

MER OPPMERKSOM:

– Før var jeg blind for naturen. Men nå har den hjulpet meg til å bli mer oppmerksom på alt det vakre verden består av, og til å begynne å få tilbake kraften og skjønnheten i mitt eget liv, sier Tine Brager Hynne.

Skrev bok for å hjelpe andre

Tine ble utsatt for overgrep som barn:

– Jeg vil formidle håp

Tine brenner for å hjelpe modne kvinner som har opplevd seksuelle overgrep til å ta tilbake kraften og styringen i livet sitt. Hun ble selv utsatt for seksuelle overgrep i barndommen.

TEKST ANNE LENE JOHNSEN FOTO FREDRIK STEEN

Jeg er opptatt av å formidle håp og inspirere andre til å ta tilbake styringen i sine egne liv. Først som 40-åring oppdaget Tine Brager Hynne (56) fra Oslo at hun var blitt utsatt for overgrep som barn. Da hadde hun levd en stund med konsekvensene av dette.

– Jeg har kjent på en indre uro og forvirring store deler av livet. I 30-årene ble smertene uutholdelige, og jeg ba om hjelp til å håndtere livet. Det var som om jeg bare eksisterte, men ikke levde lenger.

Tine hadde blant annet mye muskelspenninger. Kroppen hennes skrek etter hjelp på alle mulige måter. Hun startet med rosenterapi, en behandlingsmetode som løser opp i kroppslige spenninger for å frigjøre bakenforliggende følelser. Det

hva overgriperen hadde sagt og gjort mot meg. Han sa også at hvis jeg fortalte noe om dette, kom faren min til å dø. Pappa hadde polio. Overgriperen sa at hvis jeg ikke fortalte noe, kom pappa til å bli frisk.

Det var et sjokk for Tine å oppdage hva hun var blitt utsatt for. Hun hadde ingen minner om dette fra før.

– Min verden raste sammen. Kroppen kollapset, og jeg ble syk. Hemmeligheten jeg ble truet til å holde på i 35 år, kom fram i lyset. Jeg forsto med hele meg at det var sant. Samtidig forsto jeg hvorfor jeg hadde strevd med så mye tidligere i livet. Nå falt mange brikker på plass.

KROPPEN HUSKER ALT
I tillegg til smertene i kroppen hadde Tine kjent på mye uro

«Han sa også at hvis jeg fortalte noe om dette, kom faren min til å dø.»

var her minnene kom fram.

– Det var som om jeg var på kino og så en film. Gamle, smertefulle minner om overgrep dukket opp. Jeg så meg selv som 5–6 åring og fikk helt tydelig opp

og ubehag, hun slet med hukommelsen og hadde søvnproblemer. Følelsene var ofte voldsomme og vanskelige å forstå. Tankene var kaotiske og slitsomme, mange av dem



HAR SKREVET BOK: Tine Brager Hynne slet med destruktive tanker og ble utbrent tre ganger. Hun vet nå at dette var konsekvenser av overgrepene hun opplevde som barn. Så skjønte hun at hun måtte lytte til kroppen. Nå hjelper hun andre med å ta tilbake kraften og styringen i eget liv, og ga nylig ut boken «Fri fra overgrep»

Symptomer og senskader

Traumatiske hendelser som seksuelle overgrep, kan utarte på svært mange forskjellige måter, uavhengig av om man har husket hendelsene hele livet eller først husker dem i voksen alder. Vanlige senskader er post-traumatisk stress, depresjon, angst, kroppslige plager, lav selvfølelse, og følelser som skyld og skam. Symptombildet vil avhenge av hva man ble utsatt for, hvor gammel man var da overgrepene skjedde, hvem overgriperen var, og hvordan man hadde det ellers i barndommen, og i nåtiden.

Kilde: Psykolog Iris Steine