

**Exempel på psykodramatiskt arbete i en
psykoterapigrupp för sexuellt traumatiserade tonårsflickor.**

” Kunna gå vidare med hjärtat utan att rymma med fötterna ”

Flicka 17 år svarar på frågan: Vad traumagruppen har hjälpt dig med

Nordisk utbildning i psyko- och sociodrama

Marianne Engström - marianne.engstrom@sll.se

Ysse Berntson - ysse.berntson@gmail.com

Handledare: Göran Högberg

Oktober 2010

Abstract

This thesis describes psychodramatic work with sexually traumatised teenage girls. The setting is an outpatient clinic unit, Mellanvården Sydväst, at Stockholm Child and Adolescent Psychiatry (BUP).

The group format for this group of patients was chosen because of the need to experience community and peer support which is hard to achieve for these persons in daily life. The work in the group was based on active techniques such as art, music, movement, gestalt-dialogues and psychodrama. The psychodramatic technique was modified to suit the needs for work with sexual traumatisation. There were two large dolls used, one perpetrator doll and one victim doll. These dolls were used in dramatization moments. During moments of dramatization of actual abuse the roles of perpetrator and victim were played by the therapists, at times using the dolls, thus creating a mirror situation where the events could be processed at a safe distance. The authors stress the importance of the reparative phantasy scene in psychodrama of sexual victimization.

Other identified important areas of psychodramatic work in this group is the need to address the issue of trust in relations and to find new ways to handle bodily pain.

The format of the group was weekly, semi-open with new members entering each term. Most participants took part in the group during three terms. In an evaluation based on 12 participants 97% valued most the possibility to meet and talk with persons with similar experiences, 84% the possibility to express feelings and 65% appreciated psychodramatic techniques.

Innehållsförteckning

Abstract	2
INLEDNING.....	3
Om oss	4
Vår bakgrund.....	5
ARBETETS BAKGRUND	5
Trauma en bortglömd historia.....	5
Sexuella övergrepp.....	7
PTSD.....	8
Behandling av trauma, sexuella övergrepp	9
Gruppbehandling.....	10
PSYKODRAMA –.....	11
Först lite faktabakgrund om psykodrama.....	11
Varför Psykodrama	14
Varför ska man använda psykodrama som gruppmetod med flickorna?.....	14
METOD	16
Terapigruppen	16
Ramen för gruppterapin	16
Metoder i gruppterapin.....	18
Några exempel på interventioner	19
Ett exempel på en bildövning.....	20
Exempel på fördjupad bearbetning i form av gestalt- och psykodrama	21
Användande av dockor.....	23
Teman som tagits upp i gruppen	23
Exempel på hur en arbetsprocess kan se ut	24
De sexuella övergreppen	25
Psykodrama utifrån sexuella övergrepp	26
Tillämpning.....	26
Övergrepps-drama	26
Risk för retraumatisering.....	27
Exempel på ett övergrepps-drama	27
UTVÄRDERING.....	28
Röster från utvärderingsmaterial.....	29
DISKUSSION/REFLEKTION	30
Modifiering	32
Vår professionella utveckling.....	32
REFERENSER.....	35

INLEDNING

Uppsatsen är skriven inom grundutbildning till psykodramatiker vid ”Nordisk utbildning i psyko- och sociodrama”. Den beskriver praktisk tillämpning av psykodrama och andra kreativa metoder inom ramen för ett grupppsykoterapeutiskt arbete. Gruppen har löpt under tre års tid inom Barn och ungdomspsykiatri i Stockholm. Målgruppen har varit traumatiserade flickor 14-18 år som utsatts för sexuella övergrepp av närstående.

Uppsatsen ger en bakgrund till trauma, historiskt och diagnostiskt.

Den beskriver psykodrama som metod och konkret hur vi har använt

psykodrama terapeutiskt i gruppen. Ett avsnitt går igenom psykodrama utifrån trauma. Psykodramats unikt spontana metod gör det möjligt för flickorna att öppna upp sitt fysiska kroppspansar. Den möjliggör kontakt med avstängda känslor som sitter i kroppen och tar sig uttryck som psykosomatiska besvär och smärta i tex. axlar och mage. Psykodrama som gruppterapi ökar tilliten emellan gruppmedlemmarna. Flickan får bearbeta sitt trauma genom att arbeta med sitt eget drama men också via igenkännande genom att se och vara delaktig i någon annans drama. Att delta i andras dramer ger en ökad förståelse för sin egen utsatthet. Att klienten och gruppen fysiskt får förflytta sig rumsligt bidrar till perspektivbyte, mentalisering och öppnar för ett mer flexibelt tänkande.

Vårt syfte och främsta arbete med terapigruppen är att skapa trygghet och förmedla kunskap till flickorna som gör att de vågar bearbeta sina olika trauman tillsammans med oss.

Om oss

Vi arbetar som gruppleddare inom Barn och ungdomspsykiatri i Stockholm. Vi har ansvaret och förmånen att vara gruppterapeuter för en grupp traumatiserade tonårsflickor mellan 14-18 år som varit utsatta för sexuella övergrepp av närstående. Vi arbetar i gruppen med kreativa metoder, inte enbart med det goda samtalet. Det betyder att vi även använder oss av icke verbala metoder såsom målning, musik och rollspel. Vi hjälper flickorna att bearbeta sina svåra upplevelser och destruktiva känslor för att sedan kunna lämna dem och istället känna andra känslor såsom acceptans glädje och stolthet. Det är en förmån att få möta dessa flickor som alla är överlevare och har tagit ett eget beslut att bearbeta övergrepp de utsatts för för att kunna gå vidare i sina liv. Rollspel är ett utmärkt sätt att öka sin självkänedom och på ett levande sätt bearbeta sitt trauma. Av den anledningen går vi Nordisk Psyko- och sociodramautbildning för att utbilda oss till psykodramatiker. Vi håller just nu på att avsluta grundutbildningen vilket betyder att vi gått i utbildning med fem kursveckor per år i två år. Vi avslutar grundnivån med denna uppsats om våra

erfarenheter av psykodramatiskt arbete i en traumagrupp, för att skynda vidare till nivå två och examen om ytterligare ett par år.

Vår bakgrund

Marianne - leg sjuksköterska med 20 års erfarenhet av barnpsykiatri varav 15 år inom klinikvård. Där mötte jag många svårt traumatiserade ungdomar med dissociativa symtom. Min egen terapi gick jag i grupp med fokus på kroppspsykoterapi och psykodrama. Jag har sedan tidigare en dramapedagogutbildning.

Ysse – Socialpedagog med vidare utbildning, har en Gestaltpsykoterapeut examen. Jag har arbetat med behandling i 20 år. Har de senaste åren fokuserat och specialiserat mig inom trauma. Har gått egen terapi i grupp och individuellt, gestaltterapi.

ARBETETS BAKGRUND

Trauma en bortglömd historia.

Vi har tagit följande fakta ur boken Trauma och tillfriskande (Judith Lewis Herman 1992)

Studier av psykiska trauman har en märklig historia, en historia som delvis är bortträngd och präglad av minnesförluster. Perioder under tidens gång har präglats av intensiva undersökningar, fakta samt debatt på såväl politisk som psykosocial nivå för att under vissa perioder hamna i glömska. Klassiska dokument som skrivits för femtio eller hundra år sedan låter ofta som moderna arbeten idag.

Att studera psykiska trauman innebär att ställas ansikte mot ansikte med såväl mänsklig sårbarhet som mänsklig ondska. Att studera psykiska trauman innebär att bevittna fruktansvärda händelser vilket gör att du som åskådare får det omöjligt att vara neutral. Åskådaren tvingas ta ställning.

Det är mycket frestande att ta gärningsmannens parti. Det enda du

behöver göra då är att inte göra någonting! Offret däremot ber åskådaren att dela lidandets börda. Offret kräver handling, engagemang och hågkomst. För att fly undan ansvaret för sina brott gör gärningsmannen allt han förmår för att främja glömska. Hemlighållande och tystnad är hans första försvarsmetod. Efter varje övergrepp kan man förvänta sig att höra samma förutsägbara argument: det har aldrig hänt, offret ljuger, offret överdriver, offret utsatte sig själv för det och dessutom, låt oss gå vidare och inte gräva ner oss i det gamla. Gärningsmannens olika och många argument visar sig omöjliga att stå emot för en isolerad åskådare.

När offret redan innan är en nedvärderad person en kvinna eller ett barn kan hon finna att de mest traumatiska händelserna äger rum inför en social likgiltighet. Hennes erfarenhet blir omöjlig att tala om, därför att omgivningen låtsas som om den inte finns.

I studier av psykiska trauman måste man ständigt kämpa mot denna tendens att misstro offret eller osynliggöra henne. Under ämnesområdets historia har det förts våldsamma dispyter om huruvida patienter med posttraumatiskt tillstånd är berättigade till vård och respekt eller om de är värda förakt, om de verkligen lider eller om de simulerar, om deras berättelser är sanna eller falska, om de då är fantasi foster eller uppsåtligt konstruerade. Trots att det finns en omfattande litteratur som dokumenterar psykiska trauman som fenomen, kretsar debatten fortfarande kring om dessa fenomen trovärdiga och verkliga.

För att samhället och den enskilde ska behålla medvetenhet kring traumatiska tillstånd krävs att det finns stöd i en politisk rörelse. En rörelse som är tillräckligt mäktig för att legitimera en allians mellan forskare och patienter för att motverka den vanliga sociala processen av förtigande och förnekande. Saknas en stark politisk opinion och politisk medvetenhet om mänskliga rättigheter blir det oundvikligen så att den aktiva processen viker undan för undertryckande, avståndstagande samt förnekande. Vi i vår organisation märker väl det Judith Lewis Herman beskriver i sin bok att det finns ett motstånd att

orka se att barn utsatts för övergrepp. Vi märker också att opinionen i samhället hänger väl samman med efterfrågan till vår grupp.

Vi som arbetar som terapeuter och möter dessa barn och ungdomar måste fråga om barnet varit med om ett trauma. Vi får inte på några villkor stanna i undvikande, förnekande eller avstånd!

Prevalens

- Efter en traumatisk upplevelse är det ca 1/3 av alla barn som får PTSD
- 10% av barn i Sverige har upplevt våld i familj minst en gång och 5% ofta
- BUP har kännedom om våld i endast 6% av sina ärenden i Stockholm 4%
- Vid en undersökning i Gbg där frågan var obligatorisk var förekomsten av familjevåld 21%
- **VI BEHÖVER FRÅGA**

Sexuella övergrepp

Definition av sexuella övergrepp är allt från verbala kränkningar, att gå någon för nära fysiskt, till regelrätta våldtäkter. Flickorna i vår grupp har alla varit med om beröring av det egna könsorganet på ett eller annat sätt.

När ett barn utsätts för sexuella övergrepp behöver det beskydd, bekräftelse och hjälp att förstå och hantera det som har hänt. När förövaren står nära barnet, när barnet är beroende av honom eller henne, när övergreppen får fortgå utan att avslöjas och när barnets omgivning inte kan ge skydd och bekräftelse, då blir följden ofta ett stort lidande. Det är vanligt att barnet utvecklar många olika symtom, svårigheter i relationer till andra och plågsamma svårigheter att stå ut med sig själv och sitt eget liv. Ett symtom som är vanligt

för en person som upplevt trauma, som sexuellt övergrepp, är posttraumatiskt stressyndrom. PTSD infördes som formell diagnos 1980 och har sedan dess blivit alltmer etablerad.

PTSD

PTSD är/ kan ses som en minnesstörning. Den svåra händelsen har inte kunnat bli begriplig och därmed inte sorterad och integrerad som en erfarenhet. Minnet lever sitt eget liv och minnet triggas av ett visst stimuli ex, ljud, doft, sammanhang som hänger ihop med traumat och återupplevs igen som om det skedde i nutid. Traumabehandlingen syftar till att återerövra kontroll och integrera dissocierade tankar, känslor och sinnesintryck som då var outhärdliga.

Definition enligt (DSM-4)

1. Ständigt återupplevande av den traumatiska händelsen (minst ett)

Påträngande minnesbilder, tankar eller perceptioner

Mardrömmar

Flashbacks, illusioner, hallucinationer

Psykiskt och/eller fysiskt intensivt obehag vid påminnelser

2. Undvikandesymtom (minst tre)

Aktivt undvikande av påminnande tankar, känslor, samtal

Aktivt undvikande av påminnande aktiviteter, platser eller personer

Minnesluckor

Minskat intresse för eller delaktighet i viktiga aktiviteter

Likgiltighet eller främlingskap inför andra människor

Begränsade affekter

En känsla av avsaknad av framtid(hopp).

3. Symtom på överspändhet (minst två)

Svårt att somna/orolig sömn

Irritabilitet eller vredesutbrott

Koncentrationssvårigheter

Överdriven vaksamhet

Lättskrämdhet

Symtomens varaktighet ska vara över en månad.

Signifikant lidande/funktionsnedsättning

Ett exempel på PTSD:

Flera år efter en våldtäkt där förövaren hade utländskt påbrå får en flicka fortfarande symtom när hon på bussen ser mörkhyade killar. Hon hamnar återigen i ett tillstånd av skräck och dödsångest.

Trots mycket svåra symtom kan ibland gravt illagjorda barn under sena tonåren eller som unga vuxna våga berätta om bakgrunden till sina svårigheter, söka hjälp, påbörja läkning och försöka bygga upp sina liv.

Behandling av trauma, sexuella övergrepp

”Det finns mycket att säga om behandling vid sexuella övergrepp och andra trauma, vilka metoder som är verksamma och förutsättningar för en lyckad behandling. Genomgående är att framgångsrik behandling kräver att man aktivt fokuserar på de traumatiska händelserna och på de symtom och konsekvenser de medfört. Den traumatiserade får hjälp att gradvis kunna tänka på och kommunicera konkret och detaljerat om det som hände och att bearbeta/processa de känslor och tankar det väcker.” (BUP Vasas verktygs låda 2:a upplagan, 2006 Red Bengt Söderström sid 1.)

Vilken teknik man än använder är det samma grundregel: det är patienten som skall ha kontrollen.

Behandlingens fokus

- Stabilisering och nutidsfokus
- Traumabearbetning dåtidfokus
- Konsolidering och framtidsfokus
- Dissociativa tillstånd kräver en lång kontakt viktigaste är att skapa tillit och nå stabilisering
- All behandling ska anpassas individuellt patienten ska ha kontrollen

Gruppbehandling

Varför ska man använda gruppbehandling som metod vid behandling av trauma, sexuella övergrepp?

Att utsättas för trauma innebär chock, fruktan och ofta intensiv smärta. Att ”bara bli tafsad på” innebär kanske inte så kraftig känslomässig reaktion men händelsen kan ändå kännas omöjlig att hantera. Man blir överväldigad av olika känslor som man inte kan särskilja. Detta föder ofta ångest. I den terapeutiska situationen ska man sortera dessa olika känslor och lära sig hantera dem. Att dela känslor med andra som varit i liknande situation är till stor hjälp och här är gruppen en stor resurs. Människan, oavsett trauma eller inte, är beroende av spegling av andra människor för att kunna uppleva känsla av värde, samband med andra, mänsklighet.

Traumatiska händelser förstör de stödjande banden mellan individen och omgivningen, gruppen

”Solidaritet med en terapigrupp för den som har varit utsatt för trauma ger det starkaste skyddet mot skräck och förtvivlan. Traumat isolerar, gruppen

återskapar en känsla av samhörighet. Traumat medför skam och brännmärkning, gruppen lyssnar och bekräftar. Traumat degraderar offret, gruppen stärker henne. Traumat avhumaniserar offret, gruppen återupprättar hennes mänsklighet.” (Herman: Trauma och tillfriskande, 1992, sid.313)

”Det bästa för mig i gruppen var att jag förstod att jag inte var ensam, att det inte syntes utanpå. De andra flickorna som också varit utsatta var helt normala.”

Flicka 17 år, som gick i vår grupp fyra terminer.

PSYKODRAMA –

Först lite faktabakgrund om psykodrama

Psykodramas grundare heter Jacob Levy Moreno, rumänsk-amerikansk psykiater (1889-1974). Han föddes i Bukarest, växte upp i Wien och studerade psykologi, teologi, filosofi och medicin. Moreno utbildade sig till barnpsykiater under första världskriget. Han hade ett starkt socialt engagemang och inspirerades av barns kreativitet. Han studerade barns lek i parken och utvecklade idén för spontanitet och rollbyte. Moreno betonar betydelsen av mötet mellan människor i spontanitet, skapande, kreativitet handling, personlig öppenhet och risktagande. Det sägs att han myntade begreppet “här och nu”, dvs att vara i det som är. Något som är ett zen buddistiskt begrepp och funnits i flera tusen år. Huvudpersonen får i dramatisk form spela upp vardagsscener ur sitt liv för att på så sätt bli mer medveten om sina relationer. Man får konkret form ge uttryck för inre attityder och känslor och möjlighet att nå känslomässig katharsis,

Psykodrama är således en metod till att utforska sig själv och sina

relationer och därigenom få möjlighet att utvecklas som människa. Metoden är i första hand en gruppmetod men går att använda i individuellt arbete. Nedan beskriver vi några grundbegrepp som används inom psykodrama samt en förklaring till vad de innebär.

Uppvärmningen- syftar till att förberedas inför ett drama och gäller såväl gruppen, regissören som protagonisten/huvudpersonen. Uppvärmningen är ofta en lekfull gruppövning där gruppmedlemmarna får röra sig fysiskt.

Uppvärmningen strävar till att nå:

1. En upplevelse av säkerhet och tillit hos alla deltagare i gruppen samt kontakt dem emellan.
2. Normer som tillåter det icke-rationella och intuitiva.
3. Att skapa en känsla av trygghet i gruppen, att våga ta risker och utforska det okända. Att personerna får hjälp att komma i kontakt med kroppen.

Regissör - den som leder ett psykodrama. Regissören har flera funktioner - regissör, pedagog, gruppleddare, dramaturg, producent och terapeut.

Huvudperson/ protagonist - den person vars drama gestaltas. Val av huvudperson görs tillsammans med gruppen

Tele -mellanmänsklig kontakt som bygger på ömsesidighet

Scen - den plats i rummet protagonisten väljer för sitt drama

Medspelare/ auxiliary/ hjälpjag - gruppdeltagare som tar olika roller i huvudpersonens drama och gestaltar personer, föremål och abstraktioner.

Rekvisita - tillgång till kläder, tyger, stolar mm underlättar iscensättningen av dramat - att konkret bygga en plats och ge hjälp-jagen attribut som förstärker

deras rolltagande.

Åskådare - de gruppdeltagare som för närvarande inte är i roll. Det är angeläget att sträva efter att engagera hela gruppen.

Sur plus reality - att i rollspel titta på framtidsvision, drömmar, förhoppningar.

Katharsis - en upplevelse av att få ha gjort det man behövde och gett uttryck för sina känslor.

Sharing - direkt efter dramat samlas gruppen. Protagonisten sitter bredvid regissören i lyssnarposition och försöker vara kvar i sin känsla. De andra delar med sig av tankar och känslor som väckts under dramat utgående från sig själva och sina liv. Dramat ska inte analyseras.

Psykodramats ABCD

När man spelar upp ett drama ska det finnas med några huvudsteg, dessa kallas för psykodramats ABC.

A- Man spelar upp en aktuell scen så som man minns att det var, ofta en scen med ett negativt minne, kanske från när man var ett litet barn.

B- Man spelar sedan upp scenen ”som det inte var” dvs. ges möjlighet att bejaka känslor, uttrycka det som inte blev sagt och följa de rörelseimpulser som fanns, dvs. göra det man behövde göra men inte kunde.

C- Man spelar sedan scenen som det borde ha varit, så som man önskade att det hade skett.

D- Integrering av ny erfarenhet. En sista scen som rör här och nu eller framtid.

Ofta spelar man flera scener vid varje steg, för att förtydliga och maximera känslor. Psykodrama är en handlingsmetod och syftar till att frigöra aktion.

Varför Psykodrama

Många av de mest effektiva aktionsteknikerna inom samtida psykoterapi och undervisning har sitt ursprung i psykodramatisk metod. Genom denna kan en människa få hjälp att dramatiskt gestalta sina problem istället för att endast tala om dem. Den psykodramatiska metoden integrerar den kognitiva analysen med det omedelbara känslomässiga upplevandet och det aktiva deltagandet.

Psykodramat har inte bara den verbala gruppterapins fördelar, utan inslaget av fysisk rörelse gör det också lättare för deltagaren att uppmärksamma och använda icke-verbal kommunikation. Detta är speciellt betydelsefullt för de människor som har svårt att använda språket, tex barn, traumatiserade människor, psykotiska eller primärt karaktärsstörda individer. Metoden är också väl användbar för dem som tenderar att överintellektualisera sina upplevelser. Förutom att metoden kan användas för att klargöra och bearbeta känslomässiga konflikter kan den också vara till hjälp vid utvecklande av inneboende, ännu okända och outvecklade sidor hos personen. Genom psykodrama kan individen på nytt stifta bekantskap med dimensioner av personligt upplevande som har åsidosatts genom vårt intellektualiserade samhälle: kreativitet, spontanitet, drama, humor, lekfullhet, rituell dans, kroppsrörelse, fysisk kontakt, fantasi, musik, icke-verbal kommunikation. Det är väsentligt att vi utvecklar vår förmåga till lek, så att vi kan bevara vår barndomstids förmåga till omedelbarhet och kreativt skapande i våra vuxna liv.

Varför ska man använda psykodrama som gruppmetod med flickorna?

Moreno arbetade framgångsrikt med traumatiserade klienter redan för 50 år sedan. Han lyfter fram spontaniteten som det grundläggande målet i psykodrama när det gäller människor som upplevt trauma. Enligt Kellerman och hans bok *Psychodrama with trauma survivors (Kellerman&Hudgins 2000)* ställer

Kellerman upp sex terapeutiska aspekter som kan ses som viktiga psykodrama ingredienser när man jobbar specifikt med människor som upplevt trauma. Ingredienserna finns inte med i samma drama och de behöver inte komma i någon speciell ordning. Dessa exempel visar varför psykodrama är en metod som väl lämpar sig för arbete med traumapatienter i grupp terapi!

Iscensättandet av traumat - agera ut. Den mer eller mindre bortträngda traumatiska upplevelsen spelas upp i en trygg miljö och protagonisten verbaliserar minnen och kroppsupplevelser så detaljerat så möjligt. Svåra händelser visas upp på scenen, samt senare en bearbetning på kognitiv nivå.

Känslomässig katarsis. Traumatiserade människor stänger sina känslor inne, att få släppa ut dem är mycket läkande. Viktigt att det sker i patientens egen takt.

Surplus reality- som-om. Detta innebär ett iscensättande av något som aldrig hände men som protagonisten önskade hade hänt. Tex en räddningsscen där mamman räddade flickan från övergreppet. Detta görs för att stärka den traumatiserade personens inre subjektiva värld

Tele är mellanmänsklig kontakt, relation, lyhördhet öppenhet ömsesidighet i gruppen. Gruppen kan hjälpa traumatiserade människor att ge en ny känsla av trygghet, självkänsla och närhet. Vidare hjälper gruppen medlemmarna att bryta isoleringen och att finna att de inte är ensamma om sina reaktioner på trauma.

Terapeutisk ritual Efter traumatiska händelser är ritualer extra viktiga för att ge människor en känsla av säkerhet och för att hjälpa dem att uttrycka sina känslor på ett symboliskt vis.

Spegelposition För människor som är traumatiserade är att arbeta med spegelposition väldigt värdefullt. Detta innebär att titta på sitt eget drama från utsidan, man är själv inte delaktig utan åskådare. Vinsten är att kunna uppleva det som hände utan att bli överväldigad, kanske ha en stol framför sig som skydd. Detta distanserade gör det möjligt att ta till sig skrämmande detaljer och därmed kunna bearbeta informationen kognitivt.

METOD

Terapigruppen

Beslutet att börja terapigruppen föregås av förslag från vanligen en Bup-terapeut. Vi gruppterapeuter gör två intervjuer tillsammans med flicka, terapeut och förälder. Vi ställer konkreta frågor kring övergreppen, när flickan berättade och för vem. Vidare vilka de juridiska följderna blev och hur det ser ut i familjen idag. Vi går igenom de symtom flickan lider av och hur de påverkar hennes vardag med skolgång, relationer och möjlighet till stöd. Vanliga symtom är PTSD, depression, ätstörning, psykosomatiska symtom, självskadebeteende och relationssvårigheter. Vid den andra intervjun träffar vi flickan enskilt för att kunna fördjupa frågorna. Vi frågar då om relationerna i familjen, förekomst av våld, missbruk, andra övergrepp. Det är vanligt att flickan tar hänsyn till föräldern när hon berättar om övergreppen och utelämnar upplevelser för att skona föräldern. En viktig förutsättning för att börja i gruppen är att flickan är inställd på att berätta för andra om det hon utsatts för.

Ramen för gruppterapin

Detta är en psykoterapigrupp där syftet är att flickan får dela sin erfarenhet med andra med liknande upplevelser och bearbeta de trauman hon utsatts för och gå vidare i sin personliga utveckling. Detta möjliggörs genom samtal och kreativa metoder.

Flickorna har till stor del saknat tillit och förutsägbarhet i sina liv. De har erfarenhet av att inte få prata om det som är viktigt, att de egna känslorna inte är giltiga, att inte bli behandlade med respekt och att de egna gränserna invaderas utan att det finns hjälp och skydd att få. Ramen blir en viktig grund för att möjliggöra ett terapeutiskt arbete. Gruppterapin sker i samma rum, på samma

tid med samma deltagare vecka efter vecka . Vi börjar alltid med en runda, då var och en får uttrycka om det är något från föregående terapitillfälle som har väckt funderingar, om det har hänt något under veckan som är kopplat till deras sexuella övergrepp och/eller effekterna av det tex. i nära relationer och om de har något de vill ta upp idag. Grupptillfället avslutas alltid med en ceremoni med fokus på den egna kraften, hopp och framtid och sedan en stunds fika tillsammans. Fikat fyller flera funktioner, dels en övergång från terapi till vardag med småprat om det vanliga livet men också ett sätt att visa att flickorna är värda att få lite extra - vi köper bröd etc efter önskemål.

Respekten för varandra är en absolut grund. Vi har en gruppnylle som går runt till den som för tillfället har ordet och får prata ostört. Nej-regeln skapar trygghet, det vill säga att det är viktigt att få ta det i sin egen takt och vara den som styr. Vi rekommenderar flickorna att gå i gruppen minst tre terminer. Annat trygghetsskapande är tillgång till filtar och kuddar. Det kan vara lättare att möta de andra med sin berättelse om man får sitta insvept i en filt eller hålla om en kudde. Vi har en imponerande samling gosedjur som hör till rummet. En del flickor väljer sitt eget, andra tar olika efter humör eller inget alls.

Varje grupptillfälle pågår i 2 tim och 15 min. En gång per termin ses vi under en heldag, ca 8 timmar. Heldagen ger mer tid för övningar som är tidskrävande och möjliggör längre psykodramer. Heldagen ger möjlighet till mer samvaro och fördjupad kontakt för flickorna som ofta ser fram emot grupptillfällena och att få träffa de andra. Under heldagen bjuds flickorna på lunch som intas utan terapeuter.

Några exempel på gruppregler som vi har för att skapa trygghet och förutsägbarhet:

- flickorna får inte under några förhållanden ha kontakt med varandra utanför terapi rummet, detta för att inte skapa oheliga allianser med risk för otrygghet och tillitsbrist

- terapigruppen är likställt med läkarbesök, det är viktigt att komma i tid och lämna återbud vid sjukdom
- vi terapeuter har tystnadsplikt och flickorna får absolut inte föra vidare vad som sägs i gruppen
- terapeuterna har anmälningsplikt om vi får vetskap om missförhållanden, vi gör dock inget utan att prata med flickan först

Metoder i gruppterapin

I gruppen arbetar flickorna med effekterna av övergreppen och hur de har det med sig själva och i sina relationer idag. Vi samtalar också kring olika teman som berör gruppdeltagarna och det blir ett erfarenhetsutbyte. Det kan vara att vara tonårstjej idag, könsroller, den egna sexualiteten etc. Betoningen ligger på att på olika sätt berätta om det sexuella övergrepp man varit med om. Det kan vara svårt att hitta ord för det som upplevs onämnt, skamfyllt och varit förbjudet att prata om. Den terapeutiska processen över tid börjar med att berätta för de andra om de sexuella övergrepp man utsatts för och ta del av de andras traumaberättelser. Här kan det underlätta om flickor som gått längre i gruppen börjar berätta. Berättelserna kompletteras sedan med olika former av gestaltning och psykodrama utgående från nutid. Så småningom är flickan redo att gestalta de sexuella övergrepp hon utsatts för i ett mer övergreppsriktat drama. Gruppen är halvöppen vilket innebär att det varje termin kan börja nya flickor. Ett avslut är ett individuellt beslut. Flickorna är därmed i olika faser när det gäller att bearbeta sitt trauma. Det är också olika hur mycket de har bearbetat sina trauman innan de börjar i gruppen. Att använda olika typer av bildmaterial är ett annat sätt att få tag i sin historia. Att på olika sätt gestalta situationer, känslor och relationer är ytterligare ett sätt att berätta och bearbeta sitt trauma.

Några exempel på interventioner

Vi arbetar med olika slags gruppövningar i syfte att skapa trygghet och våga visa mer av vem man är.

Vår erfarenhet är att flickorna är måna om att hjälpa nya medlemmar att komma in i gruppen men att det krävs att varje individ ger av sig själv för att bli respekterad. Flickorna får tex. turas om att ta med musik som är betydelsefull för individen och spela den för de andra. En övning är att med maskmålning få fundera över och presentera sin insida och sin utsida.

Att ta emot feedback från de andra har en hög igenkänningsfaktor och att kunna hjälpa någon annan med konstruktiv feedback är också ett sätt att bli medveten om sina egna resurser att indirekt hjälpa sig själv. Det psykopedagogiska inslaget syftar till att placera övergreppen och effekterna av dem i ett sammanhang som går att begripa. Vi tar upp kunskap kring trauma, sexuella övergrepp, PTSD och kroppsliga symtom. I grupprummet finns diverse böcker som på olika sätt tar upp sexualitet, fackböcker och skönlitteratur, för flickorna att läsa.

Minnen av övergrepp och undantryckta känslor tar sig ofta kroppsliga uttryck och det är vanligt att flickorna har psykosomatiska symtom eller förvrängda sinnesintryck tex. flashbacks i form av kroppsminnen. Vi rör oss till musik och medvetandegör andning och kroppsspråk. Flickorna har ofta känslor av skam, äckel och förakt kopplat till den egna kroppen. Att röra sig till musik är i början därför en utmaning för många. Det ska återigen betonas vikten av att få ta det i sin egen takt. Gränserna är sköra och för en del flickor är känslan för var kroppen tar slut diffus. Andra kan vara stela i musklerna efter år av kroppsliga försvarsstrukturer. Att få sätta ord på en känsla i kroppen kan ibland kopplas till ett minne. Detta kan då i sin tur berättas och gestaltas och på så sätt bearbetas. Att upprätthålla sina egna gränser är svårt efter att ha blivit invaderad utan möjlighet att sätta stopp. Vi använder därför olika sorts gränsövningar tex. känna in vad jag vill och att träna på att säga nej och ja och

att vara tydlig. Det är viktigt att vi terapeuter är lyhörda då det är lätt att invadera dessa flickor. Varje termin får flickorna följa upp sin process och uppdatera sina individuella målsättningar. Detta är ett sätt att göra tydligt för sig själv varför man går i gruppen och vad man vill uppnå med det. Många flickor är ambivalenta till att arbeta med de övergrepp de utsatts för då det väcker starka känslor.

Ett exempel på en bildövning

En fyrfältsbild utifrån trauma kan vara ett första steg att titta på det man har varit med om. Övningen sker i flera steg .

1. Gruppdeltagarna får tänka på den tid då de blev utsatta för övergrepp.
2. Var och en får sedan måla, rita, skriva på ett papper som är delat i fyra fält.

Fält ett- hur det var innan de sexuella de övergreppen

Fält två -hur det var under de sexuella övergreppen

Fält tre - hur det är idag

Fält fyra - hur det är i framtiden

Vi tittar sedan på vars och ens bild tillsammans och flickan får berätta. Detta är en stark intervention för många. Syftet är att dels att bli medveten om att det funnits en tid före övergreppen och att kunna tänka sig en framtid. Det har varit svårt för en del flickor då övergreppen började så tidigt att de saknar ord och minnen av livet innan. De får då rita en fantasi, att tänka sig hur det kan ha varit. Ett annat syfte är att beskriva vad övergreppen gjorde med en känslomässigt och hur livet påverkades av att de pågick. Fyrfältsbilden blir också en beskrivning av en process och en möjlighet och att en förändring är möjlig. Även om bilden av framtiden är mörk för en del flickor kan de bli medvetna om att de har lagt in en strimma av hopp. Om det känns hopplöst får man prata om det, ta hjälp av de andra i gruppen och se om flickan ändå kan formulera någon sorts önskan om framtiden. Att titta på och gå igenom bilderna tillsammans innebär en stor igenkänningsfaktor och förstärker känslan av att inte vara ensam om sin

utsatthet. De andra i gruppen får en vittnesfunktion till den enskildes berättelse. Bilden kan vid ett annat tillfälle tas fram och användas som uppvärmning för psykodrama.

Exempel på fördjupad bearbetning i form av gestalt- och psykodrama

Syftet med att gestalta sina upplevelser är flera. Att berätta sin historia och komma i kontakt med det som känns överkligt men hela tiden gör sig påmint i form av symptom. Minnen som sitter i kroppen kan hitta en form i en gestalt. I olika former av rollbyten kan det bli möjligt att uttrycka känslor i dialog med den som behöver höra dem. Det kan vara att möta en kompis eller sin mamma och säga vad man egentligen tycker eller uttrycka sin besvikelse. Att spela med i någon annans drama kan ge impulser till eget arbete.

Vi arbetar med statyer dvs. gestalt i form av stillbild. Här kan man gå från en gestalt av en upplevd känsla till en ny gestalt som visar hur man skulle vilja att det blev. Detta medvetandegör en tanke om förändring och möjliggör ett fortsatt arbete med att undersöka hur det skulle gå till att komma från A till B.

Nästa steg kan vara att möta någon i en tom stol dvs. man föreställer sig att någon man vill säga något till sitter i en stol mitt emot. Här finns möjlighet att uttrycka känslor, sätta gränser och bli medveten om vad som är viktigt i relationen med den andre.

Rollbyten är centralt inom psykodrama och syftar till att göra sig medveten om hur relationen till den andre ser ut, var de egna gränserna går, prova att uttrycka sådant som i verkligheten känns svårt och att leva sig in i den andres perspektiv.

I terapigruppen är det inte aktuellt att leva sig in i den andre utan att bli medveten om vad jag själv behöver och uttrycka det. När flickorna möter sin förövare eller den andre föräldern som har övergivit dem är syftet att få uttrycka känslor, tala om hur illa de har blivit behandlade och vad det har gjort med dem

och säga sådant som borde ha sagts tex. jag var ett barn och man får inte göra så mot barn ! Syftet är återupprättelse och att få kontakt med den egna styrkan.

Att möta sin förövare i psykodrama kan omedelbart försätta flickan i en känsla av hjälplöshet och terapeutens ansvar är att hjälpa henne att hitta sin kraft. Det är tex. avgörande att flickan själv bestämmer hur nära förövaren ska vara rent rumsligt. Förövaren placeras i en tom stol eller gestaltas av den andra gruppterapeuten men aldrig av någon annan i gruppen. Flickan byter aldrig roll med sin förövare. Rollerna som offer och förövare spelas alltid av terapeuterna för att undvika retraumatisering.

Vidare arbetar vi med kortare psykodrama utifrån livssituation eller sexuella övergrepp och senare kan flickan iscensätta lite längre vinjetter med rollbyte utifrån sexuellt övergrepp eller annan viktig livshändelse .

Att använda psykodrama i det terapeutiska arbetet är ett sätt att kunna röra sig i flera dimensioner samtidig. Vi flyttar oss fritt i tid och rum och mellan det interpersonella och det relationella. Det är viktigt att terapeuten hjälper flickan att under dramat återvända till här och nu och bli påmind om att detta är en iscensättning, få hjälp att få tag i känslor och sin kraft, samarbeta kring hur man ska gå vidare och vara lyhörd för flickans stopp.

All form av gestaltning avslutas med en sharing. Syftet med sharing är att lyfta bort känslan av ensamhet efter att ha visat sitt drama. Gruppen är duktig på att ge respons i sharingen och de känner igen sig i varandras dramer. De uttrycker ofta känslor som innebär bekräftelse och stöd till huvudpersonen. Här kan man även fånga upp teman för kommande dramer.

Avrollningen är viktig. Det är alltid gruppterapeuterna som tar roller som offer och förövare. Flickan behöver möta dem och hjälpa till med att ta bort rollerna så att det blir tydligt. Risker är annars stor för projektioner och att tilliten till terapeuterna påverkas.

Användande av dockor

Vi använder två dockor. Den ena är en ”förövardocka” i form av en 130 cm stor mansperson i tyg . Denna docka har avtagbara mjukisbyxor och ett könsorgan som går att ta bort. Den andra dockan är en mindre tygdocka i form av en flicka med fin klänning med glitter och underbyxor som går att ta av. Dockorna kan användas på olika sätt i gestaltning. När dockorna används i övergrepps-dramer är det vi terapeuter som är dockskötare. För en del flickor är den lilla flickdockan skrämmande och påminner om deras utsatthet och väcker känslor av självförakt.

Dockan förstärker känslan av det lilla barnet och det är olika hur möjligt det är för flickorna att känna sympati för den och därigenom för sig själv. En del flickor kan ta den lilla dockan i famnen och på så sätt trösta och ta hand om sig själv. Förövardockan används för att gestalta förövaren och båda dockorna används för att iscensätta konkreta övergrepp så förfärliga som de var. Flickorna får möjlighet att konkret uttrycka sin vrede och sitt hämndbegär med hjälp av förövardockan som blir slagen på , kastrerad, utkastad, trampad på, uppbränd mm.

Teman som tagits upp i gruppen

Det är många olika teman som kommer upp i gruppen som är relaterade till effekten av att ha varit utsatt för sexuella övergrepp. Vi tittar på de hinder som finns idag i vardag och relationer och kvarstående symtom i form av rädsla, sömnsvårigheter, mardrömmar och flashbacks . Flashbacks innebär ett återupplevande i nutid av traumat. Det är ett minne som inte är integrerat utan upplevs som om det pågår här och nu. ” Jag känner hans flåsande i nacken och hans händer på min kropp”.

Andra teman är skuld, skam, självförakt, känsla av värdelöshet, tillitsbrist, livsleda, känsla av utsatthet, upplevelse av utanförskap, ilska och sorg.

Flickorna har ofta svårigheter i relationer inom familjen och bristfälligt stöd från

vuxna. Det kan handla om det egna värdet i familjen, om de egna gränserna i relationerna, om att få vara barn och inte behöva ta vuxenansvar.

Andra teman är upplevelsen av den egna kroppen och olika psykosomatiska symtom ex. huvudvärk, magont? Hur ber man om hjälp. Det kan vara svårt att be om hjälp med erfarenheten av att det inte funnits hjälp att få när man var i den värst utsatta situationen under övergreppen? Vänskap och förtroende. Att stå upp för sig själv och att vara ärlig. Kärleksrelationer och den egna sexualiteten. Hur kan man gränsa killar som är gränslösa. Ytterligare teman är att kämpa med en negativ självbild och att i nära relationer hamna i makt/maktlöshet. Rättsprocessen och kontakten med rättsväsendet är ett återkommande tema. Viktiga teman är också kraften att säga ifrån, värna om sina egna gränser, kvinnlig styrka, hopp och framtid.

Exempel på hur en arbetsprocess kan se ut

1. En flicka har med sig musik. Hon spelar den för gruppen och berättar att den hjälpt henne att inse att sexuella övergrepp inte var något som måste tillhöra livet. Hon har varit utsatt för sexuella övergrepp av närstående under många år. Flickan gör en kroppsgestalt som visar hennes utsatthet som 12-åring och sedan en ny gestalt som visar hur relationerna borde ha varit i familjen. Vi avslutar med en sharing.
2. Terapeuten läser en dikt utifrån tema utsatthet. Gruppen reflekterar. En deltagare iscensätter sitt övergrepp i psykodramaform d.v.s. spelar upp det så som det var och som det inte var och sedan med ett ”önskeslut”. Övriga gruppdeltagare deltar i dramat som hjälproller. Vi avslutar med en ”sharing” – man delar med sig av tankar och känslor som väckts.
3. En flicka säger i rundan att hon känner sig arg . Hon möter sedan sin förövare i en tom stol som hon placerar längst bak i rummet - flickan

uppmuntras att uttrycka sin ilska och tala om hur hon känner sig - gruppen hjälper till med dubbling dvs. ställer sig bakom flickan och förstärker genom att säga ifrån till förövaren - flickan vill sedan slå med batacka (en sorts batong) på förövaren och hämtar förövardockan. Hon vågar först inte och en annan flicka i gruppen erbjuder sig och hjälper till. Sedan vågar flickan – hon slår förövaren. Terapeuten hjälper flickan att uttrycka sin vrede och sedan den sorg hon känner. Vi avslutar med en sharing då flickan sitter med den lilla flickdockan i sin famn och på så sätt tar hand om det egna utsatta barnet. De andra i gruppen säger att de tycker att hon är modig som vågat möta förövaren och uttryckt det hon kände och tänkte. Vid fiket är hon trött men inte längre arg.

De sexuella övergreppen

De flickor som gått i gruppen sedan 2007 har varit utsatta för olika grad av sexuella övergrepp **som** med något undantag skett inom den egna familjen eller av annan närstående. Det har varit från ett enstaka tillfälle till under hela uppväxten. Övergreppen har varit från beröring av könsorgan, oralsex och andra sexuella handlingar till vaginala och anala fullbordade våldtäkter. En flicka har varit utsatt för gruppvåldtäkt. Förövarna har varit biologisk pappa (vanligast), kusin, farbror, morfar, pojkvän, vuxen manlig bekant till familjen, bästa kompis pappa, bror, systers pojkvän, kompis, unga män på fest hos kompis.

Flickorna har olika erfarenheter av sin rättsprocess och i terapigruppen är ett återkommande tema kontakten med rättsväsendet. Någon väntar på rättegång, domen kan vara friande eller fällande med skadestånd och/eller fängelsestraff.

Psykodrama utifrån sexuella övergrepp

Tillämpning

Olika typer av uppvärmning som finns beskrivna i tidigare avsnitt stimulerar till impulser att fördjupa arbetet i form av ett övergrepps-drama. Inför ett övergrepps-drama ska man börja med att arbeta med att trygga huvudpersonen och gruppen. Det finns olika sätt att göra det tex. Att gestalta en trygg plats. Trygg plats innebär att medvetandegöra en plats eller person att hämta trygghet ifrån. Alternativt hitta kraften inom sig - var i kroppen tryggheten sitter och ge den ett uttryck med hjälp av rekvisita som sedan finns med i dramat.

Övergrepps-drama

Att iscensätta ett övergrepp innebär att man följer samma grundstruktur som för alla psykodramer enligt

A - som det var- gestalta övergreppet precis så som det var i all sin förskräcklighet

B - som det inte var - utforskande av uttryckta känslor och hindrade handlingar

C - som det borde ha varit - räddningsscenen

D – integrering av den nya erfarenheten dramat har inneburit genom en framtidsscen och eller en ”här och nu scen” där man lyfter fram och medvetandegör den egna kraften tex. Att uttala “det var inte mitt fel”.

När det gäller övergrepps-drama arbetar vi med spegelscener. Vilket innebär att flickan står i en tryggad situation och tittar på dramat utifrån . Hon kan välja någon i gruppen som en ” stödjande dubbel” dvs stå bredvid henne och utgöra ett stöd . Flickan är i ”här och nu position” i rummet samtidigt som hon ser sin egen utsatthet i dåtid spelas upp så som hon själv beskriver den. Detta innebär att hon blir sitt eget vittne och att det som har hänt kan bli mer verkligt och ger henne en större möjlighet till kontroll över den traumatiska situationen. I scen B får förbjudna och farliga känslor uttryckas. I den räddningsscenen som sedan

följer agerar flickan i rollen som sig själv. Att göra övergrepps-dramer på detta sätt ger en möjlighet till nya minnen som kan integreras. Enligt Göran Högberg, överläkare och specialist i barnpsykiatri, kan kroppen inte skilja på verkliga händelser och upplevelser via ett psykodrama. Att få uttrycka sin vrede i ett psykodrama och sedan i rollen som sig själv få uppleva att bli räddad ger ett nytt minne som kan bli integrerat. Ett minne som innehåller upprättelse och medvetande om att det var förövaren som gjorde fel. Övergreppen har hänt och det är viktigt att göra en räddningsscen, inte en scen när förövaren är snäll.

Risk för retraumatisering

Det gäller att följa flickan och låta processen gå i hennes takt. Utmaningen för terapeuterna är att hålla sig på vägen och inte i något av de två dikena. Det ena diket innebär att vara för försiktig och inte utmana. Då kan heller ingen terapeutisk process komma igång och ingen bearbetning ske. Det andra diket innebär att utmana för mycket med risk att flickan överväldigas av känslor och blir retraumatiserad i terapirummet. Vi betonar vikten av Nej regeln - som innebär att flickan själv styr. Offer och förövare spelas alltid av terapeuterna, vi använder oss av spegelposition och jobbar mycket med att skapa trygghet både hos huvudpersonen och i gruppen

Exempel på ett övergrepps-drama

En flicka berättar i rundan att hon har fått nya minnesbilder. Hon vill undersöka vad det handlar om och berättar om struktur i en matta som återkommer som en inre bild, som kan härledas till en interiör hos en släkting. Följande scenario växer fram.

- A. Flickan sätter upp en scen. Platsen är ett vardagsrum. Tv:n är på och den manliga släktingen växlar mellan vanliga program och porrfilmer. Han har en glasartad frånvarande blick. Flickan är på mannens önskemål naken. I

nästa scen som gestaltas med hjälp av en terapeut som använder förövardockan, våldtar mannen flickan som hålls fast med ansiktet ner mot mattan. I terapi rummet står flickan bakom en stol tillsammans med terapeuten och har två grupp flickor som stöd. Scenen blir ändå överväldigande för flickan. Terapeuten stannar processen och stoppar dåtidsscenen genom att täcka över den med ett tyg. Hon hjälper flickan att återkomma till "här och nu" både verbalt och genom aktiv närvaro.

- B. I denna scen får flickan uttrycka sin vrede och agera ut sina handlingar mot mannen. Gruppen hjälper till.
- C. Sedan följer en räddningsscen där flickan väljer att hennes hund hämtar mormor. Mormor ringer polisen och tar hand om sitt barnbarn. Rollerna som hund och mormor spelas av andra gruppdeltagare och räddningen iscensätts så som flickan skulle velat att det skett. Hon spelar rollen som sig själv och blir räddad. Dramat slutar med att flickan sitter i sin mormors famn (då spelad av en av terapeuterna) och får höra henne säga att om hon hade vetat hur flickan hade det hade hon inte låtit henne åka till släktingen.
- D. Flickan får sedan sitta med lilla dockan i famnen som symbol för det egna utsatta barnet och tala om för henne att det inte var hennes fel utan att det var släktingen som hade gjort fel. Vi avslutar med en sharing då flickan fortfarande med dockan i famnen får bekräftande feedback från de andra.

UTVÄRDERING

Målsättningen med gruppen är att flickorna ges möjlighet att bearbeta det de har varit med om och bryta den så vanliga känslan av isolering och stigmatisering. Att de ska få känna tillit och värme, acceptera sig själva och relatera till andra på ett nytt sätt. Att de ska kunna känna empati med sig själva som barn och komma ur sin offerroll. Gruppen har pågått sedan maj 2007 och består av upp till 7

deltagare. Sedan 2007 har 16 flickor påbörjat sin terapi och 10 stycken har avslutat. Idag är det fem deltagare. En flicka går i gruppen för andra gången.

Röster från utvärderingsmaterial

Vid varje termins slut delar vi ut en enkät som flickorna fyller i på plats. Den är upplagd så att de får skatta olika moment vi gör i gruppen och uttrycka sig fritt kring frågor om innehåll och egen utveckling. De har också möjlighet att ge synpunkter till terapeuterna. Enkäten är inte anonym. Under gruppens sex första terminer har vi samlat 31 enkätsvar från 12 flickor. Vi har här valt att redovisa dels hur flickorna upplever psykodramatiska interventioner dels sådant de har upplevt som viktigast med gruppterapin enligt enkätsvaren.

Upplevelse av psykodrama - 31 svar

Mycket bra	- 6 svar
Bra	- 14 svar
Oviktigt för mig	- 5 svar
Dåligt	- 4 svar
Ej aktuellt	- 1 svar
Inget svar	- 1 svar

20 positiva svar (mycket bra och bra) = **65 %**

Att få prata med andra utsatta flickor - 31 svar

Mycket bra	- 22
Bra	- 8 svar
Oviktigt för mig	- 1 svar

30 positiva svar (mycket bra och bra) = **97 %**

Få släppa fram känslor - 31 svar

Mycket bra	- 12 svar
Bra	- 14 svar
Oviktigt för mig	- 3 svar
Dåligt	- 1 svar
Ej aktuellt	- 1 svar

26 positiva svar (mycket bra och bra) = **84%**

Vad har varit viktigast att arbeta med?

Här svarar 21 flickor dvs. 67% att övergreppen och minnen av dessa är viktigast medan 6 stycken vill fokusera på sin nuvarande situation. Andra har svarat känsla av skuld, ångest och tvång.

Vad har gruppen hjälpt dig med?

Några exempel.

Flicka 1 ” Mer självförtroende, styrka samt erfarenhet.” ”Att inse att jag inte är ensam, samt något att se fram emot. Och att också förstå vad som har hänt mig”. ”Att förstå och tycka om mig själv, samt hantera de övergrepp jag varit med om”.

Flicka 2 ” Kunna bara ta det lugnt ibland då och då ”. ”Kunna gå vidare med hjärtat utan att rymma med fötterna. Att tro på bättre möjligheter och liv”. ”Att det inte var mitt fel”

Flicka 3 ” Självförtroende” ” Typ allt”. ”Jag har blivit bättre på att säga nej och jag har blivit mer öppen och social med folk.”

Flicka 4 ”Att höra andra prata om övergreppen m.m”. ”Att förstå att det finns andra som känner ungefär likadana känslor som du. Att se att man inte är så onormal som man trodde att man var”.

DISKUSSION/REFLEKTION

Psykodramats unikt spontana metod gör det möjligt för flickan att öppna upp sitt fysiska kroppspansar. Den möjliggör att känna mer av avstängda känslor som sitter i kroppen, som annars lätt blir smärta i ex axlar och mage. Psykodrama som grupp terapi ökar tilliten emellan gruppmedlemmarna. Flickan får dels en bearbetning av sitt eget drama samt ett igenkännande av att se någon annans drama och även att delta i andras. Detta sammantaget ger ökad förståelse för flickans egen utsatthet. Psykodrama är ju en terapiform där man aktivt vid

behov arbetar med att klienten ska få ur sig ilska och därmed hitta sin inre kraft och gräns. Att klienten och gruppen fysiskt får förflytta sig rumsligt bidrar till perspektivbyte, mentalisering och öppnar för ett mer flexibelt tänkande.

Vår gruppverksamhet är en ny verksamhet utlokaliserad från BUP Vasa. Det har varit en process för oss att ta plats, bli hörda och få respekt för vad vi gör. Vi finns inklämda i organisationen, vi ska inte rekrytera direkt från socialtjänst eller ungdomsmottagning utan enbart från BUP:s öppenvård. Det betyder att när mottagningen får in en flicka ska den enskilda behandlaren komma ihåg att vi finns och ta kontakt med oss, vilket kan glömmas bort. Vi har tagit emot flickor från andra delar av Stockholms län, eftersom vi har haft underskott på deltagare. Efter hårt jobb från vår sida där vi bla har varit runt på mottagningarna och presenterat oss vid ett flertal tillfällen. Vi har hållit ett föredrag på metod och forskningsdagen, vilket är ett forum för hela BUP divisionen där medarbetare delar med sig av sin kunskap, kompetens och specialisering. Men framförallt har vi inte har gett upp. Detta envisa arbete har gjort att vi idag är etablerade och får respekt för det vi gör.

Vi är nöjda med vårt psykoterapeutiska arbete i traumagruppen. Vi har vissa fasta ramar, vi har alltid gruppen samma tid, samma plats och vi gör alltid en planering vid varje gruppstillfälle. Denna planering måste ofta helt göras om eftersom vi alltid jobbar med det som är aktuellt just nu för flickorna. Om någon av tjejerna har något som hon vill jobba med just idag då gör vi det. Detta innebär att vi måste vara flexibla och öppna för det som sker samt väldigt samjobbade. Vi är samjobbade. Marianne och jag går psykodramautbildning ihop och kan varandra utan och innan vid det här laget. Jag har spelat Mariannes syster, pojkvän mamma mfl i hennes dramer. Hon har spelat många viktiga personer i min familj och nätverk. Sådana övningar gör att vi lärt känna varandra på djupet, gråtit och skrattat ihop. Om detta har flera av flickorna skrivit i sina utvärderingar att vi har ett bra teamarbete. Vi skulle aldrig jobba med en sådan här grupp om vi inte hade fullständig tillit till vårt co-terapiskap.

Modifiering

Vårt syfte och främsta arbete med terapigruppen är att skapa trygghet och förmedla kunskap för flickorna som gör att de vågar bearbeta sina olika trauman tillsammans med oss. Vi terapeuter tar mycket hjälp av varandra. Vi speglar varandra. Detta för att vara i kontakt med oss själva och för att inte hamna i egna rädslor. Vi behöver ha kontakt med vår egen ödmjukhet och vårt mod för att undvika undvikande och projektioner av olika slag.

Vi har traumahandledning av en kollega som har arbetat med den här typen av klienter i många år. Med henne kan vi resonera om olika fallgropar och se nya perspektiv. Vi har Psykdramahandledning regelbundet vilket också bidrar till kvalitetssäkring och metodmodifiering. Vi går regelbundet på Psykodrama-utbildningen, vilket är ett forum där vi själva jobbar med vår kreativitet och spontanitet, vilket hjälper oss att vara levande inkännande människor. Utbildningen hjälper oss med ökad kunskap och fördjupning i psykodrama, vilket är en kvalitetssäkring.

När vi jobbar med övergreppspsykodrama använder vi oss uteslutande numera av spegelposition när vi spelar A scenen, såsom det var. Detta efter att vi lärt oss att det är risk för känslomässigt överväldigande om flickorna själva skulle ta dessa svåra roller. När flickan får möjlighet att uttrycka det som aldrig blev sagt, B scenen, samt i räddningsscenen, C, då spelar flickan sin egen roll.

Vår professionella utveckling

Ysse

Innan jag började den psykodramatiska utbildningen, gick jag en fyraårig gestalt terapeutisk utbildning. Jag arbetar numera deltid som gestaltpsykoterapeut med individual- terapi. Det gestaltterapeutiska förhållningssättet påminner mycket

om det psykodramatiska. Det är även flera stora olikheter. Som gestaltterapeut lutar jag mig mot existencialistisk och fenomenologisk grundsyn. Vilket i korthet betyder att jag som terapeut inte tar över den andres känslor tankar eller åsikter. Jag delar dem dock gärna. Att förstå den andres fenomenologi, att hjälpa klienten att se hur han själv gör, för att om intresse finns göra annorlunda. Att hjälpa klienten att bli medveten om vad klienten visar med sin kropp tex skakningar på ett ben, ansiktsfärg sättet att röra händerna, för att gå vidare och se vad detta handlar om i klientens liv. Jag aktar mig för att tolka utan enbart påvisa och jag kan bjuda på min personliga åsikt om jag upplever att min åsikt för processen framåt. Som gestaltterapeut är jag inte så aktiv i rummet, blandar mig inte i processen utan låter mer klienten föra sin egen process framåt. Jag kommer med olika interventioner. Som psykodramatiker är det dels de små skillnaderna som jag ska vara uppmärksam på, dels de stora fysiska förändringar, såsom gruppen i rummet, alla olika terapeutiska spår och trådar, rekvisita. Jag ska vara aktivt lyhörd, inte ta över processen men samtidigt vara mycket aktiv och föreslå olika interventioner. Som psykodramatiker är jag mer framåtlutad samtidigt som jag inte ska ta över processen, som gestaltterapeut är jag med tillbakalutad och vanligtvis följa processen. Det fysiska avståndet är också olika. Som gestalt terapeut är jag alltid en bit ifrån klienten för att inte låta min närvaro störa klienten i dennes process. Som psykodramatiker ska jag vara fysik nära för att förmedla trygghet närvaro och intresse. Det är många delar som också är lika, att sträva efter det autentiska mötet mellan klient och terapeut, uppfinningsrikedom, att jag som terapeut kan använda min spontanitet. Att också ha möjlighet att använda olika kreativa hjälpmedel såsom, musik, bild olika dramatiska former.

Att möta traumatiserade människor speciellt vår grupp med flickor har lärt mig att med uppriktighet möta dem, våga prata och benämna det svåraste. ”Att göra det svåra lätt”. Om jag har kontakt med mitt mod så kan jag hjälpa klienten att hitta sitt och släppa ansvar, skuld och börja bearbeta det hon

har varit med om.

Gestaltterapeutiska metoder och förhållningssätt är utmärkta att använda i arbete med familjer, barn och ungdomar, jag kan i rummet göra visualiseringar, använda mig av målning, måla känslor, självporträtt, familjebilder och tillsammans titta på dem och se vad de betyder. Jag jobbar med förhållningssätt till den egna kroppen samt andning. Nu med fler psykodramatiska verktyg använder jag mig även av rollbyten, visuellt, eller i verklighet. Jag använder mig av förstärkning på olika sätt - ett tyg som kan förstärka en känsla eller tanke, för att tydliggöra.

Det allra viktigaste är dock jag själv. Jag använder mig som verktyg när jag möter klienter och familjer. Jag har arbetat hårt med eget material under våra kursveckor under dessa två år, detta har bidragit till att jag har ökat min förståelse, självacceptans och personkänedom.

Jag har helt enkelt betydligt fler verktyg i min verktygslåda!

Marianne

Att under tre år arbeta med denna målgrupp har varit en utmaning för mig. Jag har lärt mig att inte väja för det svåra och fått ett ökat mod att prata om det som är. Min erfarenhet är att frågorna inte upplevs påträngande utan öppnar möjligheter och avlastar skuld och ansvar hos flickan. Jag har sett hur det blir möjligt att berätta och gestalta sin historia och hur mycket det betyder att få dela med sig av den tyngd flickan ensam burit på, ofta under många år. Att se hur flickorna under sin tid i gruppen öppnar upp och får tag i sin kraft, sina ord och sin spontanitet är en ynnest. Det är många ofattbara livsöden som kommit mig till del. Visst är det tungt men det är roligt också. Att arbeta med en cooterapeut i tillit är en förutsättning. Det är något som vuxit fram genom att vi tillsammans kastat oss ut i havet. Till en början under handfast ledning av Christina Citron, en veteran på området som hade gruppen ihop med oss de tre första terminerna och sedan fortsatt stödja oss med traumahandledning. Göran Högbergs

handledning i psykodrama parallellt med utbildningen i psykodrama har gett mig kunskap och verktyg för att kunna använda psykodrama som metod för traumabearbetning i grupp. Jag har förkovrat mig i dissociation och trauma och det har fördjupat min kunskap och förståelse för de effekter sexuella övergrepp mot barn har för individen och hur svårt det är att skapa ett utrymme för dialog kring detta tema. Det gäller på alla nivåer - från samhälle till familj och oss enskilda behandlare på BUP. Men trots allt är det de flickorna som gått i gruppen som har varit mina viktigaste läromästare. De har lärt mig att det går att möta det svåra om man tar fram sitt mod.

Som avslutning vill vi säga att ha förmånen att få arbeta med dessa flickor är en ynnest! De frågar oss ibland varför vi gör det här, varför vill ni jobba med sådana som oss? Vi svarar att vi älskar modiga människor och ni är de modigaste som finns!

REFERENSER

- | | |
|---|--|
| Praktisk psykodrama | Blatner Adams 1984 |
| Skapande ögonblick | Hans Berglind (red.) 1998 |
| Manual of Bioenergetic exercises US Bioenergetic Press | Alexander Lowen 2003 |
| Hamlet av William Shakespeare, | Regi Katrine Wiedemann
Stockholms stadsteaters uppsättning 2010 |
| En skådespelares arbete med sig själv | Stanislavski Constantin 1977 |
| BUP Vasas verktyglåda | Bengt Söderström (red.), Miriam Almebäck,
Christina Citron, Eva Zachrisson 2006 |
| Känna för andra -känna för mig | Christina Citron, Sonja Nyström 2006 |
| Trauma och tillfriskande | Judith Lewis Herman 1992 |
| Riktlinjer till stöd | Barn och Ungdomspsykiatri, |

Stockholms läns landsting 2010

Psychodrama with trauma survivors Kellerman & Hudgins 2000

Utbildningshandledare är Barn- och ungdomspsykiater Göran Högberg,
Vuxenpsykiater Gyrit Hagman
Vårdlärare Anne Frelander

**Handledare och mentor
utifrån sexuellt trauma** Barn -och ungdomspsykiater Christina Citron

Samtliga handledare är diplomerade psykodramatiker.