



Handlingsplan för bemötande, ”pingstförsamling”

Detta dokument är att betrakta som ett underlag för församlingsledningen att utgå ifrån i utformandet av krisplan för bemötande. När en situation uppstår där någon berättar om att ha blivit utsatt för övergrepp, är det behjälpligt att ha något att luta sig mot som kan skapa trygghet och tydlighet. Stor lyhördhet och korrekthet utifrån situationen behöver alltid iakttas. Varje församling och situation är unik och har olika förutsättningar. Uppmärksamma gärna även övriga krismallar som komplement till denna.

Krisgruppen sammankallas alltid när något allvarligt, plötsligt eller traumatiskt inträffar, varpå också krisplan aktiveras. Vid övergrepp eller andra liknande misstänka brottshandlingar, är det ofta nödvändigt att begränsa antal involverade på grund av känsligheten i ärendet.

Bemötande - mötet med den utsatta

Att berätta om övergrepp är väldigt svårt och medför stor personlig kostnad för den som berättar. Bemötandet är därför helt avgörande.

Det händer att det går snabbt för en individ att våga berätta men det vanliga är att det tar flera år att komma fram till trygghet nog att börja den trevande resan av att berätta. Dessvärre är det många som aldrig kommer dit.

En person som varit med om övergrepp upplever sig ofta låst och fången i det som hänt utan möjlighet att sätta ord på det. Det präglar individens liv på många negativa sätt och skapar risk för psykisk och fysisk ohälsa såväl som isolering och rädsla. Ibland kan det ta lång tid innan insikten om vad som hänt landar och ofta är det när individen hör någon annans berättelse som sortering och insikterna börjar falla på plats. Det är inte ovanligt att trauma och försvarsmekanismer blockerar individens möjlighet att kunna se helheten av sin berättelse, vilket gör bemötandet hos den som tar emot berättelsen oerhört viktigt.

Viktigt att komma ihåg är att när någon kommer med sin berättelse är det ofta så att de försöker finna ord för är något de länge försökt att glömma.

Trygga rum

I trygga rum, i närvaron av en medvandrare som tar emot berättelsen sådan den är, kan en individ börja sortera och förstå vad som hänt. Ofta är övergrepp förknippat med flera lager av skam, falsk skuld och förvirring. Det förekommer ofta fysiska traumareaktioner och ångest kopplat till att återberätta händelserna. Det är vanligt att individen som delar sin berättelse inte börjar i det värsta och svåraste som hänt, utan startar trevande för att ”testa vattnet”. Detta för att det vanligen finns en mycket stark rädsla för att inte bli trodd. Berättandet sker heller inte alltid i en tydlig ordning utan kan komma osammanhängande och i omgångar. Att ta emot en berättelse om övergrepp är därför en resa, att gå tillsammans med en individ mot frihet.

Många individer vittnar om hur bemötandet, när det varit bra, blivit en viktig punkt för upprättelse och läkande. Dessvärre finns det många berättelser om när bemötandet fallerat och därmed skapat nya sår hos individen. Dessa sår riskerar att binda dem vid traumat då det som hänt inte går att komma vidare från förrän det blivit taget på allvar. Utan att få möjligheten att bli hörd, trodd och mött med omsorg i det som hänt är risken att individen förblir fånge i det som hänt, vilket kan leda till isolering och depression.

Jesus

Vi tar vårt avstamp i Jesu egna ord i Lukas 4, i det som ofta kallas Jesu programförklaring, när han proklamerar varför han har kommit. Där i synagogan öppnade han Jesaja bok och läste orden. *'Herrens ande är över mig, ty han har smört mig till att frambära ett glädjebud till de fattiga. Han har sänt mig att förkunna befrielse för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet' och förkunna ett nådens år från Herren.'*

Lukasevangeliet 4:18-19

Jesus var tydlig med att hans uppdrag innefattade befrielse och frihet för de fångna och förtryckta. Guds församling har precis samma uppdrag. Överallt där Jesus gick fram upprättade han människor i relation till Gud, till gemenskap och till ande, kropp och själ. Han mötte dem där de var, i smärtan och såren men han lämnade dem inte där utan tog dem alltid till en plats av frihet och upprättelse. Pingst vill vara en rörelse som står stadigt på de utsattas sida. Det behöver synas och märkas, inte bara i vårt agerande som arbetsgivare, styrelser och ledare utan även och framför allt i vårt bemötande, där vi, liksom Jesus står och går tillsammans med den utsatta mot frihet och befrielse.

Att förstå övergrepp

I kursen "I trygga händer" beskrivs olika former av övergrepp och hur dessa kan förebyggas och hanteras på ett korrekt sätt. Kursen är uppbyggd enligt modellen *identifiera, reagera och agera* där kompetenshöjning och förståelse av risker är grunden för att kunna reagera och agera på ett korrekt sätt när något uppstått. De kategorier som kursen primärt nämner är sexuella, fysiska, psykiska och andliga övergrepp. Utgångsläget för kursen handlar om relationen till barn och unga men lärdomarna från den genomsyrar hela församlingen och dess hälsa. Vi rekommenderar därför alla församlingar i Pingst Fria Församlingar i Samverkan att gå kursen ITH. Mer info på <https://pingstung.se/ith/ung>.

Sexuella övergrepp är kategorin vi fokusera på i detta dokument. När en individ har blivit utsatt för sexuellt övergrepp har nämligen också ett fysisk och psykiskt övergrepp skett i form av kränkning av fysisk och psykologisk integritet. Om övergreppet har skett i församlingskontext eller i relation till en andlig ledare är det troligt att även ett andligt övergrepp har skett.

Det är lätt att föreställa sig sexuella övergrepp som enbart det mest extrema, såsom en överfallsvåldtäkt, men faktum är att enbart ca 5% av alla övergrepp går till på det viset. Det är betydligt vanligare att personen som blir utsatt känner den som utsätter. Det är också vanligt förekommande att gränser har förskjutits succesivt över tid och förvrängt den utsatta individens förmåga att se vad som är vad. När gärningspersonen inte betar sig som stereotypen och när den utsatta inte förstår sina upplevelser blir den fria viljans koncept grumligt och förvirringen ett faktum.

Att förstå förvirringen

En person som varit med om övergrepp är ofta förvirrad och har svårt att sortera vad som gjorts av fri vilja och vad som gjorts under tvång. Det är extremt viktigt att den som tar emot en berättelse om övergrepp är medveten om detta. Risken är annars att individen som berättar färgas i sin förståelse av vad som hänt. Ett exempel på detta kan vara att en individ berättar om något som hänt, men börjar under samtalsgången, ta personen som begått övergreppet i försvar, förminskar eller bortförklarar det hela. *"Om jag inte hade varit så..." "Han/hon är svag och har ju svårt för sånt här, det visste jag ju redan..." "Jag sände säkert ut signaler som jag inte förstod..."* Dessa formuleringar är vanliga och en del av processen som individen går igenom under berättandets och sorterandets gång. Om du som mottagare av berättelsen förklarar bort, tolkar, förstärker eller förminskar riskerar du att färga berättelsen och därmed påverka individens förståelse av sina upplevelser. Det är jätteviktigt att inte göra det. Ibland finns det motstridiga uppgifter i det som delas, vilket inte ska tolkas som att

personen nödvändigtvis ljuger eller inte minns korrekt. Snarare är det ett tecken på trauma och kräver alltså trygghet hos dig som tar emot berättelsen. Det är viktigt att inte säga "Det här är vad du varit med om..." eller "Jag förstår att det som hände var att..." utan istället låta berättelsen vara det den är. På grund av maktstrukturer och ojämlika dynamiker som ofta spelar in vid övergrepp är det vanligt med förvirring hos individen som blivit utsatt.

Låt professionella terapeuter, psykologer och traumakunniga vara de som vägleder individens sortering. Det bör inte vi som församling göra. Vi tar emot berättelsen och stöttar individen framåt.

För att inte addera förvirring, riskera att lägga ord i munnen på den som berättar och för att säkerställa ett tryggt bemötande kommer här ett par checklistor.

Att ta emot berättelsen

Du som tar emot berättelsen behöver göra dig beredd på att ta emot något som är fruktansvärt och kan vara svårt att höra. Trots det är det viktigt att vaka över sina egna reaktioner samt att klara av att signalera lugn och trygghet till den som berättar. Det är inte en lätt sak, därför är förberedelse och kunskap viktigt att fylla på innan. Var medveten om att det som delas högst troligt inte är allt som behöver delas, utan snarare en början till att bygga tillit. Dina reaktioner avgör om individen vågar berätta mer eller inte. Om det är svårt för personen att få fram sin berättelse fråga om det önskas att frågor ställs eller om de ska väntas med tills berättelsen delats färdigt. Ibland är det nödvändigt med en hand som sträcks ut och ibland kan det vara nödvändigt att säga "Jag tror på dig" eller "Jag tar emot det du delar" för att skapa trygghet.

1. Skapa ett tryggt rum.
2. Ha gott om tid.
3. Ta emot personens berättelse utan att avbryta.
4. Var medveten om dina reaktioner.
5. Lyssna och betrygga.
6. Lyssna med ett öppet kroppsspråk. Utstråla närvaro och trygghet genom din blick och ditt ansikte.
7. Bekräfta och hjälp berättaren med lugna nickar och stillsamma ljud men var sparsam med din respons.
8. Flacka inte med blicken, kolla inte på klockan och se till att rummet ni sitter i är så lugnt som möjligt.
9. Låt det bli tyst ibland. Nicka och vänta in.
10. Hjälプ till i tystanden ibland genom att bekräfta berättaren och att du tar emot det som delas precis som det är.

Du som tar emot berättelsen har inte i uppdrag att värdera, ifrågasätta eller utreda vad som hänt eller inte hänt. Ditt uppdrag är att lyssna och validerar personen som berättar. Det handlar alltså inte om att bekräfta innehållet i det som delas utan att bekräfta berättarens känslor, tankar och upplevelser. Ditt jobb är att ta emot berättelsen.

Efter samtalet

1. Tacka för modet att personen delade sin berättelse för dig och för förtroendet du visades.
2. Bekräfta att du bara kan ana hur svårt det här måste ha varit för personen.
3. Fråga om det är något mer personen vill få sagt i det här samtalet. Ibland behöver det landa lite innan man kan lägga till något.
4. Kom överens om hur ni ska ta det som kommit fram vidare.
5. Fråga personen om den har en samtalskontakt eller vill ha hjälp att komma i kontakt med samtalsstöd.

6. Återkoppla med personen, gärna redan dagen efter och fråga hur personen mår efter samtalet. Bekräfta att personen gjorde rätt som berättade för dig.
7. Om ni kommit överens om att berättelsen ska tas vidare och hanteras i fler rum, se till att personen i fråga vet om när det är gjort och känner sig trygg med det.
8. Att gå tillsammans med någon som varit utsatt för övergrepp är ofta en lång process och inte något som snabbt är "över". Se därför till att ha regelbundna avstämningar.
9. Innan ni skiljs åt, säkerställt att personen som berättat har ett skyddsnet av personer runt sig och inte går i väg i ensamhet då risk för depression, ångest och även suicidtankar kan bli påtagliga efter att ha berättat.
10. Var tydlig med hur ni tar det vidare och ge den information som ni kan ge. Det är vanligt att det blir tyst, vilket kan medföra mycket ångest. Se till att återkoppla.

Checklista uppföljning

1. Uppföljning
 - Vem är kontaktperson?
 - Hur har vi kommit överens om att ha dialogen framåt?
 - Vad har vi sagt att vi ska göra och vem ska göra det?
2. Gudstjänst
 - Finns det något i gudstjänstmiljön som kan bli svårt för den utsatte?
3. Erbjud samtalsstöd eller säkerställ att personen har en samtalskontakt/själavårdare.
4. Om personen som blivit utsatt är anställd är det viktigt att ni även tar ert arbetsgivaransvar.
5. Om personen som blivit anklagad för övergrepp är anställd är det viktigt att ni tar ett arbetsgivaransvar.

Att inte göra

1. Inte ge för mycket information till den utsatte om hanteringen av ärendet.
2. Inte ge information om den andra partens reaktioner eller situation.

Förebyggande arbete

1. Utse en krisgrupp.
2. Anta en krisplan (mall finns).
3. Genomgå relevanta utbildningar (ITH tex.) och införskaffa relevant kompetens (exempel på resurser nedan).
4. Tänk igenom innan hur ni vill agera om någon berättar om övergrepp för er.
5. Skapa ramverk för hur ni tar hand om berörda parter utifrån det blir konflikt inom församlingen.
6. Utse ett par personer inom församlingsledningen som läser på och sätter sig in i detta djupare.
7. Ta reda på vilket kompetensnätverk som finns hos er i församlingen. Polis? Socionom? Psykolog? Osv.
8. Ta reda på vilka kontakter som finns i staden. Kvinnojour? Polis? Socialtjänst? Osv.
9. Ta belastningsregister på samtliga som jobbar i barn och ungdomsverksamhet samt överväg att även ta belastningsregister på alla anställda/avskilda ledare. Vi rekommenderar att belastningsregister även tas på pastorer, själavårdare och förbönsledare.
10. Utse en medieansvarig (det är skillnad på vad folk vill höra och vad som behöver sägas). Jobba fram utkast på hur ni vill kommunicera om media hör av sig.

Det är oerhört viktigt att säkerställa att alla involverade i en kris får erbjudande om samtalsstöd, själavård och uppföljning. Notera vidare att även de som hanterar en kris är i en utsatt position och ofta behöver stöd, vägledning, själavård och uppföljning.

Resurser

1. I Trygga Händer <https://pingstung.se/ith/ung>
2. Pingst självårdmaterial [Verktygslådan | Pingst](#)
3. Riktlinjer vid sexuella övergrepp i kyrkliga miljöer. <https://www.skr.org/wp-content/uploads/2012/09/riktlinjer-vid-sexuella-overgrepp-i-kyrkliga-miljoer.pdf>
4. Krismallar, bemötande mallar, omsorgshandbok. [Tystnadsplikt | Pingst](#)
5. Filmen "Let there be light" <https://youtu.be/YVZkgdt32u8?si=spNBbcF8pMjJ4GA>
6. Diane Langberg, psykolog, har många resurser på temat [Resources – Diane Langberg](#)