



Foto: Stella Oter Lindeberg

Tine opplevde overgrep som barn. Som 40-åring oppdaget hun det: – Kroppen husker alt vi har opplevd

Snart kommer boka «Fri fra overgrep – en metode som lar deg ta livet tilbake». Tine Brager Hynne har levd i flere tiår med ettervirkningene av et overgrep hun ikke visste om. Nå vil hun hjelpe andre.

Av [Stella Oter Lindeberg](#)

Publisert: 07.01.23 12:00



Vi møter Tine, som nå er blitt 55, hjemme i huset på Nordberg. Bordet er dekket med kjeks og kaffe, og boka ligger klar. Eller, hun har printet ut omslaget og lagt det rundt en annen bok.

Det er nemlig 11. januar at boka til Tine utkommer. Da kan hun forhåpentligvis være en hjelpende hånd for noen av de mange som har opplevd overgrep.

Faktisk oppgir 1 av 5 kvinner at de har blitt utsatt for seksuelle overgrep som barn. 9 prosent av alle kvinner har opplevd voldtekt minst én gang i livet, ifølge [Folkehelseinstituttet](#). 25 prosent har erfart seksuelle krenkelseser.

Kroppen husker

Hele livet har Tine følt seg annerledes. At det er noe litt rart med henne. Hun har vært overvældet av egne følelser, slitt med humørsvingninger og kaotiske, destruktive tanker. Hele veien har hun lurt på hvorfor.

– Jeg begynte i ulike former for terapi da jeg var rundt 30. Jeg begynte i rosenterapi, fordi jeg ikke hadde kontakt med min egen kropp.

Tine jobber nå selv som psykoterapeut, yogalærer og rosenterapeut. Rosenterapi beskriver hun som en avspenningsmetode. Klienten ligger på en benk, og terapeuten ser hvor i kroppen det er lite pust, hvor det er trangt. Hun berører områdene for å gi beskjed til kroppen om at den har mer potensiale.

– Kroppen husker alt vi har opplevd. Så noen ganger kan det komme opp gamle minner fra den gangen muskelspenningen satte seg.

Da Tine begynte i terapien, var hun så frakoblet fra sin egen kropp at hun ikke kunne kjenne når terapeuten berørte beina hennes. Som 40-åring kom minnene tilbake i en behandling.

– Jeg så hva som hadde skjedd med meg, da jeg var rundt 5-6 år. Hvem det var, alle bildene. Det var som å se en film inni hodet mitt.



Tine har et eget yogarom. Foto: Stella Oter Lindeberg

Levende død

Oppdagelsen beskriver hun som helt forferdelig. Hun kollapset, og lå på sofaen i ukesvis og gråt. Hun orket ingenting.

- Det er forferdelig å forstå, for jeg hadde jo ikke peiling. Å forstå at jeg, som liten jente, var blitt utsatt for noe sånt, var et sjokk. Og ikke bare for meg, men for mannen min, barna mine, foreldre og søsken.

Tabu, skam og skyldfølelse kan gjøre situasjonen enda vanskeligere. Det er ikke lett å snakke om. Anmeldelse enda vanskeligere. Tine sin sak var foreldet, og gjerningspersonen gammel og syk. Hun ønsket å unngå belastningen for både egen og familiens del.

Tiden brukte hun heller på å bearbeide traumene. Også i forbindelse med livet før oppdagelsen, som var svært påvirket av det hun ikke visste:

- Da jeg var rundt 32 år, så hadde jeg to små barn, jobb og mann. Livet skulle være fint, men for meg var det ikke det. Jeg kjente meg levende død. Jeg hadde mye smerter i kroppen, og jeg var veldig mye lei meg. Jeg hadde et ekstremt tankejør. Aldri fred.

Tilstanden var forvirrende for Tine, som ikke skjønnte hvorfor livet skulle være så vanskelig. Brikkene falt på plass med oppdagelsen, men samtidig dukket nye ettervirkninger opp.

- Oppdagelsen var et sjokk, men jeg fikk også mye forståelse for meg selv. Jeg kunne begynne å gi meg selv omsorg.

- Selv om det er en forferdelig ting å lære, så er det bedre å vite?

- Ja. Det er nok en forsvarsmekanisme å glemme. Som voksen har man gjerne flere ressurser til å håndtere det, det som var for voldsomt for barnet.



Tine opplyser om at boken kan forhåndsbestilles. Foto: Stella Oter Lindeberg

- Bok som mangler

De siste 15 årene har livet vært annerledes. Bedre. Tine har brukt mye tid og krefter på å takle kunnskapen om overgrep, bli kjent med seg selv og kroppen.

Samtidig har hun hjulpet andre, gjennom psykoterapi, rosenterapi og yoga.

- Jeg brenner for å hjelpe kvinner, gi håp, å forstå at det er mulig å finne tilbake til sin egen kraft. At man kan ta styringen i eget liv igjen.

Og for to år siden bestemte hun seg for å skrive bok. Det er viktig for henne å fortelle sin historie – ikke fordi den er unik, men fordi det er så mange som opplever lignende. Mange, mange tusen, ifølge tallene fra FHI.

– Det er vist at det gjennomsnittlig tar 17,5 år før man våger å fortelle noen ting.

Forekomsten av seksuelle overgrep mot barn har kun hatt en liten nedgang over tid, men det skal ikke skje, sier hun. Derfor er man nødt til å snakke om det. Å skrive boka ble nesten et indre kall, selv om tanken på det var vanskelig.

– Saken ble viktigere for meg.

Boka er nå ferdig, og den tar for seg Tines historie og reise, både før og etter oppdagelsen. Samtidig skriver hun om sitt arbeid med andre kvinner som er blitt utsatt for lignende opplevelser. Leseren blir presentert med syv steg som kan hjelpe på veien tilbake til seg selv. Man skal bli støttet og veiledet underveis.



Tine er svært fornøyd med illustrasjonene i boka. Foto: Stella Oter Lindeberg

I denne boken vil alle som har opplevd overgrep, finne noe som gir håp og inspirasjon til å lære seg selv å kjenne på en ny måte - slik at de ikke lenger er fanget i fortiden, står det på Norli sine nettsider om boka, som lanseres på Litteraturhuset 19. januar.

- Føler du at denne boka er noe som mangler?

- Ja, for jeg har skrevet den med bakgrunn i både egne erfaringer, men også min kompetanse og erfaring som terapeut. Jeg har ikke funnet en sånn bok. Jeg håper og tror at den kan hjelpe mange som trenger den.

Boka kan leses av de som selv har opplevd overgrep, eller de som kjenner noen, eller ansatte i barnehager, skoler og helsevesen, mener Tine, som også skriver om hva pårørende kan gjøre i en slik situasjon.

- Alle kjenner noen som har opplevd overgrep. Men det er ikke sikkert du vet det.

Er du utsatt for et seksuelt overgrep? Du kan ta kontakt med overgrepsmottaket her: [23 48 70 90](tel:23487090)