan tilgi alt	Tilgivelse og Gudstro	
43.	Gudtroen er ikke et press mot å tilgi, men befrielse fra å gjøre det umulige		
44.	Å elske Gud er å la de sårene vaskes rene av tilgivelsen		
45.	Et mysterium at en kan medlidenhet med den som har gitt sårene		
46.	Å elske Gud betyr at sjelen ikke kunne beskyttes mot støt og slag		
47.	En viktig innsikt: jeg trenger tilgivelse selv	Jeg trenger også tilgivelse	
48.	Store eksistensielle spørsmål møter mennesker som reflekterer over sin fortid som offer	CSA påvirker den eksistensielle siden ved å være menneske	NB!
49.	Tilgivelse synes å være et begrep i mange forskjellige språk og ordspill, med og uten Gud	Tilgivelse et universelt begrep	
50.	Terapeutisk bearbeidelse gir løfter om nytt livsmot	Tilgivelse som terapeutisk virkemiddel	
51.	Store deler av sjelen forsvinner hos et barn som opplever seksuelle overgrep som barn i mange år	Sjelens dype sår gjør det vanskelig å tilgi	
52.	Det er så smertefullt at den ikke orker å være tilstede		
53.	Den dagen alle deler av min sjel igjen er på plass, kan jeg kanskje klare å si: Jeg tilgir!		
54.	Livsenergi blokkeres – du lever med sorg, sinne og hat		NB!
55.	Er ikke gjort i en håndvending å tilgi – det endelige resultatet ser jeg senere		
56.	En kan bli presset til å tilgi – jeg må ha min tid	Tilgivelse, press og tid	
57.	Tilgivelse fra hjertet – ikke fra hodet	Tilgivelse fra hjertet	

58.	Forskjellige tilnæringer til tilgivelse: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avvisning av tilgivelse</li> <li>- Tilgivelse som et mål – kristen normativ tale</li> <li>- Terapeutisk – en stasjon på sorgens vei – en forsoning med fortiden</li> </ul>	Forskjellige tilnæringer til tilgivelse	NB!
59.	Å tilgi overgrepene, smerten og redselen er umulig	Vanskelig å tilgi på grunn av alle de vonde følelsene	
60.	Et slag kan tilgis (avgrenset impulsiv handling) – ikke overlagte handlinger som foregår over flere år		
61.	«Alle misbrukte har problemer med å tilgi»		
62.	Kunne skrevet (sagt) at hun hadde tilgitt, før hun begynte å kjenne på følelsene inni seg		
63.	Har nå begynt å kjenne på følelsene hun hadde som barn, tristhet, redsel, hat		
64.	Ser på tilgivelse som et alternativ til vrede, nesten som en seponering av tristhet og hat – avviser derfor tilgivelse	Tilgivelse er ikke et alternativ til vrede	
65.	Har ikke behov for å tilgi (sin bror) – fortjener det ikke – trakasserer fremdeles	Tilgivelse for overgriper del er ikke overlevers ansvar	
66.	Kan vurdere å tilgi om en får en direkte ansikt-til-ansikt forespørsel		
67.	Ser ikke at tilgivelse har noen verdi for henne selv		
68.	«Kan ha verdi for overgriper – men ikke mitt problem»		
69.	Kan ikke tilgi mor, som hadde mistanke, men som ikke gjorde noe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Møtte meg med: « det er ikke så rart, jeg ble misbrukt av mine brødre»</li> </ul>	Tilgivelse av 3. Person	
70.	Umulig å tilgi et mønster, en livsstil	Alvorsgraden påvirker tilgivelse	
71.	Lettere å tilgi en engangshendelse		
72.	Lettere å tilgi hvis krenkeren ber om tilgivelse		
73.	Et mønster over tid, får konsekvenser for tilgivelsen		
74.	Har ikke behov for å tilgi	Har ikke behov for å tilgi	
75.	Barndommen som jeg aldri får tilbake, er ødelagt		
76.	Jeg er fylt med bitterhet – her ikke behov for å tilgi for en som har misbrukt meg og ikke vist meg respekt som menneske – umulig å tilgi		
77.	Kan kanskje forstå gjerningsmann en dag, på en eller annen måte – at han er psyk. syk (bare syke mennesker som gjør slike handlinger)		Å forstå overgriper

78.	<p>Betingelser for å tilgi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjerningsmann må domfelles, i samsvar med handlingen sin</li> <li>- Gjerningsmannen må personlig be om tilgivelse</li> <li>- Ingen fare for gjentakelse</li> <li>- Gjerningsmannen får ikke besøke offeret alene</li> <li>- Gjerningsmannen må tilstå det gale han har gjort</li> <li>- Gjerningsmannen må gå med på å oppsøke hjelp</li> <li>- Skriftlig avtale (med vitner til stede) om hvordan forholde seg til hverandre</li> <li>- Enighet om hvordan tilgi hverandre</li> </ul>	Betingelser for tilgivelse	
79.	Umulig å tilgi gjerningsmannen når vi selv ikke har skyld	Tilgivelse og skyld	
80.	Gjerningsmannen slipper å ta på seg skylden, mens vi sitter med skyldfølelsen		
81.	Betingelser for tilgivelse utligner balansen mellom partene	Betingelser for tilgivelse skaper et mer likeverdig maktforhold	
82.	Betingelser fratir gjerningsmann litt kontroll		
83.	Betingelser er en soning gjerningsmannen underlegger segb – en botsgang som oppveier ubalanse i verdighet og makt mellom gjerningsmann og offer		
84.	Forholdet gjerningsmann og offer: makt/avmaktforhold		
85.	Offeret drømmer om slike prosesser – om oppreisning og rettferdighet		
86.	Total (fullverdig) tilgivelse – bare mulig mellom tilnærmedesvis like parter – innebærer et forlik der en blir venner igjen, noe som er vanskelig i et incestforhold		
87.	Er det fullverdig tilgivelse der kontakt med overgriper må brytes?		Fullverdig tilgivelse og kontakt med overgriper
88.	Kontakt med overgriper er ofte nødvendig for at livet skal bli levelig		
89.	Tilgivelse må stadig bekreftes/fornyes, fordi en stadig møter ting i hverdagen som assosieres med hendelsen og som bekrefter eget raseri	Tilgivelse er noe en må holde fast ved, i møte med egne traumereaksjoner	
90.	En kamp for å forbli i posisjonen som tilgiver (en innhentes av drømmer, assosiasjoner, betroelser fra andre – traumene vender tilbake)		
91.	Håper at tilgivelse av foreldres svik skal gi følelsemessig stabilitet	Tilgivelse og virkning	
92.	Håper at tilgivelse skal gi foreldrene litt fred i sjelen		
93.	Tilgivelse er å forsone seg med det som skjedde – få fred i forhold til det	Tilgivelse som en måte å forsone seg med fortiden og få fred	
94.	Tilgivelse er en stasjon på veien mot fred ift det som skjedde		
95.	Tilgivelse er en lang vei med mange hjelpere	Tilgivelse er en prosess	

96. Å	Tilgivelse er å våge skamfølelsen, sviket, hatet (både innover og utover) – kjenne på at følelsene gjennom dette er i en legende prosess	Det er nødvendig å erkjenne hva en har gått gjennom og kjenne på egne følelser knyttet til overgrepene, for å tilgi		
97.	Ved å våge å se på alle sine vonde følelser er det mulig å tilgi flere gjerningsmenn			
98.	Kan tilgi fordi også gjerningsmennene er født med en rein sjel	Tilgivelse er noe som ligger inni meg selv	Reframing	
99.	Det er mulig å tilgi alt			
100.	Kan aldri klare å forstå hvorfor de gjorde det - uforståelig			
101.	Den som våger å se i øynene at tilgivelse er noe inne en selv og ikke hos andre, kan tilgi			
102.	Har ingen betingelser til overgriper			
103.	Har betingelser til meg selv – må reagere riktig, ikke bli overgriper selv			
104.	Kan lære av hva jeg har gått gjennom		Tilgivelse er noe som hjelper meg	
105.	Tilgivelse av overgriper har lært meg at tilgivelser hjelper ikke dem – det helbreder meg, jeg finner freden jeg behøver			
106.	Lang vei å gå ift angsten - Angsten sitter dypt i meg etter årevis med overgrep og vold			
107.	Har tilgitt – skammer meg ikke lenger over meg selv			
108.	Det største med tilgivelse er at den vender tilbake til meg selv og fyller meg med fred			
109.	Ofrene beskriver en kamp for å klamre seg fast i tilværelsen – mange skiftende følelser preger brevene	Ambivalente følelser og forhold		
110.	Mange opplever svik fra nye menn			
111.	Andre opplever nye forhold som gir verdighet og selvrespekt, som gikk tapt i overgrepet - Min nye mann gir meg ekte kjærighet			
112.	Har hatt ønske om hevn – har vært bitter og hatefull - Har et meget dårlig selvbilde			
113.	Er ikke bitter - men lurer på hvorfor dette hendte meg			
114.	Tilgivelse er ikke et likegyldig ord – har å gjøre med den smertefulle erfaringen	Tilgivelse er knyttet til smertefulle erfaringer		
115.	Å avvise tilgivelse – ser på tilgivelse som noe som angår gjerningsmannen – en slags forsoningsgave, et tilbud om noe nytt til ham	Tilgivelse som en gave til		

116.	Ingen av ofrene ser seg i stand til å gi dette - Han fortjener det ikke - Det er for mye - Vil være å ydmyke seg på nytt - Gir ham en rett, som ikke tilkommer ham	overgriper er svært vanskelig	
117.	Aggressive overfor en slik tanke/forestilling - Urettferdig å be dem tilgi - De hevder sin rett til vrede og hat - Skyldfølelse er hans problem - Hun kan ikke hjelpe han med hand skyld		
118.	Heller ikke de som vil tilgi, men ikke har klart det, ønsker å være i en slik «frelserpossisjon»		
119.	De som har tilgitt: Tilgivelsen gjelder først og fremst dem selv: - Meningen er knyttet til det å være en tilgiver - Være subjekt for en tilgivelse - Jeg har forsonet meg med det som skjedde meg - Er ikke opptatt av å fortelle gjerningsmann at de har tilgitt - En gjenopprettet relasjon er ikke nødvendigvis en konsekvens av denne tilgivelse - Har sitt gyldighetsområde i ofrenes eget liv – det gjelder dem selv!	Tilgivelse handler først og fremst om meg selv	
120.	Merkene etter overgrep er i mitt hjerte	Følgene av overgrepet gjør	
121.	Dette er det onde: «Minner som bryter frem igjen og igjen, som gjør like vondt, og som hindrer livet»	at livet hindres	NB!
122.	Å kalle urett og ondskap for urett og ondskap er nødvendig forutsetning for forsoning såret vokser det uventede blomster	Ærlighet overfor livets realiteter	
123.	Å bli respektert og verdsatt av andre mennesker kan kompensere for noe av det som gikk tapt i møte med voldsmannen	Lav selvrespekt pga overgrepene, gjør tilgivelse vanskelig	
124.	Forskjell på ofre og hvilket forhold de har til andre mennesker, etter volden og overgrepene		
125.	Stadig pågående kamp for å vinne selvrespekt		
126.	Nedverdigelsen henger ved – gjerningsmannen har stjålet offerets selvrespekt		
127.	Manglende selvrespekt gjør tilgivelse vanskelig – vanskelig å tilgi fra en «tapspossisjon» - den som ligger ned ber om oppreisning, om å bli trodd, om sannhet og rettferdighet		M
128.	Tilgivelse som å lettet byrden for gjerningspersonen, kan oppleves som det motsatte av oppreisning og rettferdighet	Tilgivelse for overgriperes skyld er vanskelig	
129.	Årelange lidelseshistorier for ofre for seksuelle overgrep i barndom: - Angst, dårlig selvbylde, vansker i utdanning og arbeidsliv, vansker i forhold til andre mennesker - Skepsis fra samfunnet: skamfullt	Følgene etter CSA er mange, omfattende og ofte langvarige	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Et usynlig traume</li> <li>- Ikke synlig nok til å vekke forståelse og sympati</li> </ul>		
130.	Vanskelig å tilgi det som ikke er synlig	De usynlige sårene, som skam, lavt selvbilde og egenverdi gjør tilgivelse vanskelig	
131.	Umulig å tilgi det som ikke er innrømmet og holdt for sant		
132.	Skam – underskudd på verdighet		NB!
133.	Våge skamfølelsen som en del av en terapeutisk prosess		
134.	Skam kan ikke tilgis – skyld kan tilgis		
135.	Skam kan bare møtes med oppreisning – med erklæring om verd, med rettferdighet		
136.	Tilgivelse utlikner ikke underskudd på verdighet, som oppstod i og med overgrepene		
137.	Tilgivelse truer med å fryse underskuddet fast		
138.	Tilgivelse for overgriper skyld, vil gi ham oppreisning – og offerets sitter igjen med skammen		
139.	Rettsprosess er ydmykende og nedverdiggende for dem som har vært gjennom seksuell vold		
140.	Ofrene spør etter oppreisning og ny respekt – etterlyser verdighet		
141.	Vrede gir styrke til å holde seg oppreist – at en er verdt noe		
142.	Letter å tilgi når en har følelse av egenverdi		

Robin D.Stone, 2005			
«Reconciliation... and movin on»			
Teoretisk oversiktsartikkel			
1.	Et av de vanskeligste aspektene ved en historie med seksuelle overgrep, er vår respons overfor overgriper	Et overgrep i nær familie kompliserer og vanskeliggjør forholdet til alle de nære ting	
2.	Enda mer kompleks når overgrepene har skjedd i nær familie		
3.	Ukomfortable møter med tante og onkel etter konfrontasjon med onkel om overgrep		
4.	Lurer på om tante vet noe mer om «familiehemmeligheten»		
5.	Ting er annerledes – hjem er ikke hjem lenger		
6.	Har lyst å forlate familien – vil bare flytte bort		
7.	Var så betinget av sex at jeg foreslo sex for bror og fetter, som villig sa ja.	Et utagerende sexliv som konsekvens av CSA	
8.	Hadde en periode sex med alle.		
9.	Afroamerikanere sin kultur sterkt preget av familietilknytning	Kultur påvirker avgjørelsen om en skal avsløre overgrepet eller lar være	
10.	Mange «overlever» vil ikke risikere familierelasjonene		
11.	Mange velger overfladiske eller urettferdige familieband, framfor ingen		
12.	50 % av klientene har historier med overgrep, de fleste innad i familien. Men ingen som går til anmeldelse for domfellelse av overgriper. De fleste fordi de har et så sterkt ønske at en selv og familien skal bli «hel/legt»		Sosial og helsearbeider i psykisk helsearbeid:  20 års faring
13.	Resolution kan bety forskjellige ting for forskjellige folk <ul style="list-style-type: none"> <li>- Å reise anklage eller sivil sak (mot overgriper)</li> <li>- Konfrontere eller forsones med overgriper (evtl annen familie som visste noe, men ikke grep inn)</li> <li>- Bryte band med dysfunksjonelle familiemedlemmer eller situasjoner og utvikle nye, sunne relasjoner</li> <li>- Tilgi</li> <li>- «slippe taket»</li> </ul>	Avgjørende bestemmelser som er viktig for å «avslutte» overgrepet makt i ens liv er individuelle og uavhengig ytre omstendigheter	
14.	Å bli presset til konfrontasjon av overgriper, avsløring av overgrepene til familiemedlemmer, eller tilgi, kan for noen være traumatiserende i seg selv	Retraumatiserende opplevelser	
15.	Ingen enkeltstående løsning – men noen stier å gå <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konfrontasjon</li> <li>- Ansvarlighet og endringer</li> <li>- Tro og tilgivelse</li> </ul>	Stier på veien mot avslutning av overgrepene makt i ens liv	Forfatters erfaringer etter gjentatte samtaler m/overgrips-ofre

16	Neste alle overlevere snakket om tro og et behov for å tilgi	Tilgivelse er et viktig tema for nesten alle	forfatter
17	Egen erfaring med å kjempe med tilgivelsesspørsmålet		ibid
18	Hvordan tilgi en som ikke vedkjenner seg sine handlinger	Frustrasjoner knyttet til tilgivelse	
19	Sint over at jeg som offer må gjøre «arbeidet»		
20	Frustrerende med de delte budskapene om tro og kirke fra ulike voksne	Tilgivelse og religiøse sammenhenger	Gail
21	Kunne ikke snakke med pastoren i menigheten da han ville ta temaet opp på neste preken		ibid
22	Mor sørget for at kirkelivet gikk som vanlig		ibid
23	Toppen av hykleriet når min onkel (overgriper) ble min søndagsskolelærer		ibid
24	Den afroamerikanske kultur er dypt åndelig - Troen bar gjennom slaveriet - Troen er for mange helbredelsens hjørnestein		Gail
25	Neste alle intervjuobjekter snakket om tro som noe nærende for dem	Troen prøves ved CSA	forfatter
26	De fleste amerikanere mener at religiøs tro er positivt effekt for bedring/helbred av sykdom eller skad		
27	Utfordringer for enkeltindivider i kulturer med sterk trykk på tro og tilgivelse		
28	Troen testes som overlever av seksuelle overgrep, når en er skadet på sjel, kropp og ånd		ibid
29	Det tar tid å ta innover seg «tilgivelse» (som en vet er en virkningsfull kraft mot løsning) og praktisere det	Viktige forutsetninger for tilgivelse	ibid
30	Først måtte jeg forstå hva det vil si å tilgi		ibid
31	Websters Collegiate, 10 <sup>th</sup> edition: definere tilgivelse: - Å gi slipp på forbitrelse og ønske om hevn - Å gi fritak på tilbakebetaling - Å avslutte/stoppe å føle motstand mot	Hva tilgivelse er	
32	Hva med den kristne forpliktelsen av tilgivelse	Tilgivelse og kristen tro	
33	Mange profesjonelle unngår vektleggingen av tilgivelse	Profesjonelle om tilgivelse	
34	«Det er mer empowering å snakke om ansvarliggjøring»		Rhea Almeida
35	Blir presset av kirken til å tilgi - «Ber dem finne ny kirke»		ibid
36	Sine røtter og tanker om tilgivelse hentet fra kristne prinsipp og bibelen, men universelle ideer og lekser de kommer med	Åndelige leder om tilgivelse	
37	Mange religiøse institusjoner ber kvinner tilgi, men forventer ikke det samme fra menn		Marcia Dyson

38	Ber overleverere om å fokusere først og fremst på tilgivelse av seg selv		ibid
39	Tilgivelse handler ikke om overgriper <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilgivelse handler ikke om å frigi overgriper, men overlever</li> <li>- Vi forteller ofte oss selv at det var vår feil, vi gjord feil, var på feil plass, sa ingenting etc – tilgivelse av oss selv er blant annet å forstå at det IKKE var vår feil</li> </ul>		ibid
40	Bruk den tiden du trenger på å tilgi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noen kan tilgi med en gang, ut fra deres relasjon til Gud og åndelig modenhet</li> </ul>		ibid
41	Du må ikke bli bedt (om å tilgi) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du kan ikke overlate din «sjelefred» eller frelse til andre mennesker</li> <li>- Du kan ikke forvente noe fra noen som kanskje i forstår eller innser at de har gjort noe gale</li> </ul>		ibid
42	Tilgivelse betyr ikke å glemme <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vi vil ikke glemme, da det er det å huske som hjelper oss til å kjempe for at dette skal få ende, og hjelpe andre kvinner som opplever det samme</li> </ul>		ibid
43	Kirker kan vise vei <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle kirker bør ha en tjeneste som ivaretar og utfører helbredelsesritualene</li> </ul>		ibid
44	Åndelig fokus, bønn, hjelper folk å se den styrken de har i seg selv til å hjelpe seg selv		Maelinda Turner
45	Mennesker som har overlevd et slikt traume har en indre styrke til helbredelse		ibid
46	Ikke undervurder troens makt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det er troen og din åndelighet som har ført deg gjennom</li> <li>- Kan ikke måles eller defineres</li> <li>- Du gjenkjenner det er noe større i denne verden, og du er en del av det</li> </ul>		ibid
47	Ikke tving fram problemet/saken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingen kan tvinge fram tilgivelse, verken terapeut eller kirke</li> <li>- Tilgivelse skjer naturlig</li> <li>- Målet er å gå videre og ikke dvele ved fortiden</li> <li>- Erfaringene vil alltid være en del av ditt liv, men behøver ikke styre ditt liv</li> </ul>		Ibid
48	«Vær snill» med deg selv <ul style="list-style-type: none"> <li>- Å anklage/straffe seg selv for ikke å tilgi seg selv, er en annen form for overgrep og selvhat</li> <li>- Du kan ikke både leges og slå deg selv</li> </ul>		Ibid
49	Forbli ærlig og sann mot deg selv <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du må ikke forkaste deg selv slik andre har gjort</li> <li>- Helbredelsesprosessen er å forplikte deg til å ta vare på deg selv resten av livet</li> </ul>		ibid

50	Tilgivelse handler om vilje, ikke følelser. Vi vil aldri føle for å tilgi en som har forgrepet seg på oss		Carmen Murray
51	Tilgivelse er en troshandling - Troen på en Gud - som tillater overgrep å skje - som vil «ta seg av» (håndtere) overgriper - helbrede den misbrukte		Ibid
52	Tilgivelse bringer frihet - Tilgivelse betyr å løslate eller «sette fri» - Intellektuelt kan vi konfrontere, skrive brev, irettesette overgriper. Men hvis vi ikke vil gå gjennom smerten og slippe løs tilgivelsen, er vi ikke fri - Selv om overgriper dør, er du ikke fri - Tilgivelse bringer frihet <ul style="list-style-type: none"> <li>o til å stole på</li> <li>o fra frykt og mistenksomhet</li> <li>o skyld og skam</li> <li>o Fra forlegenhet</li> <li>o Til å fortelle sannheten</li> </ul>		ibid
53	Tilgivelse er empowering - Det er mektig å kunne bli i stand til å si: «jeg velger å tilgi» - Vi hadde ikke noe valg når vi ble misbrukt, her har vi et valg		Ibid
54	Overgi hevnen til Gud - Ønkset om hevn og straff, overgriperes død vil ikke kunne tilbakebetale det overgriper har gjort mot deg. Om overgriper ikke forstår eller vil innse hvilken smerte han har påført deg, vil du aldri kunne få godtgjørelse - Tro gjør at vi kan overgi straffen til Gud		Ibid
55	Mange overleverer støtes vekk fra religiøse institusjoner pga manglende forståelse, støtte og inkludering	Religiøse institusjoner bør preges av åpenhet og forståelse, samt trening i veiledning, for de som har erfart overgrep	forfatter
56	Kirker, som eksemplifiserer av den katolske kirke, er ofte preget av fortielse og hemmelighold - Kan være arnested for overgrep		
57	Det bør være mye mer snakk og utøvelse av rettferdighet (maktballanse, undertrykkelse, lik respekt for alle (kvinner og menn) i våre kirker.		
58	Mange oppsøker kirker i sine dypeste kriser - Derfor stort behov for ledere med kompetanse og trening på veiledning (av overleverere)		
59	Hvordan vi velger å forholde oss til overgriper er vårt valg –	Vårt ansvar å velge holdning til overgriper	
60	Det viktigste er at vår avgjørelse ikke baserer seg på frykt eller skam.		
61	Det er et behov for å erkjenne 1. hva overgriper har gjort og 2. hva det har ført til (om vi forteller, skriver etc)		Nb! forfatter
62	Det viktigste er at vi kan plassere skylden for det som skjedde på vedkommende som forårsaket det.		

63	Og snakker tydelig/taler ut skadene det har forårsaket		
64	Når overlevende blir mer opptatt av resiliens enn traumet, er det framgang	Ønsker å hjelpe overlevende	Rhea Almeida
65	Jeg ønsker ikke at folk er døde (totalt begravd) ned i sine traumer, men jeg ønsker de blir istand til å komme forbi, eksternalisere dem og ta styring.	komme videre forbi traumet	ibid
66	Overlevende er allerede i konflikt med sine familier, selv om ikke overgrepene er problematisert	Fremgang når en kan fortelle familie som ikke vil erkjenne overgrepene, om overgrepene	
67	Det er framgang når overlevende setter ord på overgrepene til fiendtlige familiemedlemmer		Davies
68	Gails historie:  - Smertene grunnet overgrepene - Tapet av familieband, -relasjoner - Forvirring og manglende selvtillit	Personlige erfaringer	Nb!
69	Diskusjon med ektefelle om han skal treffe andre kvinner  - Mannen virket glad for å skulle leve aleine - Mannen sa ekteskapet var blitt kjedelig og uinspirerende - Ville bare ha sex - Oppfordres av ektefelle å drikke alkohol på forhånd – er bedre da - Ville at Gail skulle droppe Proac som hemmer sekslysten - Hun tilpasset seg ham – men ikke motsatt - Han begynte etterhvert å gå ut og drikk – kom full hjem For Gail hadde ekteskapet mistet sin viktigste ingrediens: tillit  - Følte seg sviktet, skuffet og forlatt	Nære relasjoner, intimitet og CSA	
70	«betaler» nå prisen for all utsvevende sex tidligere, for hver gang hun har sex med sin mann  - Flashbacks		
71	«Mine problemer overskygger vår kjærlighet»		
72	Nå velger jeg livet.  - Feirer mine barn - Ønsker endringer velkommen - Gir meg selv til Gud og åpner mitt hjerte - Valgte å forlate sin mann	Valg	
73	Troskriser	Tro og forståelse	
74	Hadde i mange år en forestilling at det var hun som tok feil, og overgriperen som hadde rett		
75	Mange spørsmål til Gud, i forbindelse med overgrepene		
76	Trodde i mange år hun ville gå til helvete		
77	Etter skillsmisjonen jobber Gail nå på krisesenter	Positivt livsinnhold	
78	Bor med sine jenter, her fred med seg selv, Gud og sin familie		

79	Hun husker hvor mye misbruket opptok henne <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drømte om hvordan hun ville drepe ham</li> <li>- Sinne og hatet ødela livet hennes</li> <li>- Så for seg hvordan hun skadet ham</li> </ul>	Måtte tilgi fordi overgrepene hadde skjedd for så lenge siden, men jeg levde fremdeles i dem hver dag	
80	Måtte slippe taket i hatet fordi hun ikke kunne elske noen		
81	Måtte tilgi fordi overgrepene hadde skjedd for så lenge siden, men jeg levde fremdeles i dem hver dag		
82	Har tilgitt seg selv og har aldri vært så håpefull på en løsning for seg selv og sin familie		
83	«Sitter ikke nå og dveler ved det» <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er aktiv med for å endre overgrep</li> <li>- Holde overgripere ansvarlig</li> <li>- Kan nå se lykkelige barn, slik jeg kunne vært uten overgrepene, en velsignelse</li> </ul>	Posttraumatisk vekst – positivt bruk av egne erfaringer	
84	Har konfrontert onkel og stefar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onkel benekter overgrepene</li> <li>- Far vil ha sex med meg</li> </ul> Hjelper meg å se hvor syk han er	Konfrontasjon med overgripere	
85	Familien (Gail, søster og mor) kan vokse mot helbred <ul style="list-style-type: none"> <li>- Har delt med dem om min konfrontasjon med stefar</li> <li>- Snakke om de vanskelige temaene</li> </ul>	Posttraumatisk vekst i relasjoner med familie	

Cristine B. Bogar and Diana Hulse-Killackey, 2006			
<i>“Resiliencia Determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse”</i>			
Forskningsartikkel			
1.	1.	CSA –utbredt problem I Nord Amerika	Et utbredt problem
2.	2.	CSA - Ødeleggende og langvarige følger	Ødeleggende og langvarige følger
3.	3.	CSA	Nedsatt livskvalitet
4.		Kontinuerlige CSA	Personlighetsforandringer med relasjonsvansker, identitetsproblemer, Komplekse psyk.symptom
5.		Overlevende av incest	Mindre muligheter I livet, irreversible forandringer, kompromittert psykologisk utvikling
6.		Alvorlige overgrep	Angst-symptomer
7.			Reciliens-prosesser: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mestringsstrategier</li> <li>- Refokusering og «gå videre»</li> <li>- Aktiv hebred/heling</li> <li>- Oppnå avslutting/ende</li> </ul>
8.		Å komme til en avslutning	Å «lukke igjen døra» for overgrepene er en essensiell del av recilience-prosessen
9.		Handler ikke om å glemme overgrepene	
10.		Handler om å integrere overgrepene som en del av sin livshistorie uten overveldende emosjonelle smerter	
11.		Den tidligere offerrollen får ikke være styrende for avgjørelser og handlinger	
12.		Å kunne sette overgrepene i en sammenheng (meningsgjøring)	
13.		Konfrontere overgriper direkte eller symbolsk	Mange måter å «avslutte» overgrepene på
14.		Tilgi seg selv, overgriper og andre	
15.		Meningssammenheng innenfor sin kognitive, kulturelle ramme	
16.		Personlig meningsforståelse er individuell og unik, og nødvendig for å «avslutte» fortidens overgrep	En personlig opplevelse av sammenheng og forståelse av overgrepene er nødvendig for å «avslutte» fortidens overgrep og vonde følelser



17.	Personlig meningsforståelse er individuell og unik, og nødvendig for å «avslutte» de vonde følelsene som harme, skam, sinne		
18.		Tilgivelse var viktig for å få en «avslutning» på overgrepene, gjennom at tilgivelse fortrenget de vonde følelsene som sinne, hevn og skam	
19.	Hun trengte å høre at broren erkjente overgrepene og ba om tilgivelse før hun tilga ham		
20.	Tilga fordi hun innså at hun selv hadde gjort dumme ting i fylla (black-out)		
21.	Tilgivelse som noe nødvendig for å «bli ferdig» med fortiden er omdiskutert	Tilgivelse er en måte å «bli ferdig» med fortiden på	
22.	9 av 10 opplevde tilgivelse som nødvendig for å «legge lokk» på fortiden		
23.	Noen tilga etter at overgriper erkjente og angret sine handlinger	Tilgivelsens motiv og meningsinnhold er ulikt fra individ til individ	
24.	Noen tilga uten å ha noen som helst kontakt med overgriper		
25.	For noen var det deres religiøse overbevisninger som var motivasjon for tilgivelse		
26.	Noen tilga da de forstod bakenforliggende motiv og omstendigheter for overgrepet		
27.	Selve tilgivelseshandlingen ble tillagt forskjellig meningsinnhold for de forskjellige individene		
28.	Tilgivelse må bli forstått gjennom den enkeltes virkelighetsforståelse og meningssystem		
29.	Tilgivelse som å underlegge seg eller godta ufortjente overgripere	Profesjonelle behandlere er uenige om i hvilken grad tilgivelse bør være en del av behandlingen, og hva som må ligge til grunn for en eventuell tilgivelse	
30.	Tilgivelse som en fantasi hvor overlever prøver å komme utenom sitt raseri		
31.	Ekte tilgivelse kan bare bli gitt når overgriper vedkjenner seg, angret eller godtgjør overgrepene		
32.	Graden av overgriperes anger og offerets empati, var relatert til økt følelse av tilgivelse og redusert følelse av utilgivelighet		
33.	Utilgivelighet kan avta uten konkret fokus på tilgivelse, men ved at overlever erkjenner og avfinner seg med overgrepene som er begått mot dem		
34.	Å arbeide med tilgivelse er nyttig i veiledning av offer for CSA		
35.	Økt grad av smerte hindrer tilgivelsesarbeidet		

36.	Advarer psykisk helsearbeidere å ignorere tilgivelse som et anliggende i behandlingen av seksuelt misbrukte		
37.	Å utvikle behandlingsplaner som vektlegger og styrker resiliens-faktorer som klienten allerede har, samt utvikler nye	Fruktbare tilnærminger til behandling av mennesker med CSA er: Fokus på klientenes styrker, følge dem gjennom prosessene mot resiliens, inngi håp, hjelpe til å se forbi offer/overlever merkelappene og se framover og skape livsbejaende historier	
38.	Assistere klienten gjennom de ulike prosessene mot resiliens		
39.	I gruppeterapi bør vektlegge klientenes styrker og oppmuntre dem til å ta nye passende utfordringer, feks sette grenser ved eller konfrontere andre		
40.	Hjelpere kan bruke kunnskapen om andre som har «kommet videre» i livet, til å inngi håp		
41.	Nyttige modeller som fokuserer på indre ressurser, støtter klientene å adskille seg fra problemet, samt være framtidsrettet		NB! fremtidsrettet
42.	Hjelpe gruppedeltakere til å komme forbi offer/overlever merkelappen, til å skape livsbejaende og myndiggjorte personlige historier.		
43.	Studenter trenger å utfordres på å se forbi paradigmet som fokuserer på det hjelpeløse offeret eller kjempende overleveren av traume.		
44.	Resiliens som en prosess mer enn en samling karakteristikk		
45.	Det etterlyses mer forskning på tilgivelsens rolle i utviklingen av resiliens		

Ann Marie Kerlin & Lisa S. Sosin, 2017			
<i>“Recovery from childhood sexual abuse: A Spiritually integrated qualitative exploration of 10 women’s journeys”</i>			
Forskningsartikkel			
1.	SCA er en av de mest ødeleggende erfaringene noen kan oppleve	CSA har store negative konsekvenser på mange plan	
2.	Etterlater seg emosjonelle, fysiske, eller åndelige arr, som kan være livslange		
3.	CSA påvirker på negativ måte vår tilknytningsstil		
4.	Negativ påvirkning på affektregulering		
5.	Tilknytning og affektregulering er to nøkkelprosesser i sinnets integrering		
6.	CSA er relatert til tung depresjon, angstlidelser, avhengighetslidelser, antisosiale personlighetsforstyrrelser, rusavhengighet, selvmordstanker, selvmordsforsøk	Følger av CSA i ung alder	Samme longitudinelle studie
7.	Mindre tilfredshet med livet, flere seksualpartnere, mer kontakt med helsevesenet, avhengige av sosial hjelp, lav selvaktelse og PTSD-symptomer	Følger av CSA i 30-årsalder (sammen med alle de andre tilleggene)	
8.	CSA er relatert til tidlig seksuell kontakt og prostitusjon, seksuelle forstyrrelser, relasjonsforstyrrelser og retraumatisering	Følger av CSA	
9.	Rusmisbruk og spiseforstyrrelser		
10.	Ved giftig tro, tilleggs smerter knyttet til CSA	CSA og religiøsitet	
11.	Oppmuntres til å fokusere på åndelige behov, perspektiv i møte med CSA	åndelighet	
12.	Åndelig utvikling og tro kan bli negativt påvirket ved CSA		
13.	Suicidtanker og -forsøk	Negative følger etter CSA	
14.	Dårlig selvbilde, lav selvfølelse		
15.	Depresjon, angst, søvnvansker, dysforisk kroppsbilde, flashbacks, selvmordsforsøk, anorexia, bulimi, alkoholmisbruk, narkotikamisbruk, migrene, somatiske plager	Negative følgetilstander hos deltakere	
16.	Hadde deltatt i psyko-medisinsk behandling		
17.	Levd utsvevende og/eller prostitusjon		
18.	Seksuell unngåelse		

19.	seksuelt retraumatisering som voksen			
20.	Vært i fengsel			
21.	Positive forandringer i relasjoner	Viktige moment som påvirket recoveryprosessen		
22.	Positive endringer i deres selvoppfatning			
23.	Kjenne seg elsket av eller knyttet til Gud			
24.	Tilgivelse			
25.	Recovery er en prosess			
26.	Behandling som en start på recoveryprosessen			
27.	Relasjoner med andre			Tema
28.	Tilgivelse var et stort gjennombrudd	Forsoning og gjenforening		
29.	Depresjonsfølelsen avtok			
30.	Kun én i studien rapporterte gjenforening med overgriper			NB!
31.	Flest gjenforeninger med forelderen som ikke misbrakte			
32.	Tilgivelse	Tilgivelse spilte en rolle i deres recoveryprosess	Tema	
33.	I relasjoner			
34.	Forbedring av deres selvilde			
35.	«Å lære å tilgi var stort, stort, stort»	Å lære å tilgi hadde positive effekter både interpersonelt og intrapersonelt		
36.	Fornytt kontakt med familie var i noen tilfeller basert på tilgivelse av den forelderen som ikke utøvde misbruk			
37.	Tilgivelse av overgriper			
38.	Tilgi mange forskjellige personer som forårsaket skader sener i livet			
39.	Å lære å tilgi hjalp meg å bli kvitt alt sinne, bitternes og raseri jeg bar på			NB
40.	«Å ikke tilgi noen er som å drikke dødelig gift og forvente at de dør»	Utilgivelighet ødelegger meg selv		
41.	«Utilgiveligheten i livet mitt ødela meg...all bitterheten, raseriet og smerten jeg holdt på innsiden»			
42.	«Når jeg bare lot det gå, var det så mye frihet i det»			

43.	«Det samme gjaldt for meg, jeg var så hard mot meg selv...jeg slapp endelig tak i det og tilga meg selv for all elendigheten»	Å tilgi var frigjørende for meg	
44.	«jeg er ikke den personen lenger»		
45.	Jeg tilga far, mine overgripere, det er så mye frihet og denne byrden er løftet av»		
46.	Ikke alle kvinnene hadde opplevd gjenopprettede relasjoner og tilgivelse	Jo mer alvorlige overgrep jo vanskeligere å tilgi	
47.	De hadde mødre som misbrakte dem og følte en permanent separasjon var bedre for dem		
48.	En fortid med de mest alvorlige overgrepene av foreldre		
49.	Hadde mest utbredt problem med alkohol		
50.	Hadde de alvorligste forsøkene med selvmord		
51.	Begge var enda ikke klar for å tilgi sine mødre		
52.	Tilgivelse	Områder for bestemte vedtak/avgjørelser i arbeidet med CSA	
53.	Viktige tema i denne studien var tilgivelse, recovery med andre og recovery fra selvhat	Recovery er en komplisert prosess der også åndelige komponenter inngår	
54.	Omfavne praktiseringen av tilgivelse		
55.	Tilgivelse er ofte forbundet med religion	Tilgivelse kan også brukes terapeutisk, ikke bare innenfor religion	
56.	Empirisk forskning viser positive effekter for både fysisk og psykisk helse		
57.	Tilgivelse innebærer en bestemmelse om å løse noen fra forpliktelsene knyttet til en overtredelse	Hva tilgivelse er og innebærer	
58.	Tilgivelse av en overtredelse reduserer behovet for hevn eller unngåelse		
59.	Tilgivelse innebærer emosjonelle endringer, der bestemmelsen om å tilgi erstatter negative følelser med positive følelser rettet mot gjerningsmann		
60.	CSA påvirker oppfatningen av oss selv og andre, enten som pålitelig eller ikke	CSA påvirker hvordan vi forstår oss selv og andre	
61.	Kvinnene følte seg uelskbare, uverdige, levde med selvhat, og hadde stort sett romantiske relasjoner med krenkende menn		
62.	Tilknytningsteorien viser hvordan tidlig tilknytning påvirker hvordan vi oppfatter oss selv og andre		

63.	Flere studier viser hvordan kvinner med CSA erfaringer, søker trygghet hos krenkende menn		
64.	Mange usunne relasjoner		
65.	Når skyld var plassert på sin plass, var både tilgivelse av overgriper og seg selv viktig i recoveryprosessen	Ny forståelse av seg selv, gjennom Gudsrelasjon og forståelse, gjorde det mulig å tilgi	NB!
66.	Tilgivelse har opparbeidet seg en robust klinisk litteraturmengde siste årene.	Tilgivelse og litteratur/forskning	
67.	Tilgivelse var viktig for gjenopprettede relasjoner med seg selv, andre og Gud	Positive følger av å tilgi	
68.	Tilgivelse var også viktig forbindelse med å slippe taket i sinne rettet mot overgriper(e)		
69.	Tilgivelse involverte ikke nødvendigvis forsoning		
70.	Tilgivelse bidro til et mer positivt selvbilde		
71.	Å praktisere tilgivelse påvirket helbred av både mellommenneskelige relasjoner og seg selv		
72.	Tilgivelsesterapi er signalisert for både opprinnelige traumer, for egen del, og for relasjoner med andre		
73.	Behandlingsopplegg som adresserer relasjoner, selvbilde, og tilgives kan være nyttig i arbeidet med CSA	Behandlingsopplegg	

## Vedlegg 4: Matriser

### Matrise 1: Underfunn, hovedfunn og overordnede tema

Underfunn:	Hovedfunn:	Overordnede tema:
<p>Konflikter knyttet til ytre forventninger og indre erfaringer</p> <p>Tilgivelse er viktig for mange «overleverer»</p> <p>Rettslige prosesser knyttet til overgriper oppleves vanskelig</p> <p>Nytt perspektiv på livet</p> <p>Å se seg selv i et nytt lys</p> <p>Å se overgriper i et nytt perspektiv</p>	<p>Holdninger og livsperspektiv</p>	<p><b>Overleveres indre livsverden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfaringer,</li> <li>- Konflikter</li> <li>- og livsperspektiv</li> </ul> <p><i>Stikkord:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dype sår</li> <li>• Indre konflikter</li> <li>• Selvbilde og selvaktelse</li> <li>• Skyld og skam</li> <li>• Nye perspektiv</li> </ul>
<p>CSA kan gi livslange konsekvenser</p> <p>CSA og selvet</p> <p>CSA og familierelasjon</p> <p>CSA og bitre følelser og tanker</p> <p>Adferdsmessige følger av IFCSA</p>	<p>Følgene av seksuelle overgrep i barndom i nære relasjoner</p>	
<p>Familierelasjoner og -komplikasjoner</p> <p>Familie og pårørendes holdninger og påvirkning knyttet til IFCSA og tilgivelse</p>	<p>Familierelasjoner</p>	<p><b>Overleveres ytre livsverden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meninger</li> <li>- Holdninger</li> <li>- Forventninger</li> </ul> <p><i>Stikkord:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie og venner</li> <li>• Storsamfunn, religion og kultur</li> </ul>
<p>Forskning om tilgivelse</p> <p>Uenighet om hva tilgivelse er i forskning og litteratur</p> <p>Samfunnets forventninger</p> <p>Sosiale forventninger til «overleverer» sin reaksjon og handling</p> <p>Sosiale påvirkninger</p> <p>Forventninger om tilgivelse av IFCSA</p>	<p>Ytre holdninger og meninger</p>	

Samfunnets syn (kultur) på familien		
Tro og åndelighet Kristen tro og tilgivelse Troen er viktig i mange kultur Åndelige veiledere om tilgivelse	Religion og åndelighet	
Tilgivelse som bedringsfaktor Tilgivelse og bedring av psykisk helse Tilgivelse og bedre relasjon	Tilgivelsens positive virkning	<b>Tilgivelsesprosessen</b>  <i>Stikkord:</i>
Motiver for å tilgi Motiv for tilgivelse må avklares Motiv for tilgivelse må gagne overlever Betingelser for tilgivelse knyttet til overgriperes respons	Motiver for å tilgi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innholdet (hva det er/ikke er)</li> <li>• Virkning og følger</li> <li>• Bestemmelsen, valget og handlingen</li> <li>• Betingelser og motiv</li> <li>• Barrierer</li> </ul>
Tilgivelse kan ikke være betinget overgriper Betingelser for tilgivelse knyttet til overlevers behov for trygghet og tid	Betingelser knyttet til tilgivelse	
Barrierer og hinder for tilgivelse	Barrierer for tilgivelse	
Uenighet blant profesjonelle «hjelpere» om tilgivelsens plass i arbeidet med «overlevere» Profesjonelle «hjelperes» ansvar og rolle i møte med «overlevere»	Profesjonelles ansvar og rolle	<b>Profesjonelles «hjelperes» ansvar og rolle</b>  - Forskning, litteratur og kritikk  - Avklare egne holdninger
Kritikk knyttet til manglende definisjon og konseptualisering, samt etiske forhold og retraumatisering	Kritikk mot tilgivelse i terapien	- Myndiggjøring av overlever  - Kunnskap om tilgivelse



**Matrise 2:** Overordnet tema 2

Overlevers ytre livsverden - meningsbærende enheter, koder, underfunn og hovedfunn

Overlevers ytre livsverden – meninger, holdninger og forventninger			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie og venner</li> <li>• Storsamfunn, religion og kultur</li> <li>• Forskning og litteratur</li> </ul>			
Meningsbærende enheter:	Koder med farge:	Underfunn:	Hovedfunn:
Samfunnets forventninger til tilgivelse av IFCSA	Forventninger fra samfunnet påvirker hvordan «overlever» skal reagere	Samfunnets forventninger	Ytre meninger, holdninger og forventninger
Tilgivelse av IFCSA og samfunnets forventninger er uaskillelig			
Reagere som det forventes av dem			
Ingen studier av IFCSA og samfunnets forventninger			
Det er viktig å tilgi, men viktigere at over griper stilles for retten slik at rettferdighet kan oppfylles.	Viktig at over griper stilles for retten	Over griper og straff	
Forsoning – tilgivelsens høyeste plan	Ulike formeninger om forsoning og tilgivelse, blant annet at forsoning kan være direkte skadelig, og i hvilken grad forsoning er en del av tilgivelsen	Meninger om tilgivelse av overgrep	
Forsoning kan være direkte skadelig	Noen terapeuter mener at å tilgi er eneste måten å glemme	Forskning om tilgivelse	
Ambivalens i litteraturen omkring ikke-tilgivelse, forsoning, skadelig vs legende virkning	Uenighet og forskjellige oppfatninger omkring tilgivelse knyttet til IFCSA, blant annet at IFCSA er rein ondskap og utilgivelig	Uenighet om hva tilgivelse er i litteraturen	
Mix av holdninger og forventninger knyttet til tilgivelse og IFCSA		Samfunnets forventninger	
Absolutt ondskap		Sosiale forventninger til «overlever» sin reaksjon og handling	
Utenforstående oppfatninger ikke nødvendigvis lik «overleveres» oppfatninger		Sosiale påvirkninger	
IFCSA skal gi varige skader – ødelagt offer – livslang skade	De alvorlige følgene av IFCSA, gjør at det å		

Unormalt å tilgi	tilgi, blir sett på som noe unormalt	Forventninger om tilgivelse av seksuelle overgrep i barndom	
Ikke alvorlig nok – ikke skadet nok			
Er IFCSA tilgivelig?	Ulike oppfatninger om tilgivelse knyttet til IFCSA og hva det innebærer	Samfunnets syn (kultur) på familien	
Er forsoning en del av tilgivelsen?			
Det israelske samfunn har sterke familieverdier	Det israelske samfunnet har sterke familieverdier, og innebærer at det er uakseptabelt å bryte med familien	Samfunnets syn (kultur) på familien	
Uakseptabelt å bryte med familien			
«Blod er tykkere enn vann»			
En skal arbeide for å bevare familien			
Forvirrende for «overlever» hvordan forholde seg til sos.forventninger	Sosiale forventninger forvirrer overlever, da det er mange ulike meninger om hvordan «overlever» bør forholde seg til overgrep og overgriper		

---

**Matrise 3:** Funn fordelt i datasettet

<b>TEMA:</b>	<i>Overlevers indre verden</i> <i>Erfaringer, konflikter og livsperspektiv</i>				<i>Overlevers ytre verden</i> <i>Meninger, holdninger og forventninger fra:</i>		<i>Tilgivelsesprosessen</i>				<i>Profesjonelle hjelpere</i> <i>ansvar og rolle</i>		
<b>UNDER-TEMA:</b>	<i>Dype sår</i>	<i>Indre konflikter</i>	<i>Selvbylde og selvaktelse, skyld og skam</i>	<i>Nye perspektiv/holdninger</i>	<i>Storsamfunn, Religion, kultur</i>	<i>Familie, venner, slekt</i>	<i>Innholdet</i>	<i>Virkning og følger</i>	<i>Bestemmelsen, valget og handlingen.</i>	<i>Betingelser og motiv, Barrierer</i>	<i>Forskning, litteratur, og kritikk, Avklare egne holdninger</i>	<i>Myndiggjøre «overlever»</i>	<i>Kunnskap om tilgivelse: farer og muligheter</i>
1. Bogar & Hulse			<i>x</i>	<i>x</i>			<i>x</i>				<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>
2. Freedman		<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>
3. Hardy			<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>		
4. Kerlin & Sosin		<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>		<i>x</i>	<i>x</i>				<i>x</i>		<i>x</i>

---

5. Leer-Salvesen	<i>x</i>	<i>x</i>		<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>		<i>x</i>
6. Stone	<i>x</i>	<i>x</i>		<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>
7. Tener & Eisikovits	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>			<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>	<i>x</i>