



Konklusionspapir
Workshop med Relatives Act
04.05.2024

Oplevelser mellem terrorofre og de pårørende

Den 4. maj 2024 afviklede Relatives Act en workshop med fokus på konsekvenserne af terror og voldelig ekstremisme for det direkte offer og pårørende. Til workshoppen delte et direkte offer for terror og vedkommendes forældre deres personlige historie om oplevelserne under terroren og om den helingsproces de måtte gennemgå sammen efterfølgende. Efter oplægget reflekterede deltagerne sammen over families historie. Dette konklusionsskrift indeholder empiriske konklusioner fra workshoppen og opfølgende samtaler med flere af deltagerne.

Opsummering

Relationen mellem direkte ofre og pårørende indeholder både udfordringer og heling. Når det direkte offers og de pårørendes behov ikke harmonerer, kan der opstå udfordringer og risiko for uhensigtsmæssig adfærd, der kan være smertelig for alle parter. Samtidig åbner relationen muligheder for heling, omsorg og kærlighed, når behovene kan sameksistere eller når parterne evner at lægge egne behov til side og rumme den andens behov.

Helingsprocesser er komplekse og tidskrævende. Mange oplever tilbagefald, og det er afgørende, at støtten fra samfundet forbliver tilgængelig livet ud. Selvom mange kommer sig og lever gode liv, bærer de fleste deres historie med sig resten af livet.

Anerkendelse og forståelse fra andre er afgørende for helingsprocessen. Direkte ofre og pårørende er sårbare over for andres syn på deres oplevelser og den rolle de spillede under angrebet. Sekundær viktimisering kan forekomme. Omvendt kan anerkendelse og lydhørhed fra omverdenen bidrage til heling.

Samfundets blik og anerkendelse er afgørende for helingsprocessen. Den offentlige fortælling og fremstilling i medierne af det direkte offer og de pårørende betyder meget. Sekundær viktimisering kan forekomme. Omvendt kan anerkendelse og lydhørhed fra omverdenen bidrage til heling.

Skyld og skam er almindelige og legitime følelser for direkte ofre og pårørende. Disse følelser bør håndteres og bearbejdes for at ofrene får det bedre.



At tage kontrol over sin egen historie og definere sin egen narrativ er en vigtig del af helingsprocessen, især i forhold til mediefortællinger og eksterne narrativer.

Intersubjektive fællesskaber kan mindske ensomhedsfølelsen, skabe forståelse mellem direkte ofre og pårørende og bidrage til helingsprocessen.

Velgørende handlinger og forebyggelse af terrortruslen skaber mening for direkte ofre og pårørende efter terror. Det er helende at bidrage til forebyggelse og hjælpe andre i lignende situationer.

Begrebsafklaring

Ofre og pårørende:

I Finn Nørgaard Foreningen defineres ofre ud fra offermodellen, som synliggør hvordan individer og grupper rammes af og gøres til ofre for terror. Se offermodellen i rapporten "Høring om rettigheder for terrorofre": <https://xn--finn-nrgaard-0jb.dk/vidensbank/horing-om-rettigheder-for-terrorofre/>

I dette konklusionspapir vil betegnelsen direkte offer blive brugt om de individer, der har været til stede under et terrorangreb. Begrebet pårørende bruges om alle dem, der er i en tæt relation med det direkte offer. Offer bruges som samlende betegnelse for direkte offer og de pårørende

Re-traumatisering:

Når fortidens traume reaktiveres i offeret som reaktion på nutidige hændelser.

Sekundær traumatisering:

Når pårørende eller fagpersoner oplever traumereaktioner på baggrund af det direkte offers oplevelser.

Sekundær viktimisering:

Når et offer bliver udsat for yderligere krænkende adfærd efter det egentlige angreb, er overstået. Sekundær viktimisering kan ske på mange måder. Det kan komme til udtryk som fysiske og psykiske krænkelse fra tilhængere af gerningsmanden, eller som victim blaming.

Intersubjektivitet og intersubjektive fællesskaber:

Intersubjektivitet er bevidstheden om at en oplevelse deles med et andet menneske. Den opstår, når vi spejler os i hinanden, i fælles oplevelser, følelser og viden. Der skabes et intersubjektivt fællesskab, når vi træder ind i en gruppe med en fælles forståelse af delte oplevelser og følelser.



Terrorofres rettigheder:

FN har defineret fem grundlæggende rettigheder for terrorofre med fem tilhørende principper. Læs om både rettigheder og principper i Finn Nørgaard Foreningens rapport om Terrorofres rettigheder: <https://xn--finn-nrgaard-0jb.dk/vidensbank/terrorofres-rettigheder/>

Konklusioner fra Relatives Act workshop d. 4. maj 2024

De følgende empiriske konklusioner er baseret på samtaler og fortællinger fra workshoppen for Relatives Act den 4. maj 2024, samt de efterfølgende samtaler mellem deltagere og projektlederen for Relatives Act.

Alt det mellem det direkte offer og de pårørende

At rumme hinandens smerte:

Relationen mellem pårørende og direkte ofre for terror rummer udfordringer som gør ondt, men også muligheder for heling, støtte og forståelse.

For det direkte offer kan de pårørendes smerte opleves meget forskelligt. Det kan være en stor byrde, at de pårørende lider på grund af ens eget traume. Smerten føles større fordi man oplever både at skulle forholde sig til sin egen og de pårørendes smerte. De pårørendes smerte er naturlig og kommer ud af kærligheden mellem det direkte offer og den pårørende. Følelserne er reelle og skal anerkendes, da de ellers kan føre til sekundær traumatisering. For nogle direkte ofre kan det føles invaderende, at pårørende der ikke oplevede angrebet, tager følelsesmæssig plads og fokus. I andre tilfælde opleves de pårørendes smerte som udtryk for forståelse, man deler smerten og føler sig mindre ensom. Uanset hvilken oplevelse det direkte offer har af de pårørendes smerte, er det ifølge flere fortællinger fra workshoppen vigtigt at give tid og skabe plads mellem parterne.

Når pårørendes og direkte ofres behov harmonerer, kan relationen være helende. Modstridende behov kan skabe et problematisk miljø (beskrevet som nærmest giftigt af workshop-deltagere), når man ikke formår at lytte til hinanden på grund af smerten i historien. For flere bliver det lettere at rumme hinandens historier og smerte, hvis man får lidt distance til den konkrete hændelse. Distancen kan bestå i tid eller i, at man ikke får historien fortalt direkte, men læser eller hører den fortalt til et foredrag eller i en podcast.

Når pårørende bliver gjort ansvarlige for det direkte offer:

Efter at have overlevet terror oplever flere direkte ofre, at de som resultat af deres traumereaktioner blive umyndiggjort. Workshoppens deltagere har forskellige eksempler på, hvordan det direkte offer ikke altid selv kan vurdere sin egen tilstand.



I den komplekse situation får de pårørende ofte det svære ansvar at være dem, der skal "passe på" det direkte offer. Uanset om du er ægtefælle, far eller mor, så skaber det et problematisk forhold, at den pårørende får til opgave at vurdere det direkte offers tilstand: Vurdere om det direkte offer er klar til at køre i bil, bo alene, fortælle sin historie i pressen, etc. Fælles for gruppens deltagere er et ønske om mere hjælp og støtte fra det offentlige, for at sikre at relationen mellem det direkte offer og de pårørende forbliver ligeværdigt og positivt.

Ting tager tid og man bliver nok kun næsten fri

Flere deltagere i workshoppen føler, at det er "forkert" at mistrives efter terroroplevelser. Mistrivslen forbundet med traumet, strider mod den overlevendes logik om at "jeg bør være glad og nyde livet, fordi jeg overlevede". At gøre op med denne skam og erkende sin mistrivsel er første skridt i helingsprocessen tilbage til en velfungerende hverdag.

Tilbagefald ind i mistrivsel er ikke ualmindeligt. Det er en naturlig del af det at leve med et traume, at der er risiko for at korthuset kan vælte, selvom alt var begyndt at gå godt. I de situationer må man gå ind i helingsprocessen igen og søge den nødvendige hjælp.

Mange oplever, at man kun kan blive næsten fri af sin oplevelse og sit traume. Historien og oplevelsen forsvinder aldrig helt, men den behøver ikke at fylde. Det kan ifølge flere lade sig gøre at eksistere sammen med historien uden at den dominerer og ødelægger. For nogle bliver oplevelsen med terror endda set som en styrke, noget der giver dem særlige ressourcer. For de fleste er der noget helende og meningsfuldt i at bruge de ressourcer, der er vokset ud af traumet.

At se sig selv og sin historie gennem andres øjne

Historier om terror og om dem, der oplevede den, kan fortælles fra mange perspektiver. For direkte ofre og pårørende kan det, alt efter omstændighederne, være positivt eller negativt at høre sin egen historie genfortalt og forstå oplevelsen fra andre vinkler.

Det kan være forløsende og positivt at møde gerningspersonen og se sig selv og historien gennem gerningspersonen øjnene. Terror er uforudsigeligt og det er derfor vigtigt for mange at forstå årsagen og motivet bag angrebet. Mødet med gerningspersonen kan give forståelse.

Lige så godt det kan være at blive set og forstået, når det er de rigtige mennesker der ser en, lige så destruktivt kan det også være, når rammerne er forkerte. Når medierne fremstiller historier om terror, bliver det sjældent gjort på ofrenes præmisser og det kan have negative konsekvenser. For mere information om mediernes dækning af terror og af hvordan man sikrer en offerorienteret dækning, læs Finn Nørgaard Foreningens rapport om presseetik ved terrorangreb: <https://xn--finn-nrgaard-0jb.dk/vidensbank/presseetisk-seminar-om-terror/>.



Et blik der både kan gavne og skade er myndighedernes blik på ofre og deres historie. Det kan være udtryk for sekundær viktimisering, når staten ikke anerkender et menneskes status som offer for terror. Modsat kan myndighedernes anerkendelse af en borgers status som offer for terror være et meget vigtigt skridt i retningen mod heling og mod at få den konkrete hjælp, man har behov for.

Skyld og skam

På workshopen blev der talt om skyld og skam, som fylder hos flere deltagere på forskellige måder og i forbindelse med forskellige oplevelser. Skyld og skam blev diskuteret fra flere vinkler, og deltagerne var enige om vigtigheden af ikke at lade disse følelser overtage. Der var også enighed om, at der ikke er en direkte vej til at slippe af med skyld og skam, men at man må finde sin egen vej ved at undersøge, hvor følelserne kommer fra, hvem der har plantet dem, og hvordan man kan konfrontere dem.

Skyld fra det direkte offers perspektiv

De direkte ofres følelse af skyld og skam er forbundet til flere elementer:

- Handlinger under angrebet: Skyldfølelse over måden, man agerede på under angrebet.
- Overlevelse: Skam over at være den, der overlevede frem for andre i et vilkårligt terrorangreb.
- Reaktioner efter angrebet: Skyldfølelse over ikke at være taknemmelig nok for at være overlevet, samt skam over ikke at komme hurtigt nok videre og tilbage til et velfungerende liv.
- Opmærksomhed efter angrebet: Skamfulde følelser omkring den opmærksomhed, der rettes mod det direkte offer der overlevede, frem for dem der blev dræbt.

Skyld fra de pårørendes perspektiv

Pårørende oplever især skyld og skam relateret til følgende:

- Manglende evne til at beskytte det direkte offer. Denne følelse er for nogen knyttet til specifikke situationer, for andre er den generel og mere abstrakt.
- Følelsen af ikke at have ret til at reagere på det direkte offers traumer, samt skam over alligevel at komme til at gøre det, når følelserne fylder for meget.
- Skyld over at have en "forkert" reaktion: Ikke være tilstrækkeligt vred på krænkerne, ikke være ked af det over det, der er sket, over at være utaknemmelig eller ikke føle glæde nok over det direkte offers overlevelse.



At bruge sin historie på sine egne præmisser

Både direkte ofre og pårørende beskriver det helende og styrkende i at definere sin egen historie og bruge den til selv at få det bedre og til at hjælpe andre.

At bruge sin historie godt kan betyde mange ting. For nogen betyder det, at man lærer at fortælle sin historie kort og præcist, så man ikke føler sig forpligtet til at dele følsomme detaljer. Flere har oplevet at have følsomme samtaler med lyttere der ikke formår at indgå i samtalen på offerets præmisser. Dette sker typisk, når lytteren ikke har tid og ro, eller når lytteren forsøger at diktere narrativet i fortællingen ud fra egne meninger om terroren.

For andre betyder det at bruge sin historie godt at fortælle historien offentligt, f.eks. i en podcast eller bog. Det kan gøre det lettere at give slip på historien. Man slipper for at fortælle selv og kan henvise til podcasten/bogen. I nogle tilfælde gør man det også nemmere for de pårørende at lytte til det der er sket, da det kan være lettere at kapere det smertelige i historien, når det ikke bliver fortalt direkte.

Det kræver gode rammer at dele sin historie på en måde, så både fortæller og lytter får noget positivt ud af det. Dette indebærer:

- Tid til at fortælle i eget tempo.
- Mulighed for at trække sig, hvis det er for svært at fortælle.
- Fortælle på egne præmisser og fokusere på det, der er vigtigt for den fortællende.
- Mulighed for at bruge den viden og de ressourcer traumet har givet til at lade historien skabe positiv forandring.

En lytter, der lytter aktivt, åbent og uden kritik.

Behovet for et fællesskab og for positiv handling

Efter terror kan behovet for fællesskab, for at gøre velgørende handlinger og for at forebygge konflikter være stort hos både direkte ofre og pårørende.

Deltagerne er meget opmærksomme på det særlige i det intersubjektive fællesskab, der opstår sammen med andre, der har oplevelser knyttet til voldelig ekstremisme. De fælles oplevelser, følelser og forståelsen, der binder fællesskabet sammen, giver deltagerne tillid, nærvær og genkendelse. Det gør op med ensomheden på en måde, man ikke opnår i andre fællesskaber.

Deltagerne beskriver også, hvordan oplevelserne med ekstremisme og terror har givet dem et nyt og forstærket behov for at hjælpe hvor der er behov og gøre noget meningsfuldt med den viden og de ressourcer, de har fået oplevelsen med terror og voldelig ekstremisme.

Behovet for at handle og hjælpe kan udmønte sig på mange forskellige måder, men er altid knyttet til en dyb forståelse for følelsen af magtesløshed. Mange af deltagerne har et ønske om at arbejde med forebyggelse af terror og sikre terrorofres rettigheder. Andre er ikke selv engagerede, men har brug for at vide, at forebyggelsen foregår for at lægge traumet bag sig.



Viden der spredt sig som ringe i vandet

Når Relatives Act mødes til workshops deler deltagerne erfaringer og ønsker for fremtiden. Sammen får de nye erkendelser og udvikler ideer til, hvordan voldelig ekstremisme kan forebygges, samt hvordan terrorofres rettigheder bedst sikres med nye initiativer.

Når man taler med medlemmerne i Relatives Act forstår man, at den viden der genereres på workshopsne, ikke strandeder der, men bliver taget med ud i verden – i de nære relationer, såvel som på højeste politiske niveau i Danmark. For mange giver workshopsnes faglige indhold og nye erkendelser anledning til at tage svære, men vigtige samtaler med familiemedlemmer, der enten er direkte ofre eller pårørende. Andre benytter workshopsne og netværket som et springbræt til at starte egne forebyggende initiativer. Nogle mødes med politikere, nogle taler til store events, mens andre arbejder på at udgive personlige fortællinger. At dele viden og starte initiativer både på personligt og politisk niveau, er en af de helt centrale værdier i Relatives Act. Når det lykkes, er vi sammen med til at styrke samfundets modstandskraft mod terror.