

Vanliga reaktioner efter en våldtäkt eller ett våldtäktsförsök

Ingen reaktion är fel

Vi är alla olika och kan reagera på våld och hot på olika sätt. Några reagerar omedelbart, för andra kan reaktionen dröja.

Under de första dagarna kan du känna dig avstängd, händelsen kan kännas helt överklig, som om du varit med i en film. Ena stunden kan du känna dig tom på känslor, den andra kommer en blandning av olika känslor som sorg, ilska, rädsla och uppgivenhet. Du kanske undrar över dina reaktioner och känner inte riktigt igen dig själv.

Kroppen kan reagera med att du får huvudvärk, du fryser, känner illamående, hjärtklappningar och dina muskler kan bli spända. Sömnen påverkas och du kan få mardrömmar. Det är viktigt att äta fast du kan ha tappat matlusten.

Du kan vilja hitta en förklaring till det inträffade och då finns en risk att du skuldbelägger dig själv istället för den som utsatt dig.

Efter en tid

Du kan vara nedstämd, orolig, glömsk, rastlös och särskilt utomhus kan du bli mer vaksam och lättskrämd.

Det är vanligt med koncentrationssvårigheter så det gäller att hitta en balans i vad du klarar och inte klarar. Du kan pendla mellan att vissa dagar må riktigt bra och andra dagar känna det som om du åker tillbaka till hur du mådde direkt efter händelsen. Försök att uttrycka vilket stöd du behöver av din omgivning. Säg till om du inte orkar berätta för alla vad som hänt och be dem att respektera dina gränser.

Oavsett om du har berättat för någon i din närhet eller inte, kan det vara skönt och viktigt att fortsätta bearbeta dina upplevelser med någon professionell. Antingen hos oss eller hos annan terapeut du har förtroende för.

Röster från personer vi mött

”Jag känner mig smutsig och äcklig. Får knappt i mig någon mat. Det går inte att sova, tankarna mal och jag har mardrömmar.”

”Det känns som om det står i pannan på mig, som om alla ser på mig vad jag blivit utsatt för.”

”Det känns som att faror lurar överallt, jag törs knappt ta mig ut, hoppar till om någon i tunnelbanan står nära mig”

”Varför hände det? Varför just jag? Var det något jag sa eller gjorde?”

”De flesta omkring mig verkar urförbannade. Varför är inte jag det? Känns bara som att allt är mitt fel, jag måste vara konstig.”

”Jag vill helst inte tänka på det men plötsligt slår minnesbilderna bara till.”

” Jag hade räknat med att jag skulle göra mer motstånd - räknade inte med att bli så rädd och handlingsförlamad. Också rädd för att han skulle göra något som var värre.”

”Jag hatar när folk lägger huvudet på sned och tycker synd om mig. Helst skulle jag vilja att ingen visste om det, vill inte att mina vänner och min familj ska ändra uppfattning om mig.”

”Ibland bara gråter jag, ibland blir jag irriterad på allt och alla.”

”Jag fungerar inte som jag brukar, jag kan inte koncentrera mig och tänka klart”

”Jag tycker jag ser honom överallt ute”

”Hur ska jag våga lita på någon igen? Och kommer jag någonsin att kunna lita på mig själv igen?”

”Jag undviker allt som påminner mig om det som hände, men jag börjar känna att det inte ska få begränsa mitt liv!”