Brith Dybing

Troen som ble en byrde

Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer?

Masteroppgave i diakoni
Diakonhjemmet Høgskole
Mai 2014

Brith Dybing

Troen som ble en byrde

Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer?

Masteroppgave i diakoni

Diakonhjemmet Høgskole

Mai 2014

Veileder: Hans Stifoss-Hanssen

Forsidefoto: Brith Dybing

Forsidedesign: Carl Petter Opsahl

Sammendrag

Bakgrunnen for denne oppgaven er at jeg hadde en antakelse om at det er mange mennesker som har problemer etter å ha forlatt ulike religiøse miljøer, at det finnes få hjelpetilbud, og at de få som finnes kan være lite kjent. Jeg startet arbeidet med følgende problemstilling:

> *Troen som ble en byrde. Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer.*

For å få svar på dette spørsmålet ønsket jeg å intervjue mennesker som hadde en slik erfaring. Etter å fordypet meg i teori som støttet opp under den antakelsen jeg hadde, formulerte jeg følgende to spørsmål som ble styrende for arbeidet videre:

- *Hvilke problemer mener informantene at de har fått som følge av deltakelse i usunne religiøse miljøer?*
- *Hvilke hjelpetilbud mener de selv at de trenger?*

Gjennom intervjuene kom det tydelig fram at mange har problemer som de har strevd med å få hjelp til å løse. Problemene har i hovedsak hatt sammenheng med opplevelsene de har hatt i disse miljøene og med konsekvensene av å bryte ut. Informantene hadde forskjellige forslag til hvilke instanser som burde etablere hjelpetilbud. De fleste mente at det offentlige hadde et ansvar, fastleger og helsesøstre var fagpersoner som ble spesielt nevnt.

Mange mente at det burde etableres kompetansesentre rundt om i landet. De fleste var skeptisk til hjelpetilbud i regi av kirken, hovedsakelig fordi de hadde blitt lært opp til å ha et negativt syn på kirken, men også fordi de ikke ønsket å ha noe mer med organisert religion å gjøre.

Informantene hadde klare meninger om hvordan et hjelpetilbud skulle være. Det skulle være tilgjengelig, de som arbeidet der skulle ha god kunnskap om religiøse bruddprosesser, og det var viktig for dem å bli møtt på en lyttende og tolerant måte.

Forord

Det å skrive denne oppgaven har tatt mye tid og krefter. Underveis har jeg flere ganger tvilt på om jeg i det hele tatt ville komme i mål. Jeg hadde så altfor mange tanker å holde styr på, så det virket som en håpløs oppgave å sortere disse tankene og til og med putte dem inn i en oppgavestruktur.

På merkverdig vis har det likevel blitt en oppgave. Det er mange som fortjener en takk for at så har skjedd.

Aller først vil jeg takke de ti modige, flotte menneskene som har latt meg få intervjue dem. Tusen takk til dere. Jeg håper inderlig at jeg har gjort meg fortjent til tilliten dere viste meg!

Jeg vil også takke Hilde Langvann. Hun har gjort en formidabel jobb med å etablere organsisasjonen Hjelpekilden som jeg selv har hatt nytte av i arbeidet med denne oppgaven. I tillegg har hun vært en god samtalepartner om temaene jeg har skrevet om. Ikke minst har hennes stadige påminnelser om at temaet er viktig bidratt til at jeg har bevart motivasjonen.

Veilederen min, Hans Stifoss-Hanssen, har latt meg styre i vei uten for mye innblanding. Men likevel har han hanket meg inn når tankene mine har floket seg til for mye. Han har gitt meg gode råd og tips, og ikke minst troen på at jeg skulle greie å gjennomføre. Tusen takk for godt samarbeid!

Jeg vil også takke en vakker bukett av mennesker som for mange år siden bidro til at jeg i det hele tatt ble i stand til å både studere, arbeide og til slutt skrive denne oppgaven. Jorun Løvlien, Steinar Trettebergstuen, Peder Kr. Olsen, Ann Eli Kløvstad, Ole Elias Holck, Brede Mordal og Karin Amdal: Takk for at dere var der da jeg trengte det mest!

Brith Dybing,
11. mai 2014

Innhold

SAMMENDRAG 2

FORORD 3

1.0 INNLEDNING 7

1.1 Bakgrunn for å skrive en oppgave med dette temaet 7

1.2 Forforståelse 8

1.3 Hva jeg legger i ordet "religion" 9

1.4 Sunn og usunn religiøsitet 10

1.5 Er usunne religøse miljøer og sekter det samme? 14

1.6 Oppgavens relevans for diakonien 15

1.7 Hvordan er oppgaven bygget opp 16

2.0 EN TEORETISK PLATTFORM 17

2.1 Om den anvendte litteraturen 17

2.2 Årsaker til å forlate et religiøst miljø 18

2.3 Problemer etter brudd 21
2.3.1 Ensomhet 21
2.3.2 Redsel for gruppen man forlot. 21
2.3.3 Angst for nye grupper. 21
2.3.4 Angst. 22
2.3.5 Problemer med gudsforholdet. 22

2.4 Eksisterende hjelpetilbud 23
2.4.1 Vita-avdelingen på Modum Bad 23
2.4.2 Hjelpekilden 24
2.4.3 Guds brente barn 24

2.5 Anbefalte hjelpetiltak 24

2.6 Den endelige problemstillingen 25

3.0 METODE 27

3.1 Om bruk av intervjuer 27

3.2 Forberedelser og gjennomføring av intervjuene 28
3.2.1 Om meldeplikten 28
3.2.2 Om gjennomføring av intervjuene 28

3.3 Metode for å analysere informasjonen 29

3.4 Gjennomføringen av intervjuene 30

4.0 DATA FRA INTERVJUENE 31

4.1 Litt generelt om informantenes bakgrunn 31

4.2 Kort introdukjson av de enkelte informantene 32

4.3 Hva var det som førte til brudd? 35

4.4 Problemer etter bruddet 40

4.5 Erfaringer med hjelpeapparatet 45

4.6 Hvordan burde det ideelle hjelpetilbud være? 52

4.7 Om det å tro og om kirken som et sted å oppsøke hjelp 56

4.8 Om det å vokse opp i et usunt religiøst miljø 58

4.9 Hvordan opplever du at livet ditt er nå? 59

5.0 DRØFTING 61

5.1 Hva førte til brudd 61

5.2 Hvilke problemer 63
5.2.1 Problemer med tillit og relasjoner 64
5.2.2 Utmattelse 65

5.3 Erfaringer med å prøve å få hjelp 66

5.4 Et godt nok hjelpetilbud 69
5.4.1 Hvordan bli møtt 69
5.4.2 Kompetanse 70
5.4.3 Tilgjengelighet 71
5.4.4 Fastlegene 72
5.4.5 Skolehelsetjenesten 72
5.4.6 Kirken 73
5.4.7 Kompetansesentre og ressurspersoner 75

6.0 OPPSUMMERING OG KONKLUSJON **77**

6.1 Oppsummering **77**

6.2 Konklusjon **78**

6.3 Utblikk **79**
6.3.1 Barna 79
6.3.2 Helsepersonells forhold til åndelige /eksistensielle problemstillinger 79
6.3.3 En utfordring for diakonien 80

6.4 Sluttord **80**

LITTERATUR **81**

Vedlegg 1 **86**

Vedlegg 2 **88**

1.0 Innledning

Jeg ønsker å skrive en masteroppgave om et tema som har opptatt meg i mange år. I startfasen av arbeidet med oppgaven forsøkte jeg å sammenfatte temaet i en foreløpig problemstilling:

Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært med i usunne religiøse miljøer?

Hvorfor har jeg ønsket å skrive om dette? Hva er det i min egen bakgrunn som gjør at dette er noe som interesserer meg spesielt?

1.1 Bakgrunn for å skrive en oppgave med dette temaet

De fleste av mine tenår tilbragte jeg i det jeg i dag vil kalle usunne religiøse miljøer. De første årene av mitt voksenliv brukte jeg på å bearbeide de vonde minnene og de skeive religiøse forestillingene jeg hadde dratt med meg fra disse miljøene. Det var vanskelig å få hjelp, det var vanskelig å stole på at noen ville forstå, og erfaringene jeg gjorde med hjelpeapparatet var at det heller ikke fantes mange som kunne møte de problemene jeg strevde med på en god måte. Men det fantes noen, så jeg kom til slutt ut av det hele med både en trygg tro og med mot til å ta fatt på resten av livet. Allerede den gangen ønsket jeg å utdanne meg slik at jeg kunne ha et faglig ståsted for å hjelpe andre mennesker i samme eller lignende situasjoner som jeg selv hadde vært i.

Jeg utdannet meg til sykepleier, begynte å jobbe innen akuttpsykiatri, og har etter hvert tatt videreutdanning i psykisk helsearbeid. Jeg har også tatt en årsenhet i diakoni.
Etter 17 år arbeider jeg fremdeles innen akuttpsykiatri, men har med tiden blitt mer utålmodig etter å jobbe mer målretta med tematikken for denne oppgaven.

Parallelt med utdanning og jobb har jeg hele tiden holdt "temaet varmt". Jeg har prøvd å følge med på hva som har blitt gjort av forskning og hjelpetiltak. Jeg har også blitt brukt som en

ressurs i forskjellige fora og jeg har skrevet en artikkel om temaet i Tidsskrift for sjelesorg (Dybing 2006).

Etter disse årene har jeg dannet meg et inntrykk av hvordan situasjonen er for de som forlater slike miljøer. Dette inntrykket, eller forforståelsen har klart påvirket en del av de valgene jeg har gjort i arbeidet med denne oppgaven.

1.2 Forforståelse

Jeg mener at dette er et forsømt område og at det er vanskelig å finne god hjelp for de som trenger det.

Helsevesenet "sender dem til presten", men mange vil ikke ha noe med prester og religiøse miljøer å gjøre, nettopp fordi de har så dårlige erfaringer fra religiøse miljøer.
Det er også de som har forsøkt å oppsøke prest, men som ikke har opplevd det som positivt. Noen har opplevd at presten har bagatellisert problemene de har hatt. Det har også vært de som har reagert på at enkelte kirker og prester har hatt samarbeid med de religiøse miljøene som de selv opplevde som usunne, noe som igjen har gått utover tilliten til kirkens representanter.

Innen psykisk helsevern for voksne hvor jeg selv arbeider finnes det en datasamlingsguide for sykepleiere for kartlegging av pasientens livssituasjon. Denne guiden omfatter også åndelige/eksistensielle behov (Krogh og Dale 2007:31). Min erfaring er at den delen som omhandler disse behovene ikke er kjent eller brukt av de som bruker dette verktøyet.
Det har heller ikke vært kultur for å snakke med pasientene om religiøse/åndelige temaer innen psykisk helsevern (Leenderts 1997).

Når det gjelder pasientene, har jeg opplevd at mange ikke har våget å snakke om sin religiøse bakgrunn, fordi de har vært engstelige for å ikke bli tatt på alvor, eller fordi de har vært redd for at de skal bli forsøkt påvirket til å ikke tro. Jeg har også opplevd pasienter med bakgrunn i sterkt karismatiske miljøer som har vært redd for at det skal være onde åndsmakter innen psykiatrien.

Det kan være et reelt problem innen psykisk helsevern at religiøse ytringer og praksis kan bli forvekslet med psykisk lidelse. Jeg har både opplevd pasienter som har blitt tatt for å være psykotiske når de har vært redd for demoner, eller som har blitt tolket til å ha tvangshandlinger når de har gjennomført ritualer som er sentrale i deres tro.

Utfra min erfaring kan problemene knyttes til tre hovedområder:

- uheldige opplevelser i religiøse miljøer, som for eksempel demonutdrivelser, oppfordring / press til religiøs praksis man ikke er komfortabel med og maktmisbruk fra lederes side.
- læremessige problemer på grunn av en forkynnelse og en religiøs fortolkningsramme som harmonerer dårlig med det daglige livet og egne erfaringer.
- En tapssituasjon etter å ha forlatt et sterkt religiøst fellesskap.

Når det gjelder min forforståelse av hvilken hjelp mennesker med problematisk religiøs bakgrunn trenger, så har jeg en tro på at det er nødvendig med tverrfaglig kompetanse innen det offentlige helsevesenet. Jeg har lekt med tanken på en religionspsykologisk poliklinikk. Jeg er skeptisk til at hjelpetilbud primært skal drives av kristne institusjoner, fordi jeg er redd det kan virke ekskluderende for de som ikke vil ha noe med religiøse miljøer å gjøre, og for de som har bakgrunn i andre religioner. Men som sagt, dette er hva jeg tenker nå, kanskje kan jeg forandre mening gjennom arbeidet med oppgaven.

For å kunne si noe om usunne religiøse miljøer må jeg begynne med å definere religion.

1.3 Hva jeg legger i ordet ”religion”

I vrimmelen av definisjoner har jeg funnet trøst hos Furseth og Repstad som sier at det går an å slappe av på kravene til å ha definisjoner som skal være universelt gyldige og heller nøye seg med å utforme dem slik at de er nyttige i en avgrenset forskningssammenheng (2003:37).

Det som er nyttig i min sammenheng er å gå til en definisjon som sier at religion er en ”Tru på oversanselege makter og ordningar, personlege eller upersonlege, som mennesket har eitt eller anna forhold til, som det oppfattar som vesentleg og prøver å innretta livet sitt etter.” (Aadnanes 2002:12).

En annen måte å forstå religion på er slik det framstilles i en ny bok om religionspsykologi. Der vises det til at religion betyr å knytte sammen. For at noe skal knyttes sammen må det ha vært fra hverandre, religion og ritualisering har som formål at mennesker kan komme sammen og knytte seg til hverandre og Gud. Gjennom religionen og ritualene opplever menneskene tilhørighet til steder, som for eksempel menighetslokalet, til ritualer som nattverd og dåp, til fortellinger, som tekster fra Bibelen, og til personer som prester og andre religiøse ledere. Dette kan ha stor betydning for mennesker fordi det gir gode rammer å leve livet innenfor spesielt når man rammes av sykdom og død. På denne måten har religionen en funksjonell betydning. Religion har også en substansiell betydning, noe som innebærer at man har fokus på innholdet i livssynet og hvoran man forholder seg til det. Troen på en gud og høyere makter er sentralt, noe som igjen gir føringer for livsførselen (Danbolt 2014:20).

1.4 Sunn og usunn religiøsitet

Jeg verken kan eller vil ta stilling til hvilke konkrete religiøse miljøer som er usunne. Jeg vil heller se på hvilke kjennetegn og trekk litteraturen beskriver sunn og usunn religiøsitet kan ha. Den religiøse praksisen i forskjellige menigheter og grupper kan gi indikasjoner på om man har å gjøre med et sunt eller usunt religiøst miljø. I utgangspunktet mener jeg at det som er viktig i møtet med enkeltmennesker er hvordan de selv har opplevd det religiøse miljøet de har vært i.

Aller først vil jeg ta et blikk tilbake, hele 60 år tilbake i tid, til det som i ettertid har blitt kalt helvetesdebatten. Det var Ole Hallesby som startet det hele. Han holdt en radioandakt i 1953 som visstnok skal ha skremt store deler av det norske folk.

Hallesby var svært direkte i sin skremsel om helvete for de som var uomvendt: ”Jeg taler sikkert til mange i kveld som vet at de er uomvendt. Du vet at om du stupte død ned på gulvet i dette øyeblikk, så stupte du like i hvelvete…” (Mykland 1989:370). Biskopen på Hamar, Kristian Schjelderup, gikk ut i Aftenposten noen dager seinere og motsa Hallesby: ”Å true med helvete for å skremme mennesker inn i kristendommen, anser jeg ikke bare uriktig, men direkte skadelig…”(ibid:371).
Også psykiateren Gabriel Langfeldt reagerte, og året etter ga han ut heftet ”Mentalhygiene og kristendom” (Langfeldt 1954). Her angrep han all forkynnelse som bruker synd og forkynnelse om helvete som skremsel for å få folk til å velge kristendommen. Han går langt i

å slå fast at dette er skadelig for menneskers psykiske helse, samtidig som han etterlyser at prester skal ta avstand fra slik forkynnelse: ”På samme måte burde selvsagt prestene slå ned på legpredikanter som skaper angst, fortvilelse og og søvnløse netter hos tallrike svake sjeler.” (ibid:21).

Til tross for sine harde angrep på en bestemt type forkynnelse i kristne miljøer utelukker ikke Langfeldt at kristendom kan være sunt, og han sier at:

> ”Under forutsetning av at troen på en kjærlig gud og en oppforende Frelser skapes i barnet uten at der samtidig brukes skremmemidler, eller skapes sterk syndsfølelse, vil nettopp en slik tro etter hvert kunne skape den trygghet som er så viktig for en harmonisk utvikling.” (Langfeldt 1954:11).

Ifølge Roness utløste Langfeldts hefte en sterk offentlig debatt, men først i 1965 kom det ut en bok som imøtegikk Langfeldt. Den var skrevet av den kristne psykiateren Tollak B. Sirnes som mente at det var klokt å ha en skeptisk innstilling til å ha religion som årsak til sinnslidelser. Han kunne likevel gå med på at religion kan være uheldig for den mentale helse i mindre, fanatiske sekter (Roness 1988:136-137).

Stifoss-Hanssen og Kallenberg refererer til forskning som har vist at deltakelse i sekter kan ha en positiv effekt på helsen. Dette begrunnes med at ”..visse religiøse handlinger, slik som ritualer, forbønn osv., utvilsomt kan være virksomme overfor den psykiske siden av mange problemer, særlig i kombinasjon av et sterkt gruppesamhold.” (1998:73). Hege Ringnes skriver noe av det samme om Jehovas vitner, at det å ha en misjon i livet, en oppgave, oppleves som positivt, da særlig relatert til et miljø av likesinnede: ”De har et sosialt nettverk og en ’livsoppgave’. Kanskje er det for noen nettopp medlemskapet som forhindrer at en psykisk lidelse bryter ut?” (Ringnes 2005:28).

Men så kommer likevel baksiden av medaljen, slik for eksempel Okkenhaug viser at det kan komme til syne i sjelesorgsamtaler: "Overraskende mange sjelesorgsamtaler handler om opplevelser av krenkelse og mangel på forståelse og evne til å sette mennesker fri i de kristne miljøene den enkelte kommer fra." (Okkenhaug 2002:134).

Stifoss-Hanssen og Kallenberg sier at religiøse personer ikke har generelt dårligere mental helse enn andre, men at det avgjørende er hvilken utforming livssynet har (1998:66). Ifølge dem har mennesker med en integrert og stabil religiøs overbevisning, og mennesker med en

undrende, åpen innstilling en bedre mental helse enn gjennomsnittet. Men de sier også at forskningen er "entydig når det gjelder å slå fast at den autoritetsavhengige typen av religiøsitet er ugunstig for mental helse på alle måter." (Stifoss-Hanssen og Kallenberg 1998:70).

En dansk teolog, Kurt Kristensen har beskrevet hvordan kirken kan være nevroseskapende. Han bruker begrepet "ekklesiogene nevroser", og sier at "ensrettende menighedsmiljø og en personlighetsmæssigt ensidig predikant kan have neurosefremmende virkning på menighedens medlemmer." (Kristensen 1987:7). Han mener også at bestemte former for forkynnelse kan ha en nevroseskapende faktor. Han peker særlig på at en ubalansert forkynnelse av lov og evangelium kan være problematisk (ibid.:19).

Sykehuspresten Anna Dalaker skriver om tro som en kilde til livsmot når man lever med kronisk sykdom. Hun viser hvordan troen kan bære gjennom tunge tider, men viser også hvordan forkynnelse som sterkt vektlegger helbredelse kan føre til både skyld- og skamfølelse hos de syke som ikke blir helbredet: ”Når underet uteblir blir det forklart med egenskaper hos den som har sykdommen. Hun tror ikke nok, vil det ikke nok, eller stoler ikke fullt og helt på Gud.” (Dalaker 2012:123).

I en større undersøkelse om hvordan helse oppleves i Norge ble det også sett på den helsemessige effekten av religion. For de fleste i undersøkelsen ble religion sett på som en kilde til helse, men det kom også fram noen aspekter som kunne føre til dårlig psykisk helse. Det som spesielt ble nevnt var at religion kunne føre mennesker inn i grublerier, og at de nærmest ble ”hekta” på religionen, at religion kunne påføre mennesker synd, skyld og frykt, og at de kunne bli påført tvang og overvåking (Fugelli og Ingstad 2009:407).

En av de som ble intervjuet bodde i en større by, og fortalte om konsekvensene av en ubalansert forkynnelse som kan minne sterkt om Hallesbys andakt mange år tidligere:

> ”Jeg har hatt de veldig ekstremt kristne i klassen min, som har skremt meg veldig. Dommedag og dette her. Veldig sånn ’Du må bli kristen – hvis ikke , så dør du, og dommedag kommer før 1999’, liksom. Man tror liksom de kristne er snille, men når de driver med sånn skremsel, så er de ikke så snille lenger.” (ibid:408).

Tillman Moser gikk i rette med en Gud han ikke lenger trodde på. I boka "Gudsforgiftning" retter han anklagene direkte mot Gud. Han formidlet noe av fortvilelsen ved å leve med denne troen som gjorde at han aldri kjente seg god nok:

> "Når det var uråd å nå deg, få svar på bønner eller i det minste få følelsen av å bli hørt, var det min skyld. Dette var selve bakholdsangrepet i forholdet til deg. På overflaten satt det igjen en følelse av ikke å strekke til, og det kunne jeg jo kanskje ha tålt. Den virkelig knugende teologiske dimensjonen var det å være fortapt." (Moser 1979:19).

Moser beskriver både skamfølelsen og savnet av å ikke ha noen å snakke med om de vonde tankene sine:

> "Jeg kunne ikke engang åpne meg lenger fordi jeg ikke ville vise fram den skammen det var å være fortapt. Det fantes helt enkelt ingen jeg kunne ha gått til og sagt: jeg skammer meg, men Gud svarer meg ikke. Og om jeg hadde gjort det og kanskje gjorde det en gang, ble jeg igjen henvist til deg og til å be inderligere. Jeg var omgitt av mennesker som ikke hadde tålt tanken på at du kanskje ikke var til." (ibid:26).

Forfatteren Margaret Skjelbred gir i boka "Mors bok" et innblikk i hvordan det var å vokse opp i en haugiansk familie i Vestfold. Det var strenge leveregler, og en like sterk forkynnelse om synd og fortapelse. Hun forteller at barnet i hennes fortsatt strever, for hun vokste opp med en nådeløs Gud, og hennes høyeste ønske er å slippe å tro (2009:40). Hun forteller blant annet om pinsemøter og en forkynnelse som satte seg fast i henne som barn. Hun forteller at:

> "Men predikantens ord satt fast i oss. Innerst inne visste vi det: Vi er alle onde. Det eneste vi kan gjøre når den tid kommer er å krype til korset og bli tvettet rene i Lammets blod. Trygle om nåde og forlatelse for våre mange synder. Oppnå sannhets erkjennelse. Komma igjennom og få fred med Gud. Vår nådeløse, krevende Gud." (ibid:60).

Fugelli og Ingstad fortalte om en vestlandsbygd hvor det kristne overvåkingssamfunnet fremdeles oppleves sterkt. En av de som ble intervjuet der sa blant annnet at:

> "Det er rett og slett ei tvangstrøya for mange. I små forhold og slikt kan ein rett og slett sjå at dei så leve i det her veldigt trange pietisktiske synet, at dei kan få psykiske problemer. Det e meste så ein skulle tru det var farligt for helsa. Me ser mønsteret altså, alt e ulovligt, alt e gale og alt e..." (2009:409).

Skjelbred opplevde de strenge levereglene som vanskelige. Det var så mye som var forbudt, og som gjorde at hun og søsknene skilte seg ut. Blant annet var det strengt forbudt for jentene å bruke bukser. Hun og søstrene syntes det var så flaut å gå på ski med skjørt at de fikk fri fra

skolen når det var skidag på skolen, og så ble de sendt i ”asyl til tante og onkel i Sandefjord.” (Skjelbred 2009:188).

1.5 Er usunne religøse miljøer og sekter det samme?

Ved å lese litteratur om usunn religiøsitet dukker sektbegrepet opp relativt raskt. Jeg ønsker å styre unna sektbetegnelsen av flere grunner. En av grunnene er at sektbegrepet lett assoiseres med små lukkede og kuriøse miljøer som det er vanskelig å identifisere seg med.

Det er også et visst sensasjonspreg over sektbegrepet. Dette avspeiles for eksempel i hvor utbredt det er at sekter og andre mer eller mindre ekstreme religiøse miljøer brukes innen underholdning. Sekttemaer har flere ganger blitt brukt innen filmindustrien. Det sies blant annet at: ”Karismatiske sektledere er mystiske, mytiske menn med sterk tiltrekningskraft på populærkulturen.” (Maaland 2013). Også i mange kriminalromaner har religiøse miljøer dannet utgangspunkt for handlingen (Staalesen 1989, Larsson 2004, Nesbø 2005, Syvertsen 2008). Ringnes og Ulland forteller om en kvinne som hadde forlatt Jehovas vitner. I en periode opplevde hun det som spennende å ha den bakgrunnen. Hun fikk så mye oppmerksomhet når hun fortalte at hun hadde vokst opp i et slikt miljø, folk ble nysgjerrige og så på henne som eksotisk og interessant (2014:268).

Det å diskutere sekter og hvilken skade sekter eventult gjør på sine medlemmer er noe som har vist seg å føre til mange forskjellige leire som alle hevder å ha enerett på sannheten. Det har blitt brukt sterke virkemidler fra forskjellige parter for å vinne fram med sitt syn. Det har blitt brukt uttrykk som ”sektkrig” om disse uenighetene, noe som Audhild Skoglund gir gode eksempler på i sin bok om dette temaet (Skoglund 2011). Men ikke bare redegjør Skoglund for sektproblematikken, hun blir også selv en aktør i ”sektkrigen”, når hun angriper en rapport hun selv har vært med på å utarbeide (ibid:253-262). Rapporten hun angriper ble utarbeidet på oppdrag fra Barne-, familie- og likestillingsdepartementet (Skoglund m.fl. 2008).

Ringnes og Ulland omtaler også sektkrigen, men kaller det sektkontroversen. De beskriver sekter som at de mener om seg selv å ha monopol på sannheten, og at det er tydelige skiller mellom hvem som er med og hvem som er utenfor. Det kan se ut som om kampen om

sannheten også har smittet over til fagmiljøene. Uenighetene har blant annet dreid seg om hva det er som gjør at noen går inn i en sekt og hvordan en skal forholde seg til folk som har gått ut av en sekt (2014:269). Mange fagmiljøer har forfektet et syn om at medlemmene har blitt hjernevasket, eller har blitt utsatt for tankekontroll. Ringnes og Ulland distanserer seg fra dette synet og sier at:

> ”Vår posisjon er at vi ser på mennesket som et aktivt, reflekterende og meningssøkende individ som foretar selvstendige valg i møte med sekten. (..) Samtidig går vi ikke til det andre ytterpunktet, fordi vi også ser at mennesker kan utsettes for autoirtært maktmisbruk og manipulering i sekter.” (Ulland og Ringnes 2014:262).

Min agenda er verken å bekjempe sekter eller usunne religøse miljøer. Jeg ønsker å ha fokus et helt annet sted: På de som har problemer som de selv mener har sin rot i usunne religøse miljøer, uavhengig av om miljøene er sektlignende eller om de hører til blant de mer tradisjonelle kirkesamfunnene. Det er mye som tyder på at miljøer innen frikirkelige miljøer og grupper innen Den norske kirke også kan ha en slagside som kan føre til problemer.
Jeg er redd det kan virke ekskluderende å stemple noen konkrete miljøer som mer problemskapende enn andre.

1.6 Oppgavens relevans for diakonien

Da jeg skrev om min forforståelse uttrykte jeg skepsis til at hjelpetilbud primært skal drives av kristne institusjoner. Det kan derfor virke som et paradoks når dette faktisk er en oppgave i diakoni, som igjen er en kirkelig tjeneste. Plan for diakoni i Den norske kirke definerer diakoni slik: ”Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og utrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.” (Kirkerådet 2010:8).

Det er vakre ord, og noen konkrete problemstillinger er nevnt i planen, men det står ingenting om mennesker med psykiske lidelser eller om mennesker som har fått problemer på grunn av usunn religiøsitet. Likevel mener jeg at disse gruppene også faller inn under kirkens diakoni, at også de må være en målgruppe for kirkens omsorg og inkluderende fellesskap, vel og merke hvis de det gjelder selv ønsker det.

Når det gjelder kamp for rettferdighet er det tatt inn to målsettinger i planen. Den ene er at ”Kirke og menighet står opp for mennesker som får sitt menneskeverd krenket.” (s. 23). Uavhengig av om mennesker ber kirken om hjelp eller ikke mener jeg at kirken har et ansvar når det gjelder å si i fra om usunn religiøs praksis. Kanskje er det en ekstra utfordring å se kritisk på sin egen sammenheng, om den er sunn eller ikke. Om kirken ikke bør sette i gang et eget hjelpearbeid kan den ha en funksjon med å være en pådriver og ressurs i lokalsamfunnet, slik det også sies i planen for diakoni:

> ” Kirken er på en særlig måte kalt til å møte de åndelige eller religiøse behovene som ligger innvevd i menneskers nød og smerte. Med bakgrunn i den innsikt og den erfaring som møtet med enkeltmenneskers og gruppers livssituasjon har gitt, har kirken et ansvar for å være pådriver i forhold til de lokale myndighetene innen helse- og sosialsektoren.” (Kirkerådet 2010:13).

1.7 Hvordan er oppgaven bygget opp

I denne oppgaven videre vil jeg i neste kapittel presentere noe av det som finnes av teori om dette temaet. Jeg har delt presentasjonen inn i forskjellige temaer slik at jeg begynner med å se på hva som kan være grunnene til at mennesker forlater religøse miljøer. Videre ser jeg på noen av de problemene som det er rapportert at utbrytere kan ha. Jeg fortsetter med å presentere noen av de hjelpetilbud som finnes, og avslutter med å vise til hvilke tiltak som enkelte rapporter har anbefalt å iverksette.

I kap. 3.0 redegjør jeg for bruk av intervjuer som metode for å få svar på problemstillingen. I kap 4.0 prestenterer jeg data fra intervjuene. Det er oppgavens største kapittel da det har vært viktig for meg å la informantene komme mest mulig til orde. Jeg presenterer intervjuene etter noenlunde samme struktur som i kap. 2.0. I kap. 5.0 drøfter jeg funn fra intervjuene i lys av min egen forforståelse og teori. Også i dette kapitlet følger jeg samme struktur som i 2.0.

I oppgavens siste kapittel gjør jeg en kort oppsummering. Jeg vil konkludere i forhold til om jeg har funnet svar på problemstillingen. Avslutningsvis vil jeg ta opp noen av de nye spørsmål og utfordringer som denne oppgaven reiser.

2.0 En teoretisk plattform

I dette kapitlet vil jeg gå til litteraturen for å finne noen svar på de spørsmålene jeg stilte i 1.5. Det første jeg ønsker å finne svar på er hva det er som fører til at mennesker forlater religiøse miljøer.

Videre vil jeg se på noen av de problemer som det har blitt rapportert at utbrytere har hatt. Jeg vil også se på hva litteraturen sier om hvilke erfaringer utbrytere har gjort i møtet med hjelpeapparatet.

Avlslutningsvis vil jeg beskrive noen av de hjelpetilbud som har vært, eller er tilgjengelige.

2.1 Om den anvendte litteraturen

Jeg ønsker primært å bruke norsk litteratur og forskning som er gjort i Norge. Mye av den litteraturen som finnes er amerikansk, og det er også den som er benyttet i mye av det som er skrevet i Norge. På den ene siden har dette gitt mye nyttig bakgrunnskunnskap, men samtidig har jeg inntrykk av at det er store forskjeller på norske og amerikanske forhold.

Jeg nevnte sektkontroversen i 1.6. Det at det er så sterke meninger som brynes mot hverandre på dette feltet gjør at jeg har vært relativt selektiv i hvilken litteratur jeg har brukt. Noen av prinsippene jeg har brukt for å velge ut litteratur er at det er litteratur jeg har fått anbefalt av mennesker jeg har tillit til, at forfatterne er anerkjent i fagmiljøene, eller at jeg selv har personlig kjennskap til forfatterne.

Selv om jeg ikke ønsker å bruke sektbegrepet har jeg brukt noe litteratur som tar utgangspunkt i sekter (Singer 1995 og Sveinall 2000). Slik miljøene beskrives i disse bøkene kunne de like gjerne blitt kalt usunne religøse miljøer. Jeg har ikke greid å finne fram til litteratur som bruker ”usunne religiøse grupper” som utgangspunkt. Det ser ut til at det meste som er skrevet er ut fra et sekt-perspektiv.

Noe av litteraturen jeg bruker er forholdsvis gammel. Den viktigste grunnen til det er at jeg ønsker å få med at noen av de fenomenene vi er opptatt av i dag kanskje ikke er så nye. En annen grunn er at jeg har møtt mange mennesker som har vonde opplevelser med religøse miljøer som ligger langt tilbake i tid. Jeg har for eksempel hatt pasienter som ble skremt av helvetesdebatten som jeg refererte til i innledningen, og som fremdeles grøsset når de tenkte tilbake på det.

2.2 Årsaker til å forlate et religiøst miljø

Det kan være mange grunner til at mennesker forlater sine religiøse fellesskap. Noen snubler ut, andre faller ut, og noen kastes ut.

Sosiologen Pål Repstad gjorde så tidlig som i 1983 en undersøkelse om hva som førte til at tidligere religiøst aktive mennesker ble passive, og i noen tilfeller også mistet troen. Repstad intervjuet unge voksne som kom fra henholdsvis frikirkelige miljøer, Frelsesarmeen og menigheter og organisasjoner innen Den norske Kirke (1984:31).

Noen av årsakene til passiviseringen som Repstad trekker fram er livsstilspietisme, miljøkritikk og trosproblemer. Ifølge Repstad er det spesielt i tenårene mange kommer i konflikt med asketiske livsstilskrav. Når disse fører til brudd, skjer det gjerne i en gradvis utvikling (1984: 271).

Ved et førstegangsbrudd på en livsstilsnorm ses det på som en engangshendelse, man angrer, ber om tilgivelse og lover både seg selv og andre at det ikke skal gjenta seg. Men for mange gjentar bruddet seg, og det blir etter hvert en del av livsmønsteret. Da kan det bli mer vanskelig å tilhøre menigheten, man kan fordømme sin egen livsstil, uten å greie å endre på den. Dette igjen fører til et dobbeltliv. Noen skifter miljø, fra et konservativt til et mer liberalt miljø.

Så er det de som kommer fram til at egen livsstil er uforenelig med normene i det kristne miljøet og trekker seg helt ut. "Det som opprinnelig ble sett på som synd, blir i egne øyne godtatt, men nå innenfor en annen referanseramme, som kan være privatkristen eller ikke-kristen." (Repstad 1984:272).

Repstads informanter kom med ulike former for kritikk av de kristne miljøene de hadde vært med i. Kritikken hang sammen med skuffelse over at miljøene ikke var så åpne som de hadde forventet:

> "Moralisering og dømmesyke er trekk noen har reagert på. I noen tilfeller kritiseres miljøene fordi de 'siler mygg og sluker kameler' - er pinlig nøye på oppførselen i adiafora-spørsmål og langt mer likegyldige i forhold til mer diffuse normer om omsorg, åpenhet og generøsitet." (ibid.: 273).

Mange av informantene ga uttrykk for at kritikk og opposisjon innenfra var lite aktuelt. "Synspunktene ble hevdet temmelig skråsikkert, og uenighet møtt nokså bastant fra lederhold." (ibid.:274).

Repstad sier at en mer teoretisk tvil på kristne læresetninger ikke så ofte forekommer i tenårene, men at det ikke er så uvanlig for de over 20 år. For mange handlet den teoretiske tvilen om de overleverte forestillingene om helvete og fortapelse. Men i Repstads materiale så det ut til at personlige livserfaringer hadde større betydning for den religiøse utviklingen enn teoretiske studier (ibid.: 274-275).

I Fosheim og Aarnes' undersøkelse hadde alle informantene bakgrunn fra sterkt karismatiske menigheter. De fleste informantene hadde hatt en bruddprosess som hadde strukket seg over en periode fra to måneder til et par år. Bruddet hadde da kommet som resultat av en tanke- og følelsesmessig prosess. I bruddprosessen hadde informantene følt at ”noe er galt”, og de hadde opplevd selvbebreidelser og utilstrekkelighetsfølelse (Fosheim og Aarnes 1993:114).

Streib m.fl. står bak en større kvantitativ og kvalitativ undersøkelse som er gjort i Tyskland og USA. I den kvalitative delen ble det utført intervjuer med 99 personer som hadde bakgrunn fra et bredt spekter av religiøse grupper og menigheter. Det var tidligere lutheranere, baptister, adventister, mormonere, Jehovas vitner, ortodokse kristne og scientologer, for å nevne noen.

Streib m.fl. bruker fem kjennetegn på prosessen som fører til at mennesker forlater en religiøs gruppe:

1. Tap av religiøse opplevelser
2. Intellektuell tvil, fornektelse eller uenighet i trosspørsmål
3. Moralsk kritikk
4. Følelsesmessig ubehag

5. Utmeldelse av fellesskapet.

(Streib m.fl. 2009:22, min oversettelse)

Streib m.fl. deler de som har gått ut fra forskjellige religiøse miljøer inn i fire forskjellige typer. I den første gruppen, som betegnes som ”Pursuit of Autonomy” (kap. 6), finner vi de som har vokst opp i en religiøs sammenheng. De blir stadig mer kritisk til miljøet de har vokst opp i. Vesentlige faktorer for at informantene i disse gruppene forlot sine menigheter var en kritisk holdning til verdisystemet i menigheten og reaksjoner på at liv og lære ikke hang sammen. En av informantene som var homofil opplevde et krav om å skifte seksuell orientering, noe han ikke var i stand til. Dette førte til at han brøt med menigheten (ibid:130).

Den andre gruppen betegnes som ”Debarred from Paradise” (kap. 7). Dette er mennesker som hadde hatt det bra i sine religiøse grupper, som hadde opplevd det som både meningsfullt og trygt, og som, ikke minst, hadde hatt en sterk tro på Gud. Noen hadde vokst opp i disse gruppene, men noen hadde gått inn som voksne, ”...this decision involved the search for reliable answers to existensial questions, for shelter from a hurtful family history, or even for healing of a childhood trauma.” Flere av disse gikk ut etter lengre perioder med tvil og følelsesmessig ubehag. De fleste fra denne gruppen hadde behov for terapeutisk hjelp i ettertid (ibid:169).

Den tredje gruppen er de som går fra en religiøs tilhørighet til en annen: ”Finding a New Frame of Reference” (Streib m.fl. kap. 8).. Det disse har felles er at de ”....searching and finding more intensity, guidance and structure in religious life.” (ibid:192)

Den siste gruppen, omtalt i kap. 9 hos Streib m.fl., blir kalt ”Life-Long Quests – Late Revisions”. Dette er mennesker som en eller flere ganger forlater en religiøs gruppe til fordel for en annen, fordi de ikke opplevde at deres behov og forventninger ble møtt, samtidig som de fortsatt er søkende: ”However, these deconverts seem to have developed the idea that there was something worth exploring. It seems that in times of discontent they can rely on their ability to eventually find new ideas and / or attachments.” (ibid:216).

2.3 Problemer etter brudd

Faglitteraturen beskriver en rekke problemer som kan tilskrives det å ha vært i et usunt religøst miljø, og som kan være et resultat av selve bruddet. Jeg vil i det følgende se på noen av de problemstillingene som er beskrevet.

2.3.1 Ensomhet

Ensomhet kan bli et problem av flere grunner. Holdepunkter i tilværelsen er plutselig borte. Disse holdepunktene kan være det sosiale nettverket i trossamfunnet, venner man hadde før deltakelsen og de ideologiske holdepunktene, det man trodde så sterkt på. Det er et "kaos av følelser, og av angst for andre mennesker, for fortapelse, for hva familien vil si, for blikket til de gamle vennene, for økonomi, for det aller meste." (Sveinall 2000:87).

Den som har brutt ut kan være redd for å fortelle hva han har opplevd, og når han så forteller kan han være redd for ikke å bli trodd. Man er blitt opplært til å dekke over vonde følelser, og har store problemer med å si noe ufordelaktig om miljøet en har forlatt.
Man kan allerede ha gjort dårligere erfaringer i å fortelle om hva man har opplevd, kanskje også opplevd å ikke bli forstått eller trodd (ibid).

2.3.2 Redsel for gruppen man forlot.

Det kan dreie seg om en redsel for å bli "lokket" tilbake, kanskje fordi man også kjenner en dragning tilbake fordi det tross alt var noe som opplevdes som positivt i miljøet. Det kan være en redsel for represalier, og en redsel for å oppleve ubehageligheter i møte med noen fra gruppen. En avhopper fra en trosmenighet forteller at når han tilfeldigvis møter noen fra menigheten kan han oppleve at de i forbifarten sier at "Du er et djevelens barn. Du forlot oss!" (Sveinall 2000: 96-98).

2.3.3 Angst for nye grupper.

Det gamle ordtaket om at "brent barn skyr ilden" får også gyldighet for avhoppere. Man kan bli redd for å bli manipulert igjen om man slutter seg til nye grupper. Angsten for nye grupper kan være en angst for religiøse miljøer generelt, selv om de ikke skulle ha sekteriske trekk. Redselen for nye grupper kan også forårsake at en avhopper kan være redd for å delta i gruppeterapi. Selve gruppeopplevelsen kan "lett assosieres med manipulative teknikker, gruppepress, spill og redselen for ikke å oppføre seg ordentlig." (Sveinall 2000:98-99).

I Fosheim og Aarnes' undersøkelse sier en kvinne at hun "blir mistenksom når det blir for mye hallelujarop og 'føleri' i forkynnelsen." Andre sier de er redde for å bli manipulert på ny, mens en annen kvinne sier hun er redd for å bli kvalt under en ny åndelig autoritet (Fosheim og Aarnes 1993:96-97).

2.3.4 Angst.

En sak er angst for nye gruper. Også generell angst kan være et problem. Fosheim og Aarnes forteller om utbrytere som hadde opplevd angst allerede under medlemskapet. Angsten hadde oppstått under kortere eller lengre perioder med tvil, og de hadde forsøkt å kvitte seg med tvilstankene "ved bruk av bønn, tungetale, åndelig krigføring og lytting til lovssangskassetter." (1993:90).

2.3.5 Problemer med gudsforholdet.

Et sektmiljø preges som regel av elitetenkning og en idé om å ha monopol på sannheten. Når man forlater et slikt miljø, mister man også denne eksklusiviteten, og risikerer å komme inn i et åndelig tomrom. Mange har også fått vite at det å forlate menigheten innebærer å komme til helvete (Sveinall 2000:101).

Flere av de Fosheim og Aarnes intervjuet fikk vite, direkte eller indirekte, fra menigheten at de hadde vendt Gud ryggen og stilt seg på djevelens side. Alle informantene hadde fremdeles en tro på Gud, men flere opplevde problemer og usikkerhet i forhold til troen. Flere opplevde også problemer i forhold til "hva som kommer fra Gud og hva som er fra djevelen". (1993:95-96).

2.3.6 Problemer i møte med storsamfunnet.

Redd Barna startet i 2000 et to-årig prosjekt (Go On-prosjektet) for å hjelpe barn og ungdom med sektbakgrunn. En representant derfra sier i et intervju med magasinet "Balanse" (Askbo 2001) at ungdom de har kommet i kontakt med, opplever overgangen til storsamfunnet som vanskelig, og at de er preget av den verdensforståelsen de har fått i oppveksten. Mange har også lært "at alt utenfor trossamfunnet er djevelens verk, og at ingen der vil dem vel..." (s.20).

Singer (1995) beskriver det som å skulle forsøke å integrere tre forskjellige kulturer, den kulturen man forlot før man gikk inn i en sekt, kulturen i sekten, for så å komme ut i storsamfunnet etter å ha vært i en sekt, med de erfaringene det har gitt. Hun sier videre at:

> "... former cult members often feel like immigrants or refugees entering a foreign culture (...) Unlike the immigrant confronting novel situations, the person coming out of a cult is confronting the society she or he rejected." (Singer 1995:319).

2.3.7 Depresjon, aggresjon og sorg

Etter det jeg har beskrevet er det ikke rart om man opplever både depresjon, aggresjon og sorg. Dette er følelser som ifølge Sveinall ofte i hverandre. Det kan være sorg over "de tapte år", en opplevelse av kanskje å ha kastet bort sine beste ungdomsår på noe man trodde så sterkt på, og som viste seg å ikke holde. Selvforakt og selvbebreidelse kan også være sterke følelser, at man kunne være så dum, og at man ikke tidligere oppdaget hvor galt det hele var (2000:85).

Fosheim og Aarnes beskriver et brudd som en multitapsituasjon hvor den det gjelder har ”mistet store deler av det sosiale nettverket, sin status som ’Guds utvalgte’, sitt ståsted i tilværelsen og forhåpninger knyttet til fremdtiden.” (1993:115).

Videre antar Fosheim og Aarnes at betydningsfulle tap kan disponere for depresjon. De forteller at flere av informantene følte sorg over de tap bruddet medførte. Mange følte seg sviktet av en bevegelse de hadde investert tillit i. En kvinne hadde sammenlignet bruddet med at det var som å miste en kjæreste (ibid:117).

2.4 Eksisterende hjelpetilbud

2.4.1 Vita-avdelingen på Modum Bad

Modum Bad opprettet i 1999 en egen avdeling kalt Vita-avdelingen. Der ble Vita-modellen utviklet. (Modum Bad 13/11-09) Modellen er et behandlingstilbud til pasienter med kronisk eller tilbakevendende depresjon som har blitt lite hjulpet av tradisjonell behandling, og som selv mener at deres lidelse er reltatert til eksistensielle og religøse spørsmål. I omtalen av psykolog Gry Stålsetts doktorgradsavhandling om Vita-behandlingen sies det at: ”Behandlingen tar på alvor slike eksistensielle temaer som tro og følelse og arbeider blant annet med pasientens selvbilde, foreldrebilde og gudsbilde.” (Modum Bad 20/1-12).

2.4.2 Hjelpekilden

Hjelpekilden er en frivillig organisasjon som arbeider for å informere om usunne religiøse trossamfunn. I tillegg arbeider organisasjonen for å være til hjelp og støtte for mennesker som er i religiøse bruddprosesser. Hovedmålet til organisasjonen er å gjøre det lettere å bli integrert i storsamfunnet. Organisasjonssekretæren, Hilde Langvann, opplyser i et intervju med Romerikes blad (14/12-13) at de har et snitt på 30 henvendelser i måneden.

2.4.3 Guds brente barn

Kirkens bymisjon i Oslo startet for noen år siden et prosjekt de kalte ”Guds brente barn”, dette var et samarbeid mellom Kirkens SOS og Bymisjonssenteret i Tøyenkirken. I dette prosjektet ble det forsøkt å etablere et hjelpetilbud for mennesker som hadde problemer etter å ha vært i usunne religøse miljøer. Prosjektet har blitt evaluert i en intern rapport hvor Kirkens bymisjon ble anbefalt å arbeide videre for å bygge et tilbud for denne gruppen (Kristiansen og Askerød 2011:96). Prosjektet ble avsluttet etter to år. I disse dager arbeider Bymisjonssenteret i Tøyenkirken med å ta opp igjen dette arbeidet. Det planlegges et tilbud hvor det vil bli mulighet for grupper, individualsamtaler og seminarer (Hjelpekilden 2014a).

2.5 Anbefalte hjelpetiltak

I en rapport fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjøres det en differensiering når det gjelder hvilke hjelpebehov utbrytere kan ha. Forskerne ved NKVTS skiller mellom i hvilken grad de som har gått ut har støtte i menigheten og har beholdt nettverket, om de har nettverk utenfor menigheten selv om de har mistet det de hadde i menigheten, eller om de verken har nettverk i eller utenfor menigheten. De skiller også ut fra hvilket forhold utbryterne har til troen. En kategori er de som har beholdt troen og tror på en støttende Gud. En annen er de som ikke lenger tror, og som derfor heller ikke ser på Gud som verken støttende eller straffende. Den kategorien som forskerne antar vil ha det største hjelpebehovet er de som har beholdt troen på både en Gud og en djevel og som ser på begge som straffende og truende. Hvis de i tillegg har mistet all kontakt med venner og familie i menigheten, og heller ikke har nettverk utenfor, da antar forskerne at de har et meget stort hjelpebehov (Skoglund m.fl. 2008:169) .

Forskerne fra NKVTS forteller at de fleste av deres informanter hadde varierte erfaringer med hjeleapparatet. Noen hadde opplevd å få god hjelp. Men andre hadde mer negative erfaringer:

> ”Det er allikevel store mangler i forståelsen av hva et aktivt religøst engasjement og verdensbilde betyr innefor den psykologisk og psykiatriske helsetejenesten. Flere informanter har opplevd frustrerende møter med terapeuter som ikke har villet forholde seg til trosspørsmål eller ikke har forstått hva det å ha et aktivt gudsforhold innebærer og kan komme til å mene at pasienten lider av vrangforestillinger. Dette betyr at terapeutene kan mangle både kunnskap og metodiske virkemidler for å forstå og lindre de bekymringer som personer kan ha om de frykter straff og represalier fra Gud eller djevelen. Det er derfor behov for å styrke metodikk og kunnskap hos terapeuter.” (Skoglund m.fl. 2008:173).

I rapporten fra NKVTS foreslås det en rekke tiltak. Noe av det som foreslås er økt kompetanse om problematikken i hjelpeapparatet. Grupper som nevnes spesielt er barnevern, helsetjenesten, psykisk helsevern, politi og skoler. Noen yrkesgrupper som nevnes spesielt når det gjelder økt kunnskap er psykologer og terapeuter, det foreslås også at dette er et tema som må inn i teologi- og diakonistudier. Andre forslag er at det utarbeides oversikt over personer og miljøer som kan gi hjelp, og at denne informasjonen kan legges ut på internett eller i brosjyrer (Skoglund m.fl. 2008:174).

Ringnes og Ulland er opptatt av at de som har brutt med religiøse miljøer trenger å møte hjelpere som kan vise solidaritet og støtte og som kan bidra med å gjøre et sorteringsarbeid. Det kan også være viktig å bidra til å bygge nettverk, som for eksempel selvhjelpsgrupper, men at det også vil være klokt å etablere nettverk med mennesker som ikke har tilsvarende erfaringer. Når det gjelder hva som kan gjøres på systemplan refererer Ringnes og Ulland til at det i forskjellige rapporter anbefales

> ”at skole, helsevesen og religiøse miljøer skal skaffe og tilby kompetanse på dette feltet. Det er flere forslag om tiltak som for eksempel ett eller flere kompetansesentre, regionale ressurspersoner, konferanser, seminarer og materiale med informasjon om forskning på dette feltet.” (Ringnes og Ulland 2014:269).

2.6 Den endelige problemstillingen

På bakgrunn av forforståelsen min og teorien jeg har fordypet meg, ønsket jeg å spørre de som selv har bakgrunn fra usunne religiøse miljøer om hvilken erfaringer de har med å prøve å få hjelp, og om hvilke hjelpetilbud de selv synes burde være tilgjengelige.

For å peke ut retningen for intervjuene omformulerte jeg problemstillingen til å bestå av to spørsmål:

- Hvilke problemer mener informantene selv har de fått som følge av deltakelse i usunne religiøse miljøer?
- Hvilke hjelpetilbud mener de selv at de trenger?

For å kunne sette svarene på disse spørsmålene inn i en større kontekst ønsket jeg også å få vite bakgrunnen for at de hadde både kommet inn i og gått ut av disse miljøene. Jeg ønsket også å få vite noe om hvilken erfaringer de hadde gjort med å prøve å få hjelp før jeg spurte om hvilke tanker de hadde om det ideelle hjelpetilbud.

I neste kapittel vil jeg redegjøre for hvordan jeg valgte å gjennomføre intervjuene.

3.0 Metode

For å få svar på de spørsmålene jeg stilte i slutten av forrige kapittel må jeg spørre de det gjelder. Det bringer meg inn på spørsmålet om valg av metode. Innen samfunnsvitenskapen innebærer metode å følge en bestemt vei for å nå et mål. Ifølge Johannessen m.fl. dreier metodelæren seg "blant annet om hvordan vi kan gå fram for å undersøke om våre antakelser er i overensstemmelse med virkeligheten eller ikke." (2010:29).

Det finnes mange metoder, eller veier for å nå et mål. To hovedskiller innen samfunnsvitenskapen er mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Kvantitativ metode kan brukes for å studere utbredelsen av et fenomen. Man kan for eksempel sende ut spørreskjema til en større gruppe mennesker, slik at man kan gjøre en opptelling (ibid:31).

Ved en kvalitativ metode vil undersøkelsen gjøres blant et begrenset utvalg mennesker. Metoden brukes for å forstå et fenomen bedre. For å forstå må man se på hvilken betydning fenomenet tillegges av de det gjelder (ibid:32). Jeg ønsker å vite mer om hvilke hjelpebehov en bestemt gruppe mennesker har, og hvilke hjelpetilbud de selv tror kan være til hjelp for dem. Den gruppen det gjelder er mennesker som har fått problemer som de selv mener skyldes at de har vært i usunne religiøse miljøer. For å få vite noe om dette må jeg snakke med de det gjelder. Jeg må derfor ta i bruk intervju som metode.

3.1 Om bruk av intervjuer

I følge Johannessen m.fl. er intervjuer den vanligste metoden for å samle inn kvalitative data. "Det er en fleksibel metode som kan brukes nesten overalt og gjør det mulig å få fyldige og detaljerte beskrivelser." (2010:135). Noe av styrken ved intervjuer er at det er mulig å få utdypet menneskers erfaringer og oppfatninger. Fordi sosiale fenomener er komplekse er det mulig å få fram denne kompleksiteten fordi det er mulig å stille tilleggspørsmål for å avdekke nyanser og forskjelligheter. I gjennomføringen av intervjuer kan man bruke forskjellige intervjuformer, alt fra ustrukturerte til strukturerte intervjuer. Jeg valgte å bruke et delvis strukturert intervju, som hos Johannessen m.fl. beskrives som at det har "... en overordnet

intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet, mens spørsmål, temaer og rekkefølge kan varieres. Forskeren kan bevege seg fram og tilbake i intervjuguiden."(Johannessen m.fl. 2010:137).

Utfra den kunnskapen jeg hadde om dette feltet fra før anså jeg det som nødvendig å være fleksibel i intervjusituasjonen, samtidig som det var noen konkrete spørsmål jeg ønsket svar på. Utfra samme kunnskap utformet jeg en intervjuguide som jeg antok ville gi mulighet for å få besvart hovedspørsmålene mine.

3.2 Forberedelser og gjennomføring av intervjuene

3.2.1 Om meldeplikten

Før jeg kunne begynne å rekruttere informanter måtte jeg vurdere om undersøkelsen jeg ville gjøre var melde- eller konsesjonspliktig i henhold til personvernloven. Hvis enkeltpersoner kan identifiseres og personopplysningene er sensitive må man ha konsesjon fra Datatilsynet. Det er ikke nødvendig med konsesjon fra Datatilsynet hvis opplysningene er sensitive, men personene ikke kan identifiseres. Da er prosjektet imidlertid meldepliktig. Prosjektet skal da meldes til Personvernombud for forskning ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD). (Johannessen m.fl. 2010:94-95).

Denne undersøkelsen var klart meldepliktig da informasjonen jeg ønsket er sensitiv. Men de jeg intervjuet skulle ikke kunne gjenkjennes, så den var ikke konsesjonspliktig. Jeg meldte prosjektet inn til NSD i desember 2013. Vedlagt i meldingen var også informasjonsskriv til informantene (vedlegg 1) og intervjuguide (vedlegg 2). Jeg fikk godkjenning i midten av januar 2014.

3.2.2 Om gjennomføring av intervjuene

Etter å ha fått godkjenneing av NSD var jeg klar for å starte arbeidet med å finne noen som ville la seg intervjue. For å få kontakt med mulige informanter fikk jeg hjelp av Hilde Langvann, organisasjonssekretæren i Hjelpekilden. Hun la ut en meldig på den lukka Facebookgruppen som Hjelpekilden har. Der fortalte hun kort om hva slags type oppgave jeg skulle skrive, og ba de som ønsket å bli intervjuet om å ta direkte kontakt med meg. I løpet av

det første døgnet etter at denne meldingen ble lagt ut fikk jeg tolv henvendelser. Av disse intervjuet jeg ti. Den ene av de jeg utelot ble syk, den andre var den siste som tok kontakt, og jeg innså at jeg simpelthen ikke hadde kapasitet til å intervjue flere.

Jeg stilte meg selv spørsmål ved om jeg ville få et representativt utvalg ved å kun rekruttere gjennom Hjelpekilden. Er det for eksempel hovedsakelig en spesiell type utbrytere som har engasjert seg i denne Facebookgruppa? I løpet av den tiden jeg har fulgt aktivitetene i gruppa har jeg fått inntrykk av at de som deltar er høyst forskjellige, både i alder, hvilken religiøs bakgrunn de har, og hvilke problemer de strever eller har strevd med. Det er stor geografisk spredning. Det er også stor variasjon i hvor lenge det er siden de har brutt med sine respektive miljøer. Denne variasjonen opplevde jeg også gjaldt for de som tok kontakt med meg.

På to områder kunne jeg ønsket litt mer variasjon i utvalget mitt. Ni av de ti jeg intevjuet var født inn i miljøene de hadde forlatt, så jeg fikk ikke noe datagrunnlag for å kunne se om reaksjonene i ettertid ville være annerledes for de som selv hadde valgt å gå inn i disse miljøene. Jeg kunne også ønsket meg litt flere informanter med bakgrunn fra karismatiske menigheter og fra mer tradisjonelle kirkesamfunn. Som før nevnt, kapasiteten gjorde at jeg ikke kunne intervjue flere.

3.3 Metode for å analysere informasjonen

I arbeidet med å bearbeide intervjuene har jeg benyttet meg av en hermeneutisk metode. Hermeneutikk er vitenskapen om tolkninger. Betegnelsen kom i bruk på 1600-tallet, og hadde blant annet betydning i tolkning av bibeltekster. På 1800-tallet utviklet den tyske filosofen Wilhelm Dilthey en teori om hermeneutikk som metode innen humanistiske fag (Fjelland og Gjengedal 1995:98).

Innen kvalitativ forskning er den hermeneutiske sirkel ofte brukt for å analysere datamaterialet. Johannessen m.fl. beskriver denne prosessen slik:

> ”All fortolkning består i stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det man skal tolke, og den konteksten det tolkes i, mellom det man skal tolke, og vår egen forforståelse. Hvordan delene skal fortolkes, avhenger av hvordan helheten fortolkes, og hvordan helheten fortolkes, avhenger av hvordan konteksten fortolkes, og omvendt.” (Johanessen m.fl. 2010:365).

Jeg startet med en forforståelse, forforståelsen var på mange måter styrende for hvilken teori jeg brakte inn i kap. 2.0. Forforståelsen og teorien preget hvordan jeg utformet intervjuguiden, og hvordan jeg gjennomførte intervjuene. I bearbeidingen av intervjuene fikk jeg behov for mer teori, noe jeg brakte inn i kap. 5.0. Etter å ha gått fram og tilbake mellom min egen forforståelse, teori og materialet fra intervjuene, opplever jeg selv å ha fått mer forståelse for helheten slik at jeg kunne komme fram til noen svar på problemstillingen.

3.4 Gjennomføringen av intervjuene

Jeg har intervjuet ti personer, to menn og åtte kvinner, med bakgrunn fra forskjellige religiøse miljøer. Intervjuene ble gjort i løpet av en måned. Seks av intevjuene ble gjennomført via telefon. De fire jeg traff kom alle hjem til meg, dette var noe de valgte selv. Jeg beregnet god tid på intervjuene, primært for å ha mulighet til at vi kunne snakke sammen en stund etter at selve intervjuet var gjort. Dette for å å sikre at de skulle bli ivaretatt etterpå.

Før intervjuene startet forsikret jeg meg om at informantene hadde lest gjennom informasjonskrivet. Alle har gitt muntlig samtykke til å bli intervjuet. Alle syntes det var greit at jeg tok opp intervjuene ved hjelp av diktafon. Jeg har skrevet ut intervjuene selv, og opptakene ble slettet etter at de var skrevet av. Jeg har også makulert kontaktopplysninger som kunne knyttes til intervjuene.

Det har vært en utfordring å anonymisere de jeg har intervjuet, samtidig som det har vært viktig å gi et innblikk i historiene. Mange av disse religiøse miljøene er ganske gjennomsiktige, og ”alle vet alt om alle”. Jeg har derfor valgt å ikke knytte aktuell menighetsbakgrunn til hver enkelt, men har for alle bare kalt bakgrunnen for ”menigheten”. Jeg har også endret enkelte biografiske data, og jeg oppgir heller ikke eksakt alder. Enkelte har opplevelser i sin bakgrunn som er spesielt sterke. Disse opplevelsene har jeg valgt å ikke presentere, fordi de kunne føre til at noen kunne bli gjenkjent.

Alle informantene har fått tilbud om å lese gjennom de delene jeg bruker fra intervjuene med dem selv. Fire benyttet seg av den muligheten, ingen av dem hadde innvendinger mot hva jeg kom til å bruke.

4.0 Data fra intervjuene

Det var en spesiell opplevelse å gjennomføre disse intervjuene. Noen av de historiene jeg fikk del i var så vonde at jeg syntes det var vanskelig å utsette informantene for å fortelle om det til meg som var fremmed for dem.

Det som likevel gjorde sterkest inntrykk på meg i intervjufasen var hvor sterke og reflekterte utbryterne framsto. Ei av de første jeg intervjuet spurte meg innledningsvis om jeg hadde inntrykk av at utbrytere er spesielt sterke eller svake mennesker. Jeg svarte ganske spontant at mitt inntrykk er at de er sterke, nettopp fordi de har våget å bryte, med alle de konsekvenser som følger med. Etter å ha intervjuet alle ti utbryterne er jeg fremdeles enig med meg selv. Jeg synes jeg har vært heldig som har fått snakke med ti ressurssterke flotte mennesker som åpent har delt noen av sine mest smertefulle livserfaringer.

Til tross for de svik og overgrep i Guds navn som de har vært utsatt for, så er det ingen som har uttrykt bitterhet. To av dem sa sågar helt uavhengig av hverandre omtrent ordrett det samme ”Jeg orker ikke å bruke krefter på å være bitter”. Flere av dem sa også at de ønsket å stille opp til intervju fordi de syntes temaet var så viktig, nettopp fordi de visste at det var så mange med samme bakgrunn som strevde med å finne hjelp.

4.1 Litt generelt om informantenes bakgrunn

Fem av informantene kommer fra Jehovas vitner, en har vært mormoner, en er fra Smiths venner, to fra en liten menighet som bare finnes noen få steder i landet, og en vokste opp i en frikirkelig menighet, men gikk videre til en mer karismatisk menighet i tenårene.

Fire lever i parforhold, en er skilt. Fem av dem har barn, til sammen dreier det seg om 20 barn hvor de eldste er voksne og de yngste er i førskolealder. Tre av de som har barn var i sine respektive menigheter gjennom en del av barnas oppvekst.

Aldersmessig befinner informantene seg mellom 26 og 47 år. Det er mellom 1 og 30 år siden de brøt ut fra sine respektive menigheter. På intervjutidspunktet var fire i arbeid, av disse var to sykmeldt. Fire var i utdanning, en var på arbeidsavklaringspenger, og en var hjemmeværende med små barn.

Åtte har hatt kontakt med hjelpeapparatet på en eller annen måte.

Når jeg i fortsettelsen refererer fra intervjuene gir jeg først en kort presentasjon av hver enkelt av de jeg har intervjuet. Videre beskriver jeg først årsakene til at de brøt ut, så noe om problemene de opplevde i ettertid. Fra omtalen av problemene er det naturlig å gå over til erfaringene de har gjort med hjelpeapparatet. Erfaringene er variable, og jeg har derfor utfordret alle til å si noe om hvordan det ideelle hjelpetilbud burde være. Jeg gjengir også hvilken holdning noen av informantene har til hjelpetilbud fra kirkelig hold. Noen av de jeg intervjuet hadde en del tanker rundt det å vokse opp i usunne religøse miljøer, noe jeg gjengir mot slutten av kapitlet. Helt til slutt forteller informantene litt om hvordan de har det på intervjutidspunktet.

4.2 Kort introdukjson av de enkelte informantene

Anne, mellom 35 og 50.
Vokste opp i menigheten. Hadde en streng oppvekst, mener selv at mor var mer ekstrem enn vanlig innen menigheten. Ble blant annet trent opp til å skulle forestille seg tortur og forfølgelse for sin tro allerede fra hun var 7-8 år. Forlot menigheten da hun var 18, dette ble utløst av en voldtekt som ble svært dårlig håndtert i menigheten. Levde hektisk den første tiden, blant annet med mye festing, ville prøve ut alt hun tidligere ble nektet. Utdannet seg etter hvert innen sosialt arbeid, jobbet mye med barn som selv hadde hatt en vanskelig oppvekst. Føler selv at hun har blitt innhentet av fortiden sin i løpet av det siste året, noe som ble utløst av diverse oppslag i media. Sliter med mye angst og en opplevelse av å være totalt utmattet.

Berit, mellom 25 og 35.
Vokste opp i menigheten. Gikk ut for ca 2 år siden. At hun gikk ut var primært utløst av at hun reagerte på stadig mer som hun ikke fikk til å stemme, blant annet uoverensstemmelser

mellom liv og lære. Ekstra avgjørende ble det da hun hadde nevnt sin tvil for en venninne, og vedkommende sa at hvis hun meldte seg ut, da kunne de ikke være venner lenger. Er i jobb.

Cecilie, mellom 35 og 50.
Oppvokst i menigheten, gikk ut for ni år siden. Skilt, har flere barn. Barna hadde gått på menighetens privatskole. Etter at hun selv gikk ut fra menigheten ble barna forskjellsbehandlet i skolen av både lærere og medelever. På grunn av dette ble barna flyttet over til den offentlige skolen. Mener at det er mange som er med bare fordi konsekvensene av å bryte er så store.

Dagmar, mellom 35 og 50.
Oppvokst i menigheten. Familien hadde vært i menigheten gjennom flere generasjoner. Sier at hun hadde mange fine år der. Sier om seg selv at hun aldri har vært åndelig, og at hun nesten ikke selv forstår at hun hadde nok kunnskap til at hun i sin tid ble døpt da hun var 16 år. Trodde likevel på budskapet, men sier at det var mest fordi hun ikke visste om noe annet, og egentlig aldri hadde hatt noe valg.

Erik, mellom 25 og 35.
Oppvokst i en frimenighet, var ikke spesielt aktiv før i16-års alderen. Menigheten hadde karismatiske trekk, men også tett samarbeid med en annen menighet i hjembyen som var mer karismatisk. Gikk på bibelskole i regi av den karismatiske menigheten. Kom med i en enda mer karismatisk menighet da han flyttet på grunn av studier. Opplevde det som stadig mer problematisk å identifisere seg med menighetens form og verdier. Skled mer eller mindre ut av menigheten, flyttet etter hvert tilbake til hjemstedet hvor han i dag ikke deltar i religiøse aktiviteter. Har studert forskjellige fag tidligere, men er nå i gang med sykepleierutdanning.

Frida, mellom 25 og 35.
Oppvokst i menigheten, gikk ut for 11 år siden, etter å ha tvilt i mange år. Gikk på videregående skole da hun gikk ut. Fikk ikke lov til å bo hjemme lenger da hun gikk ut, og flyttet til familie på en annen kant av landet som ikke var med i menigheten. Greide ikke å fullføre videregående. Har strevd med helseproblemer gjennom mange år, men har likevel jobbet mye, og tatt en del fag for å få studiekompetanse. Er nå i gang med den utdannelsen hun virkelig ønsker seg.

Grete, mellom 35 og 50.

Vokst opp i menigheten. Er gift, har flere barn. Ektefellen måtte gå inn i menigheten for å få lov til å gifte seg med henne. Begge har gått ut i løpet av de to siste årene. De fleste i familien har også gått ut. Bruddet ble utløst av at hun hadde blitt voldtatt, og menigheten håndterte dette på en svært dårlig måte. Hun har gått diverse kurs innen alternativ behandling, brukt dette som egenterapi.

Harald, mellom 35 og 50.

Vokste opp i menigheten. Gled gradvis ut for 10 år siden. Jobbet mye og aktivt, både med mennesker og praktisk. Opplevde til slutt å ikke ha mer krefter. Utredet med tanke på om han kunne ha ME. Opplevde det som helt nødvendig å flytte fra hjemstedet for å klare å etablere et godt liv. Er nå i gang med en fagutdanning. Han har gått diverse kurs innen alternativ behandling, brukt dette som egenterapi.

Inger, mellom 35 og 50.

Vokste opp i menigheten. Foreldrene var de eneste fra sine respektive familier som tilhørte menigheten, noe som førte til minimal kontakt med resten av familien. Hun har en bror som er mye eldre, han flyttet til en annen kant av landet da hun var ganske liten, så hun føler ikke at hun kjenner ham. Inger følte aldri at hun hørte til i menigheten, reagerte på mye og stilte mye kritiske spørsmål. Gikk ut da hun var 16 år gammel. Begynte på videregående, men sluttet etter kort tid. Er gift, har flere barn. Har alltid jobbet mye, og med mye forskjellig. Føler seg innhentet av sin fortid nå, har mye angst og depresjon, ikke greid å jobbe på lenge. Har sporadisk kontakt med en psykiater.

Johanne, mellom 35 og 50 år.

Vokste opp i menigheten. Ble ekskludert da hun var 15 år, dette ble begrunnet i umoral. Ingen støtte fra foreldre, heller det motsatte, noe som gjorde at hun ikke greide å bo hjemme. Begynte på videregående, men sluttet etter kort tid. Levde rotløst en stund, før hun selv skrev brev til lederne i menigheten om at hun angret, og ba om å få komme tilbake, noe hun fikk lov til. Giftet seg innen menigheten, har flere barn. Forlot menigheten etter at hennes eldste sønn ble ekskludert. Han var like gammel som hun selv hadde vært da hun ble ekskludert, og årsaken var den samme. Hun og ektefellen støttet sønnen, noe som på sikt førte til brudd med menigheten for 15 år siden. De flyttet fra hjemstedet for å komme unna menigheten. Hun er nå i gang med en fagutdanning.

4.3 Hva var det som førte til brudd?

Anne følte lenge at det var ting som skurret i menigheten. Hun opplevde også at det ikke gikk an å stille spørsmål, hun fikk offentlig refs en gang hun hadde gjort det. Hun reagerte på at det ikke ble tatt tak i konkrete problemstillinger innen menigheten, som alvorlig omsorgssvikt for barn. Hun sier at: ”De var feige, tarvelige folk, voksne mennesker som når vi kom og sa fra om alvorlige ting, så skjedde det ingenting. Det var så trasig.”

Det mest avgjørende for at Anne brøt ut, var hvordan menigheten håndterte at hun hadde blitt utsatt for en overfallsvoldtekt. Hun måtte stå til rette for tre av lederne i menigheten, ble spurt om hun kanskje hadde oppsøkt situasjonen selv, og om hun kanskje hadde likt det. Hun ble frarådet å snakke om det som hadde skjedd, ble også frarådet å oppsøke politi eller helsevesen. I tillegg hadde lederne snakket om det som hadde skjedd til andre i menigheten, noe hun hadde opplevd som et enda større overgrep. Det hele toppet seg da en venninne sa at: ”...ja, det fortjente du. Hadde du vært troende nok, og rein nok i hertet, så hadde Gud beskyttet deg.”

Da Anne meldte seg ut av menigheten flyttet hun til en annen kant av landet hvor hun hadde familie som ikke var aktive i noen menighet.

Berit hadde følt at noe var galt i lenger tid, og følte at hun ikke passet inn. Det som ble avgjørende for henne var da hun hadde luftet sin tvil for en venninne, og venninnen sa til henne at hun ikke kunne være venn med henne hvis hun ikke trodde. Berit sier at:

> ”Men det var i hvert fall i det øyeblikket at det gikk opp for meg at hun ... at hun liksom var min venn fordi jeg var i hennes klubb liksom. Og det var egentlig da, det var egentlig den setningen der som, som ... avsluttet mellom oss da”.

Hun forsto at de andre vennene hun hadde i menigheten heller ikke ville ha noe med henne å gjøre hvis hun gikk ut, men viser likevel forståelse for dem:

> ”...men da skjønte jeg i hvert fall at de var fanget i det og forpliktet til en eller annen handlemåte... Så da.. så da ble det egentlig sånn at jeg ikke.. at jeg ikke.. at jeg på en måte ikke ville ha noe med noen av de å gjøre egentlig (...) Det ble liksom for dyrt å ha noe samspill med de i det hele tatt....”.

Cecilie begynte å tvile mer og mer på det menigheten sto for, i tillegg reagerte hun på det hun omtaler som dobbeltmoral i menigheten. Hun bekymret seg også over hvilke konsekvenser menighetstilhørigheten fikk for barna:

> ”For ingen av ungene kan få være med på offentlige... idrett.., ingenting, kulturskoler, absolutt ingenting, fotball, håndball, ingenting. Og jeg sto der og det var... Og jeg begynte å lure på om er dette egentlig noe jeg vil være med å tre nedover ørene på ungene mine, noe som jeg ikke kunne stå for selv. Da begynte det virkelig å skje noe når jeg.., og de var små, og jeg kunne ikke stå for det jeg egentlig var oppi.”

Dagmars vei ut av menigheten var en prosess som tok mange år. Hun begynte å gli ut for 10-15 år siden, mye fordi hun begynte å oppdage mer av verden utenfor gjennom jobben. Hun opprettholdt medlemsskapet mest av lojalitetsgrunner. Det at hun flyttet fra hjemstedet var avgjørende for at hun greide å bryte. Hun sier at:

> ”Og det må jeg ærlig innrømme, at hadde jeg fortsatt bodd på hjemstedet, da hadde jeg ikke kunnet ta dette valget..., jo, jeg kunne tatt det, men da hadde prisen blitt så tøff for meg at jeg tror ikke jeg hadde klart det.”

Hun meldte seg ut for et år siden. Årsaken til at hun tok det endelige valget var at hun fikk innblikk i hvordan menigheten håndterte en overgrepssak hun hadde god kjennskap til. Dette ble gjort på en veldig dårlig måte. Hun sier at dette ble den utløsende årsak til utmeldelsen fordi hun ikke kunne være medlem i en menighet som ikke slo ned på pedofili.

Erik synes han hadde mange gode opplevelser og mye gøy i de karismatiske miljøene. Men han beskriver det som at han etter hvert begynte å

> ”...knekke litt sammen inni meg. Så da trakk jeg meg nok unna.. mest tror jeg fordi det skjedde mye i meg, og jeg klarte ikke å stå for..., jeg klarte ikke å stå for alle de tingene som menigheten sto for på en måte. (...) ..så det var nok sånn blanding av litt sånn personlig krise... en blanding.. og etter hvert.. hva skal man kalle det.. at jeg ikke klarer.. at jeg ikke vet om jeg vil tro på alt det jeg har lært, selv om menneskene var fine, selv om ... det var jo mye gode opplevelser selv om.. og jeg skjønner at det har preget meg, en veldig svart/hvitt tenkning, og ..eh, jeg tror ikke jeg helt har klart å sortere hva som er hva.”

Frida hadde mentalt begynt å melde seg ut da hun var rundt 16 år gammel. Men allerede fra hun var liten hadde hun kjent på at hun ikke trodde på alt innen menigheten. Men hun hadde vært lydig, og gjort det som ble forventet. Hun hadde blant annet blitt døpt da hun var 15 år, fordi ”det var noe alle gjorde. Hvis du ikke gjorde det da.., da ville det bli stilt spørsmål om

hvorfor du ikke gjør det. Tviler du? Hva er det for noe? Så det var noe man egentlig måtte gjøre."

Hun opplevde det som ganske traumatisk da storesøsteren hennes ble eksludert fordi hun hadde et forhold til en gutt. Saken hadde vært oppe i familiemøte, og hun og de andre søsknene hadde fått klar beskjed om at de ikke fikk lov til å ha kontakt med søsteren mer.

Før hun tok det endelige valget hadde hun forsøkt å snakke med sin mor om det å melde seg ut. Moren hadde blitt sint, og sa til henne at hvis hun tok det valget ville hun ikke få bo hjemme lenger. Det var også det som skjedde da hun meldte seg ut som 18-åring. Hun fikk klar beskjed om å flytte ut. For å finne en løsning på situasjonen med plutselig å være uten bolig og inntekt tok hun kontakt med rådgiver på skolen. Hun fant ut at eneste løsning var å flytte for å kunne få borteboerstipend. Hun flyttet da til familie på en annen kant av landet, leide et rom der, og prøvde å fullføre videregående, noe hun ikke greide.

Grete sier om seg selv at hun var ganske "hard-core" innen sin menighet.Men hun var likevel kritisk til enkelte lærespørsmål. Spesielt kritisk var hun til kvinnesynet, som innebar at kvinnen var helt avhengig av, og underdanig sin ektefelle. Utløsende årsak til at hun brøt ut var hvordan menigheten håndterte situasjonen etter at hun hadde blitt utsatt for en overfallsvoldtekt. Selv følte hun seg heldig som hadde overlevd voldtekten:

> "Jeg var kjempefornøyd med hvordan jeg hadde reddet meg selv. Jeg følte meg ikke som noe pinglete stakkars offer. Men jeg fikk jo beskjed fra kirken om at de som overlever en voldtekt har ikke kjempet hardt nok for sin dyd. Så det var jo liksom noe jeg måtte jobbe med, det å angre på at jeg ikke døde i stedet liksom."

Dette, i tillegg til at hun ikke fikk ordenlige svar på læremessige spørsmål hun hadde stilt, førte til at hun til slutt trakk seg ut:

> "...da jeg spurte om å få litt saklig info, på en ryddig og saklig måte, så fikk jeg bare beskjed om at det var litt frekt og dyneløftende å spørre om disse tingene, samtidig som jeg skulle gå og angre på å ha overlevd en voldtekt. (...) På den ene siden skulle man ikke spørre, på den andre siden så måtte man fortelle alt. Det var så stor kontrast på lederne og meg, at jeg tror nesten feministen i meg våkna og sparka i fra seg, jeg orket ikke mer".

Mannen hennes hadde trukket seg ut av menigheten noen måneder tidligere, og da Grete trakk seg fulgte også barna med.

Harald oppgir flere årsaker til at han gikk ut av menigheten. Han beskriver et ungdomsmiljø hvor noen tok menighetstilhørigheten på alvor og andre ikke:

> ”..enten er de veldig sånn og sitter og leser i denne her Bibelen, så var det de som dreit i det, og som bare gikk ut og festet og hadde det gøy. Så kom de på møtene på søndagen bare for å vise ansiktene sine, inntil de trakk seg. Ikke sant. Så det var jo litt de forskjellene der. Og jeg var vel litt sånn kameleontype, så jeg.. viste vel et godt ansikt på grunn av at jeg....”

At Harald ble i menigheten så lenge som han gjorde, og at han viste et ”godt ansikt” sier han var mye på grunn av sin mor. Han ville ikke at hun skulle få belastningen med at han brøt ut av menigheten. Flere av søsknene hans hadde allerede brutt. Han syntes derfor synd på henne, både fordi han var redd hun skulle føle seg mislykket som mor, og fordi han var redd hun skulle bli dårlig behandlet i menigheten fordi barna brøt ut.

Det snevre miljøet i menigheten gjorde det vanskelig å være der:

> ”Men når den blir så veldig snever og du ikke har.. ja. Jeg fikk ofte..., for jeg likte å ha langt hår, jeg kunne få påpakning for at jeg hadde langt hår. Og sånne helt banale ting... ja har håret noe om å bli frelst eller ikke, om jeg kommer hit eller dit... Det ble sånn at... til slutt så bare tvilte jeg på alt, og tenkte at det her henger ikke på greip. Da tenkte jeg at historien som de kommer med, den har... den gir meg ikke noe. Da ble det til at jeg bare... bare dro i fra det, det var nifst egentlig, i starten, å trekke seg fra det, for du har jo lært at det var det eneste, og gjorde du sånn så kom du til han der, og gjorde du sånn så kom du dit, og litt sånne ting, så du var jo alltid redd i oppveksten for hva som kommer til å skje med deg, hvis du så på TV, og hvis du gjorde sånn, og hvis du gjorde sånn, så det var en sånn frykt du måtte ha hele tiden for... du så jo nesten bak ryggen om det var noen som så deg hvis du gjorde det, og sånne ting.. For du fikk reprimande og alle sånne ting, så....”

Den endelige, utløsende årsaken til at han brøt ut til slutt var at menigheten blandet seg inn i et kjæresteforhold han hadde. Etter dette opplevde han det som ubehagelig å bli boende på hjemstedet, så han flyttet til en annen kant av landet.

Inger følte aldri at hun hørte til i menigheten. Det var mye hun reagerte på, som at de i menigheten skulle være de eneste virkelige kristne. Hun reagerte også på alle reglene for livsførsel da hun var barn. Det var regler for hvordan de skulle kle seg, det var ikke lov å være med i aktiviteter som involverte mennesker utenfor menigheten, som for eksempel idrett.

Inger ble også mobbet på skolen fordi hun skilte seg ut. Samtidig opplevde hun å skille seg ut i menigheten. Det å ikke ha mange søsken var spesielt, hun sier at: ”Ja, for jeg var litt spesiell inni sekta og utenfor. Så det ble veldig spesielt. For jeg var på en måte ikke godtatt inni der heller.”

Johanne har to brudd med menigheten bak seg, først da hun var 15 år, og så da hun var i midten av 30-åra. Da hun var 15 ble hun reglerett ekskludert, den andre gangen kom bruddet som resultat av en lengre prosess. Bakgrunnen for at hun ble ekskludert var at hun skulle ha levd umoralsk. På den tiden det skjedde mente hun selv at hun skulle greie seg, men hun ser i ettertid at det som skjedde skapte dype sår. Hun forteller at:

> ”... Det er vel mer i ettertid at ....skjebnen min har tatt meg, for da hadde jeg bestemt meg for at dette skal jeg klare, og 15 år, det var liksom voksent, men det var jo ikke det. Jeg mistet jo alt. (..). Så jeg opplevde mye hån og fornedrelse og ja..., min bestevenn kom og tok farvel, og moren min hadde jo nye..., hun tok seg av mine gamle venner, hun var et samlingssted for dem. Så hun kom jo og fortalte meg stadig vekk hvor dårlig likt jeg var og hvor mange som snakket stygt om meg, så jeg ble utstøtt i dobbel forstand da. Mentalt og åndelig.”

Samtidig lengtet hun tilbake til menigheten, og til slutt så hun ingen annen utvei enn å gjøre det som var nødvendig for å få komme tilbake til menigheten, hun skrev et brev til ledelsen og ba om tilgivelse: ”Jeg husker det var veldig vondt å skrive til de mennene, for jeg hadde... da begynte jeg å, for jeg kjente jo på hvor ydmyket da, hvor fornedret jeg var i forhold til det moralske, et skittent individ.”

Hun giftet seg tidlig, med en i menigheten, og hun forteller at hun ble den ”perfekte kristne konen som gjorde alt riktig.” Det at hun ble så ”perfekt” tilskriver hun det som hadde skjedd i forbindelse med utstøtelsen. Hun sier at:

> ”Så da fikk jeg i ettertid se virkningen av fornedrelse, som gjør at du enten blir knust og kryper, eller at du reiser deg og skal vise deg selv og alle hvor... du skal gjøre deg fortjent da, til både respekt og anerkjennelse og verdighet. Jeg ble et prakteksemplar i noen år.”

Da sønnen hennes var 15 år ble også han ekskludert. Dette greide verken Johanne eller mannen hennes å akseptere. De begynte å stille kritiske spørsmål, og opplevde etter hvert å bli stadig mer isolert i menigheten.

Hun og familien flyttet til slutt fra hjemstedet, til et sted hvor det ikke fantes den type menighet som de hadde tilhørt.

4.4 Problemer etter bruddet

Anne sier at hun egentlig hadde det bra de første årene etter bruddet. Da kunne hun endelig gjøre alt det som ikke hadde vært lov tidligere, noe hun også gjorde. Men det siste året har hun følt at hun har blitt innhentet av fortiden sin. Hun har slitt mye med angst og depresjon og har vært mye sykmeldt. Hun sier blant annet at:

> ”Jeg har tilbragt mange, mange timer alene og sittet og grått, og vært sint, og vært ensom og frustrert og følt at jeg ikke hører hjemme selv om jeg nå har vært i samfunnet i over tyve år. Så jeg er fremdeles ikke ordentlig på plass, for jeg er, jeg føler jo at jeg er litt annerledes, at jeg er, jeg er på en måte den puslespillbrikken som ble litt feilvare, den som ikke sitter helt på plass.”

Berit ble veldig ensom etter at hun hadde gått ut fra menigheten. Hun hadde nettopp kjøpt hund og brukte mye tid på denne. Utover det gjorde hun ikke annet enn å gå på jobb, spise og sove.

Berit beskriver manglende tillit til mennersker rundt seg som et problem. Hun sier at det var en grunnleggende mangel på nestekjærlighet i menigheten, noe hun påpeker som sentralt i Jesu lære. Hun viser også til mangel på ærlighet, noe som førte til et ”...miljø av mistillit. Det blir et miljø hvor ting helst ikke snakkes om hvis det blir problematisk. Det blir litt sånn angiverstemning.” Hun sier at det ble veldig utrygt, og at

> ”..du ikke kan betro deg til noen sånn som du kanskje kunne ønske at du kunne. I hvert fall hvis du får den følelsen da. Og det gjelder ikke bare hvis du har noe som du vet at de vil mislike eller det kan bli problemer av, det gjelder egentlig alt. I hvert fall for min del, for det blir sånn at hvis..hvis..ja.., hvis noen ville sviktet meg i en ting så ville jeg ikke delt noe annet med de heller.”

Hun har tenkt mye over det hun hadde lært i menigheten, hun følte at hun burde forstå sannheten og sier at ”Fordi at for meg har det alltid vært veldig problematisk med disse tingene som ikke stemmer overens internt og alle disse moralske umulighetene som du kommer opp i, ikke sant...”. Hun sier at de eneste gangene hun egentlig hadde fri for disse tankene var når hun sov. Og sier også at hun hadde vært redd for å

> ”skulle snakke med noen om dette utenfor, ikke sant, snakke om det du tror på når du egentlig ikke, når du egentlig ikke... Når du kanskje ikke tror det helt da.., eller vet hvorfor du tror det. Eller føler at det er noe... at det er noe positivt å tro på det. Jeg kunne jo selvfølgelig være ærlig og si at jeg tror på Gud, og han er ond, men det var jo ikke det jeg trodde heller. ”

Cecilie opplevde problemer spesielt på to områder, det ene var det å skulle møte samfunnet utenfor menigheten. Hun sier at

> ”Og du måtte jo begynne å manøvrere deg ut i et landskap der du ikke kjenner til... du kjenner ikke til noen verdens ting, og du føler deg som en flyktning i eget land. Du aner ikke noe om sosiale koder, du aner ikke, du aner ikke en dritt, du er ny og fersk, sluppet ut i et samfunn du ikke kjenner til. ”

Det som også var vanskelig for Cecilie var å våge å stole på andre mennesker. Hun forteller at hun var vant til så mye falskneri og angiveri og at hun ikke turde å knytte folk til seg før for 3-4 år siden: ”Da turde jeg å være åpen og ærlig og fortelle om disse tingene her.. og da merket jeg jo at her er det masse flotte folk som jeg kan stole på.” Cecilie har en klar oppfatning av hvorfor hun hadde så store problemer med tillit:

> ”For du er vant til at folk dolker deg i ryggen for å sanke en stjerne og for å redde sin egen ræv. Og du skjønner, i de bøkene som jeg snakket om, de som ligger over Bibelen da (...), der står det jo at hvis du vet om ting som de andre gjør, uten å fortelle det til lederen, da er du skyldig selv i den samme synden. Ikke sant... og det er jo med på å vedlikeholde galskapen.”

Også **Dagmar** syntes det var en utfordring å skulle møte storsamfunnet. Hun gir et eksempel:

> ”Jeg stemte i år for første gang... jeg nesten bare tok et parti i blinde, for jeg hadde jo ikke peiling, men bare for å få gjort det da. Men da var jeg veldig usikker, så da måtte jeg spørre noen som kunne... hvordan gjør man det.. Jeg syntes det var flaut å skulle gå inn der og ikke kunne det.”

Dagmar opplevde også de sosiale konsekvensene av å melde seg ut. Hun sier at det ble et stort frafall av venner på Facebook, og at hun: ”..en periode så måtte jeg lukke facebookprofilen min, for jeg tok meg i at jeg brukte all fritiden min på å se hvem som hadde forlatt meg som venner, ikke sant...”.

Det verste for Dagmar var likevel at hun mistet all kontakt med familien, utenom de av hennes søsken som også hadde forlatt menigheten. I motsetning til Dagmar hadde ikke disse blitt døpt, så de kunne ha kontakt med familien. Hun sier at:

> ”Det er sånn som jeg har følt veldig sterkt på nå..., jeg hadde en veldig dårlig periode nå de to siste ukene, og da føler jeg veldig på at det er bare jeg som er den de ikke har kontakt med, for det er jo faktisk sånn det er da.”

Samtidig viser hun forståelse for familien sin: ”...jeg kan ikke bruke energi på å være bitter på dem, for at de tilhører et system som gjør at de ikke får ha kontakt med meg.”

Dagmar gir også uttrykk for sorg over at oppveksten hennes var den som den var: ”Mange ganger, når jeg tenker på det i dag at jeg skulle ønske.. jeg skulle ønske at jeg kunne opplevd ungdomstiden på nytt. Sånn som den jeg faktisk skulle ha vært.”

Erik hadde problemer med å konkretisere hvordan han egentlig hadde hatt det etter bruddet. Han sa at han i ettertid har strevd mye med å finne ut hva han egentlig skal tro, og hvordan han skal forholde seg til de årene han har vært i de religiøse miljøene:

> ”jeg klarer ikke bare å legge det fra meg eller.. eller late som at det aldri har skjedd, for det var jo på en måte åtte år av livet mitt..., som det, hvor man former veldig identitet, og meninger og verdier og sånne ting”.

Jeg spurte Erik om hvordan han syntes betegnelsen ”usunne religiøse miljøer” passet på de miljøene han hadde vært i. Det var vanskelig for ham å svare, for han fikk dårlig samvittighet av å si at de var usunne. Men samtidig syntes han at de på mange måter var usunne. Da jeg spurte hvorfor han fikk dårlig samvittighet sa han at:

> ”Fordi at.. det var jo bra.. eller, for meg så var det bra, og det var.. de gjorde jo så godt kunne, tenker jeg, og de.. i hvert fall den karismatiske menigheten i hjembyen, de...det var mitt hjem nesten, det var der jeg følte meg mest hjemme, men det er jo ikke... nå tenker ikke jeg.. eh.. nå tenker jeg at de tar..., noe av de verdiene som de har satt opp for menigheten, jeg tenker at noen av de er ødeleggende, veldig ødeleggende for mange mennesker. For eksempel deres syn på homoseksualitet.. og synd.. bare helt.. nei! Så det er veldig sånn ambivalent og miksa inni meg.”

Først langt ut i intervjuet kom det fram at Erik selv etter hvert hadde forstått at han var bifil, slik at synet på seksualitet faktisk var noe som rammet ham selv. Om dette sier han at:

> ”Selv om jeg tror at jeg aldri egentlig helt adopterte deres syn på seksualitet, så er det noe annet når jeg skjønner at det gjelder... det gjelder meg. Det gjelder ikke bare å akseptere andre, det gjelder å akseptere og elske seg selv. Det er jo mye vanskeligere!”

Frida har hatt det vanskelig hele tiden etter bruddet. Hun sier det var stadig vekk ”perioder med depresjon og vanskelige ting. Fordi det var vanskelig å.. når du ikke har et ordentlig nettverk.., og.. ja, så var det så mye....”
Hun prøvde å fullføre videregående skole, men måtte gi opp. I årene som fulgte jobbet hun mye, i tillegg til at hun tok fag for å få studiekompetanse. Hun sier at hun har strevd veldig med å fungere i jobb i perioder, mens det har gått bedre i andre perioder. Hun har hatt mye migrene og smerter i kroppen. Hun har også blitt utredet med tanke på ME.

Grete synes selv at hun har hatt det veldig bra etter bruddet med menigheten. Hun sier at hun nyter friheten. Hun sier at hun kanskje er i en slags krise, men at til å være i en krise så har hun det ganske festlig. Hun sier videre at:

> ”Nå har jeg hoppa ut av kirken, og nå har jeg bestemt meg for at aldri mer skal en skjeggete, sur, gammel profet få bestemme hva jeg skal gjøre eller ikke, eller gi meg regler som de selv ikke følger. Så jeg har hoppa ut av moralen, og nå spør jeg hjertet mitt hvis jeg er i tvil om hva jeg skal gjøre.”

Underveis i intervjuet fikk jeg inntrykk av at Grete hadde så stort behov for å sprenge grenser at hun kunne risikere å få problemer på grunn av dette. Jeg spurte henne også om det, og hun svarte at ”Ja, det er en reell fare hver dag. Jeg er troende til det meste.”

Harald forteller at han gikk ned for telling for ca ti år siden. Han ble ”sendt hit og dit” for utredning. Han ble blant annet utredet for ME. Da hadde han i lengre tid jobbet svært mye, samtidig som han følte det tungt å bo i hjembygda. Han sier at han alltid følte seg mye bedre når han var ute og reiste. Så han konkluderte til slutt med at løsningen måtte være å flytte:

> ” Og så tenkte jeg at... det som kan hjelpe meg det må være... for når jeg var ute og reiste, så var jeg plutselig en frisk mann, og jeg tenkte... jeg følte meg mye friskere. Så jeg tenkte at det jeg kan gjøre, det er å flytte. Og jeg jobbet jo gjennom dette, fram og tilbake, hva jeg skulle gjøre og sånn, og til slutt så tok jeg bare et valg. Nå reiser jeg, og så flyttet jeg...”

Når **Inger** ser tilbake synes hun ikke at det å gå ut fra menigheten var så ille. Men seinere i livet har det blitt stadig verre:

> ”Fordi det er ikke det mest... for meg det mest dramatiske. Det er generelt livet, når du... jeg tror egentlig at jeg har det mye verre nå enn da jeg var 20. Fordi jeg har kjempet hele livet. Jeg har bare punktert.”

Nå føler hun ikke at hun har mer krefter, og hun sliter mye med angst og depresjon. Hun sier at: ”Nå sitter jeg veldig fast. Akkurat nå er det helt.. nå har jeg ikke åpnet posten på tre måneder. Det er ikke bra”.

Hun tror absolutt at hvordan hun har det nå har sammenheng med sin oppvekst:

> ”Jeg tror det har det, fordi at det er det også, at jeg bygger så veldig mange murer, sånn at jeg for alt i denne herrens verden skal unngå å bli såret. Og hvis jeg da plutselig akutt blir det, det er kanskje vanlig at folk gjør akkurat det, men jeg tror jeg gjør det ekstra mye. Og fordi at etter den mobbingen der og andre liksom, ja, jeg vet ikke..... så... så..., så blir det så voldsomt. (...) Jeg helgarderer noe så voldsomt. På hjemme-borte-uavgjort, alltid. Worse scenario, ikke sant. Når det da kommer noe utenom, da blir det dramatisk.”

Da **Johanne** ble ekskludert som 15-åring så hun på det som sin egen skyld. Hun sier at: ”Jeg så ikke på meg selv som offer for noenting. Jeg mente det var riktig det som menigheten gjorde, jeg fortjente det.”

Men da hun gikk ut den andre gangen opplevde hun mye mer av smerten, da visste hun også at bruddet var endelig. Hun forklarer det slik:

> ”Jeg har sagt det til mange... at folk vet jo hvor vondt det er å skilles, for eksempel, å bryte opp et liv, et langt liv. For det er mange som har opplevd det, og det er mange som har opplevd død. Og sykdom. Men akkurat det her, du kan putte alt det sammen, og likevel får du ikke forklart hvor vondt det er. Hvis du har vært en oppriktig troende, det er som at du... det er ikke bare det at du tar bort kjærligheten til et annet menneske, du tar bort kjærligheten til selve kjærligheten, altså, selve eksistensen, det innerste.”

Hun trakk også inn det at når du blir forlatt eller når noen dør, da har man ikke noe valg. Men hun valgte selv å kutte. Og hun sier at:

> Og det å ta kniven og kutte noen ting, her, inne i hjertet ditt, inne i sjelen din, frivillig... slik som jeg gjorde, det krever styrke og det krever mot, det krever ting som... man forstår det ikke, man forstår det ikke. Men man bare må gjøre det. (...) Det mest effektive, det er jo å..., det enkleste er jo å bare skjære bort alt. Og bli ateist. Og bli sånn som håner alt som handler om tro. Men det var ikke noe alternativ for meg, og da blir det mye mer komplisert.”

Johanne forteller at hun hadde tanker om å ta livet sitt i den perioden hvor hun og mannen stilte mye spørsmål og opplevde å bli mer og mer isolert i menigheten. Hun sier at:

> ”Det er den eneste løsningen. Og da finnes det ingen å gå til..., hvem skal du snakke med? Selv som voksen hadde jeg ikke noen tanker, for det er totalt... som.... ja, da var jeg på en måte 15 år på nytt da. For verden er så fremmed, du har levd utenfor, du har plassert deg utenfor den selvfølgelig, og fordømt den som en ond makt, eller en påvirkningskraft som du ikke skal ha noe med å gjøre, for den er farlig. Og da er det helt unaturlig å søke noe som helst støtte og klokskap derifra. Så da tenker du at da er det ..... å leve. Og da holdt det på å gå galt.”

4.5 Erfaringer med hjelpeapparatet

De jeg intervjuet har forskjellige erfaringer med hjelpeapparatet. Noen har ikke oppsøkt hjelp i det hele tatt, andre har gått i mange år før de har oppsøkt hjelp.

Anne forteller at mens hun gikk på skolen, før hun hadde gått ut av menigheten, var det lærere som så at hun hadde det vanskelig, og som prøvde å snakke med henne. Men hun sier at hun fikk panikk:

> ”For du har jo ikke lov til å snakke med dem. Du har ikke lov til å fortelle noe negativt om..., som kan sverte menigheten, for du har gjort en dødssynd da. For uansett er de jo styrt av Satan....”.

Da hun gikk ut av menigheten følte hun ikke behov for hjelp. Det er først det siste året at Anne har følt seg innhentet av sin bakgrunn og har gjort noe aktivt for å få hjelp. Hun har vært mye sykmeldt. Reaksjonene kom først som følge av forskjellige dokumentarprogram på TV om folk som hadde forlatt tilsvarende menigheter som henne selv. Hun ble forskrekket over sine egen reaksjoner, men begynte å søke på nettet etter noen som kunne hjelpe henne. På denne måten kom hun i kontakt med Hjelpekilden som hjalp henne med å komme i kontakt med en psykolog som selv hadde bakgrunn i et usunt religiøst miljø, og som hadde skaffet seg faglig kompetanse om denne tematikken.

Anne er klar på at det har vært helt avgjørende for henne at psykologen hun går til har spesiell kompetanse. Hun sier at:

> ”For hadde jeg ikke fått henne, så hadde jeg ikke hatt noen. Jeg hadde ikke hatt noen å gå til. Det er faktisk ikke vits... Det er bortkasta med vanlig psykolog. Det er... det

> må... folk som skjønner hva som legges i forskjellige ord og er kjent med dynamikken, hvordan det foregår i en sånn gruppe som er så lukka."

Anne har vanskelig for å se for seg at en annen psykolog kunne vært til hjelp, men når jeg utfordret henne til å tenke over muligheten modererte hun synspunktet noe:

> "..men det så vil jeg jo si at det er fryktelig viktig at noen kan..., om de ikke skjønner det inni seg, i blodet på en måte, så kan de likevel ha tilegna seg kunnskapen til at de har en slags forståelse for det likevel."

Berit sier at hun nok hadde trengt å snakke med noen med psykologisk kompetanse, men sier at: " Jeg hadde ikke lyst til å begynne på det. Fordi jeg var redd for at.. ja, at jeg måtte... at jeg ikke ville finne noen med det første forsøket i hvert fall." Hun sier videre at hun ikke er sikker på om hun ville ha greid å snakke med noen om disse tingene, hovedsakelig fordi hun hadde en mistillit til folk utenfor. Det siste året har Berit hatt en del kontakt med andre utbrytere via Hjelpekilden, og hun sier at hun har hatt stor nytte av å kunne chatte med andre som har tilsvarende bakgrunn som henne selv.

Heller ikke **Cecilie** hadde oppsøkt hjelp for sin egen del. Hun sier at hun ikke visste om hvor hun kunne søke hjelp. Hun tror heller ikke at det finnes noen plass, og sier at:

> "Når du vokser opp i et så alvorlig lukket miljø, så vet du ikke om lover og rettigheter. Du aner ikke hvor du skal søke hjelp. Du går ikke til helsestasjonen eller til helsesøster eller til legen din, for det handler om fasade."

Samtidig forstår hun ikke selv hvordan hun overlevde den første tiden, men sier at hun druknet seg i arbeid og aktiviteter med barna. Men hun konkluderte til slutt selv med at hun trodde hun måtte ha en sterk psyke som hadde klart å hjelpe henne gjennom dette.

Dagmar forteller at hun har en fantastisk fastlege som hun har pratet mye med og som kjenner historien hennes. Hun går også til en psykolog som hun er veldig fornøyd med. Hun hadde begynt å gå til ham før hun gikk ut av menigheten, og hadde fortalt ham at hun "hadde et litt traumatisk forhold til religion og sånn...og han har ikke én gang sagt noe negativt om menigheten, han har kun vist forståelse."

Hun fortalte at en gang som hun hadde det ekstra vanskelig hadde hun sagt til ham at han ikke hadde peiling på hva dette dreide seg om. Og han hadde svart at det hadde hun helt rett i, noe

som hadde imponert henne. Ut fra sin erfaring synes hun ikke det er en forutsetning at en psykolog har spesialkompetanse. Hun sier at:

> ”Nei, jeg føler at han er veldig ydmyk til det, og det gjør at jeg føler meg trygg på ham. For jeg har jo hørt at folk har sagt, og skrekkeksempler om psykologer, og de har bare blitt utspurt om religionen og dill og dall og sånn..., men han har så respekt og ydmyk i forhold til utfordringene som man har at jeg føler at jeg har fått veldig god hjelp fra ham.”

Dagmar forteller at hun også har hatt god nytte av Hjelpekilden. Hun fant fram til den et halvt år før hun selv gikk ut. Hun sier at det ga henne veldig mye,

> ”...å se at det ikke bare var jeg som hadde disse tankene (...) så unikt å møte folk sånn, for du, du kan ikke, uten at du har vært med i et lukket trossamfunn skjønne hva det går i, og ikke en gang da skjønner du det helt ut. Så for meg å møte.. ei av de første jeg møtte var ei som også hadde gått ut fra samme type menighet som meg, og å høre at hun har akkurat de samme tankene, og de samme... det er så utrolig spesielt.”

Erik fortalte at han hadde oppsøkt hjelp flere ganger da han fremdeles bodde på studiestedet. Men han syntes det hadde vært vanskelig, han følte han bare var i ytterkanten av problemene da. Han konkretiserte ikke mer i forhold til dette, men sa at han heller ville fortelle om hjelpen han hadde fått. Han flyttet til hjemstedet igjen, bodde hjemme hos foreldrene og jobbet. Han hadde samtidig begynt å gjøre litt undersøkelser om Vita-avdelingen på Modum.

> ”Men det å søke plass på Vita.. for var jo sånn.. jeg jobbet jo for fullt, og det var ingen som så på meg at jeg hadde det vondt, eller sånn at jeg ikke.. og jeg fungerte på jobb.. men jeg bodde jo hjemme, jeg visste ikke hva jeg ville, litt sånn... jeg gjorde jo ikke så veldig mye mer enn å jobbe. Em... og jeg hadde jo på følelsen at Vita kunne være bra for meg..”

Erik søkte seg til Vita-avdelingen, han fikk plass for et tre-måneders opphold:

> ”Jeg var jo på Vita, og det er jo kjempeintenst. Og jeg tenkte vel ikke når jeg kom dit at det religiøse hadde størst fokus. Men det hadde jo, det var i bakgrunnen, og det var jo en grunn... og det var jo der jeg begynte å snakke om dette med seksualitet. I det hele tatt. Og det var jo kjempevanskelig. Det var jo, ...det var ganske fælt, men det var, det hadde i hvert fall plass, det kunne bli snakket om, på en måte. Det var... det som er med Vita er at de, man får et språk der, som dekker eksistensielle temaer da, og det har ikke jeg møtt noe annet sted.”

Etter oppholdet på Vita fikk Erik tips av Vita om en psykolog han kunne gå til videre. Han sier selv at etter oppholdet på Vita så følte han seg ”på en måte sterkere. Og friere. Men jeg

følte meg også dritredd. Men jeg hadde erfaringer på å bli akseptert". Om det at han fikk muligheten til å gå i terapi etterpå sier han at: "Og så for meg at jeg fikk gå i terapi etterpå, det har fungert veldig greit da. Jeg tror aldri at jeg har fått så mye ut av terapi før som der jeg går nå da." Han vet ikke om psykologen har en religiøs tilknytning, men sier at hun i hvert fall greier å hjelpe ham. På spørsmål om han føler at han kan snakke fritt om religiøse temaer sier han:

> "Ja, jeg føler det. Men det har jo.. nå har mitt mest vært det at .. jeg forteller om hvordan ting var, og hvordan jeg har det nå, og forteller om ting vi lærte, det er på en måte ikke sånn at, det er ikke sånne liksom.. sjelesorgspørsmål på en måte. Men jeg føler at jeg kan snakke fritt".

Frida, som hadde flyttet til familie på en annen kant av landet, ble sendt til en psykolog som en i familien kjente. Men dette ble en veldig negativ opplevelse. Frida forteller at det første psykologen spurte om var om faren hennes hadde misbrukt henne seksuelt.

> "Det var faktisk det første spørsmålet han spurte meg om. Og jeg syntes det var.. jeg syntes det var helt ut av av det blå spørsmål, jeg syntes egentlig det var litt sånn overtramp. For det har han jo ikke. Det var jo så mange andre ting han kunne spurt om først, og blitt kjent med meg før han spurte om det da."

Hun sluttet hos denne psykologen etter to ganger, og så gikk det ti år før hun igjen oppsøkte hjelp. Da hadde hun slitt lenge. Hun hadde jobbet mye, og samtidig tatt fag for å få studiekompetanse. Hun sier at:

> "Et par av de fastlegene jeg har hatt har visst om min bakgrunn, men har aldri spurt om det eller sagt noe om det. Jeg kan til og med ha sagt til dem, eller fortalt dem, og de har sagt ja og ha.. å ja. Det har vært det da. Det er ... jeg tror ikke det skal så mye til for å se sammenhengen med hvordan på en måte den type stress og traumer henger sammen med kroppen."

Frida klappet mer eller mindre helt sammen til slutt. Hun hadde da en fastlege som hun syntes det var veldig vanskelig å forholde seg til, men fortalte likevel om bakgrunnen sin. Hun sier om legen at:

> "Det var første gangen hun så på meg, hun syntes det var spennende. Syntes det var interessant. Åja, sånn... javel, og spurte... veldig. Det var ikke sånn medfølende spørsmål, det var rett på spørsmål. Fordi hun syntes det var... Det var nesten som om hun syntes det var underholdende. Det var veldig rart. Så sa jeg at jeg ønsket å snakke med psykolog. Og etter det så har jeg ikke vært hos den dama, og jeg skal aldri tilbake dit."

Legen sendte en henvisning til DPS. Ifølge Frida var den veldig tynn, men hun hadde i det minste tatt med det om den religiøse bakgrunnen. Til hennes overraskelse ble hun tatt inn i løpet av tre uker fordi problematikken hennes ble sett på som interessant.

Frida er veldig fornøyd med psykologen hun fikk. Under selve intervjuet med Frida hadde jeg ikke åndsnærværelse nok til å spørre henne om hvordan samarbeidet med psykologen fungerte. En tid etter at intervjuet var gjennomført spurte jeg henne om dette. Frida sendte et skriftlig svar:

> ”Jeg fikk inntrykk av at hun hadde lest seg opp på emnet og snakket med kolleger, men at hun ikke hadde mye erfaring med pasienter med denne bakgrunnen, men at det var et økende problem. Hun sa at hun hadde en kollega som nå var på Modum for å lære mer om dette. Hun har stor innsikt i sorgarbeid. Hun er lyttende, men stiller tøffe spørsmål. Hun er tålmodig og hun stiller ikke alt for mange spørsmål om hvordan menigheten fungerte. Det er ikke fokuset hennes. Men jeg har fortalt en del... det er mer fokus på min sorg, min utmattelse og hvordan utvikle sunne tankemønstre om meg selv og det jeg har vært igjennom og det å sette ord på det som har vært. Kunne se tilbake og oppdage nye ting om den jenta jeg var og den kvinnen jeg er i dag. Ofte virker det ikke som hun har en plan. jeg bare snakker,...men hun har en tråd. Hun har egne innspill og tanker og det syns jeg er fint, da er det ikke jeg som bare snakker. Vi kan møtes gjennom erfaringer og refleksjon...selv om hun selvfølgelig ikke sier for mye om seg selv som privatperson. Jeg har inntrykk av at hun er en religiøs kvinne, men med et sunt og trygt gudsbilde, selv om hun ikke har sagt dette rett ut.”

Fridas psykolog har forsøkt å motivere henne for et opphold på Vita. Frida sier at hun sikkert ville hatt godt av det, men at hun ikke har økonomisk mulighet til det, og at det vil medføre at hun må ta permisjon fra utdannelsen sin i et år.

Grete har ikke følt behov for noe hjelpetilbud etter bruddet med menigheten, men forteller at hun hadde oppsøkt familievernkontor flere ganger tidligere. Grunnen til det var at hun syntes det var så vanskelig å være gift, hovedsakelig på grunn av kjønnsrollemønsteret som var i menigheten, og som dermed også preget ekteskapet. Hun sier at:

> ”Jeg var så avhengig av han, og han var ikke avhengig av meg i det hele tatt. Så jeg måtte liksom please ham hele tiden, og han kunne bare sette seg ned og bli pleasa, for han var jo mannen. Så det var utrolig vanskelig å være lykkelig gift! Så jeg gikk mye til familievernkontoret, men de forsto ikke problematikken i det hele tatt.”

Etter voldtekten hadde hun fått tilbud om å gå til psykolog, et tilbud hun benyttet seg av. Hun syntes dette hadde vært nyttig, fordi det hadde hjulpet henne å finne ut av ting. Men i ettertid

ser hun at hun ikke brukte så mye tid på å snakke om selve voldtekten, men om hvordan menigheten hadde behandlet henne etter voldtekten. Men hun opplevde samtidig at psykologen var litt oppgitt over at hun ikke forlot menigheten. Hun har ikke hatt kontakt med denne psykologen etter at hun forlot menigheten.

Grete syntes hun hadde hatt nytte av Hjelpekilden i en periode, men sier at hun ikke har vært så engasjert i det siste: ”For jeg føler meg litt sånn.. ok, nå har jeg hoppa ut, akkurat som jeg er født, men jeg behøver ikke å bosette meg på barselavdelingen liksom.”

Grete forteller at hun hele tiden jobber med seg selv. Hun bruker blant annet teknikker som hun har lært på diverse kurs hun har gått innen alternativ medisin. Og så skriver hun på en bok, hun er ikke så sikker på at hun blir ferdig med den noen gang, men sier at: ”Det går ikke så fort, men jeg har behov for å tenke på hva jeg er og vil være, ikke på hva jeg var og ikke vil være lenger.”

Harald forteller at da han ble utredet for ME ble han også sendt til psykolog, ”jeg gikk en del hos ham, men jeg følte at det var ikke noe jeg kunne finne ut av da..” Jeg spurte ham om han hadde snakket om sin religiøse bakgrunn der han ble utredet, til dette svarte han: ”Egentlig gjorde jeg vel lite det... det ble ofte dreid over fra den retningen .. det ble aldri tatt tak i at det kunne være en av grunnene.” Han mener at han selv ikke var så åpen om disse tingene heller, slik at det nok ikke var så lett å få tak i. Men var det noe helsepersonell kunne gjort annerledes, spurte jeg.

> ”Ja, det... man kunne jo sikkert vært mer spørrende tror jeg, for at jeg var ikke så flink.. men det var kanskje det at jeg ikke helt turde å åpne meg sånn at... det var mer prat om hva jeg hadde gjort av andre ting... så de kanskje toucha temaet, men jeg tenker at de kunne vært mer på for å få... for da kunne det kanskje vært lettere for meg å prate om det og sånne ting...”

Harald ga opp å få hjelp innen det offentlige helsevesenet. I stedet har han prøvd ut forskjellige retninger innen alternativ medisin. Dette synes han har vær nyttig for ham.

Inger har en opplevelse av å ha punktert. Hun tror det er resultat av en prosess som har gått over noen år. Hun har gått sporadisk til psykiater, men synes ikke hun har hatt utbytte av det. Fordi hun nå går på arbeidsavklaringspenger krever NAV at hun går til behandling, så nå går hun til psykiater igjen:

”... jeg burde jo finne på noe å gjøre på, og det vil jeg jo selv, for jeg har jobbet forferdelig mye. I alle år. Og jeg liker veldig godt å jobbe. For naving, det er ikke min greie i det hele tatt. Altså, jeg har jobbet kjempemasse. Men jeg har ikke dårlig samvittighet sånn sett, men jeg ville gjerne jobbet, ja. Men jeg punkterer hele tiden. Så det at... ja. Så er det jo NAV da, altså at, ja... Du kan jo ikke bare nave i all evighet, du må jo foreta deg en eller annen form for behandling, sånn at... nå går jeg til en psykiater igjen, men... men til slutt så orket jeg bare ikke tanken på det, jeg klarte ikke å stå opp... jeg orket det bare ikke.”

Jeg spurte henne om det at hun hadde bakgrunn i menigheten hadde vært tema i samtalene med psykiateren.

”Ja, litt. Bare litt. Han har ikke vært så veldig opptatt av det, så.. eller jeg.. å.. jeg vet ikke, jeg synes det er litt slitsomt hele de psykiatergreiene, jeg vet ikke.... Psykologer og... De har jo funnet ut at jeg har utmattelse tidligere. For det har jeg også hatt. Å...men akkurat nå i det siste har det vært angst og depresjon. Sikkert som følge av at... ja... jeg er bare helt utbrent. Så kommer det... altså, jeg har hatt depresjoner før, så jeg vet hvordan det er, i forhold til å være ’bare’ utbrent.”

Jeg fulgte opp med et spørsmål om hun ville ha gått til en behandler som var eksepert på folk som hadde gått ut fra den type menigheter:

”Absolutt. Absolutt. De vet jo ikke hva det handler om. De har jo ikke peiling. Så, så absolutt. At noen skjønner litt hva det går i. Det var derfor jeg syntes det var greit å snakke med deg også, for tross alt..... du har ikke vært i samme type menighet, men du.. det må jo være veldig greit å gjøre en sånn oppgave når du skjønner hva det går i. Da er det jo kjempeinteressant.”

Johanne kom ikke i kontakt med noe hjelpeapparat før etter at hun hadde forlatt menigheten som voksen. Da hadde hun også hatt det så ille i perioder at hun har vært innlagt på psykiatrisk avdeling to ganger. Fra første innleggelsen forteller hun at:

”... da husker jeg at jeg tenkte at jeg hadde så mye jeg skulle snakke om, men da fikk du prate kanskje tre kvarter den ene dagen, og så gikk det to dager og så neste... Jeg hadde jo veldig mye på hjertet, men jeg gikk jo rundt der i tre uker, og fikk kanskje det avbrekket jeg trengte for å gå videre på livet, men det var ingenting som var blitt.... så jeg fikk jo en ny runde da, for et år siden.”

Hun var innlagt igjen for et år siden. Forut for den innleggelsen hadde hun ikke følt seg like dårlig som ved første innleggelsen, hun sier hun var mest deprimert, og ”...det var mer sånn trøtthet, altså jeg var nesten knekt da, jeg følte at nå knekker det, blir det mer nå, så knekker jeg.”

Da hun ble utskrevet etter andre innleggelsen hadde hun tatt opp den religiøse bakgrunnen sin med overlegen. Hun hadde spurt om han forsto hvor traumatiserende det kunne være, men hun følte seg ikke betrygget av svaret hans, og sier at ”Jeg fikk ingen sånn, bekreftelse. Jeg fikk et ja, men ikke en sånn trygghet på at dette her, det forstår vi.”

I tillegg til innleggelsene har Johanne gått til en privat psykiater som hun ikke følte hun hadde noe utbytte av å snakke med. Hun forteller at det virket mer som om han syntes det var spennende å snakke med henne om seg selv. Nå går hun til psykolog, men føler heller ikke der at kompetansen er god nok. Generelt er hun litt oppgitt over manglende kompetanse hos fagfolk, hun ga flere eksempler på andre utbrytere hun kjenner som har gått til psykologer som ikke har forstått hvilken innvirkning den religiøse bakgrunnen har hatt på problemene de har slitt med.

Hun nevner som et eksempel når fagpersoner ikke forstår hvordan det å møte noe som minner om menigheten kan sette i gang reaksjoner:

> ”Så derfor er det så skremmende når du kommer til fagpersonell at de ikke skjønner... det blir jo det samme som at du ser en farge, eller en lukt... og alle vet jo at hvis du har vært utsatt for traumatiske hendelser i barndommen... her er det snakk om et helt liv!”

4.6 Hvordan burde det ideelle hjelpetilbud være?

Mange av informantene hadde problemer med å se for seg et ideelt hjelpetilbud i det hele tatt. Flere relaterte dette til at de hadde blitt opplært til å ikke stole på noen utenfor menigheten

Anne sa at det å ta kontakt sitter langt inne, men hadde allerede før hun kom til psykolog vært flere ganger hos fastlegen. Men hun sier at:

> ”Legen min hadde for eksempel ingen mulighet til å finne psykologen min som en med kompetanse på religion og overgrep, så hvis det hadde vært mulighet til å hatt en slags oversikt på landsbasis for eksempel, at legen bare kunne gått inn og sett...”.

Berit turde ikke å ta kontakt med noen, så hun hadde ikke gjort seg noen erfaringer med om det ville være vanskelig eller ikke. Men hvis hun skulle tenke seg det ideelle hjelpetilbud var hun veldig klar og tydelig på hva hun selv ville ønsket for at hun skulle tørre å ta kontakt:

> ”Det skulle vært noen som var den åpenbare å ringe til i en sånn situasjon. Fordi den følelsen jeg fikk var at dette er det bare jeg som opplever. Jeg er alene om å oppleve dette. Selv om jeg sikkert ville visst at det var løgn, så var det måten jeg opplevde det på.”

Hun sammenligner med for eksempel røyketelefonen for de som vil slutte å røyke, at når noen ringer den, da er det allerede klart at de ringer fordi de vil slutte å røyke.

> ”Og det er det som er, tror jeg, kjernen for min del, at det var klart allerede når jeg ringte at jeg ringte for å snakke om religiøse problemstillinger og bruddprosesser og psykiske problemer i den forbindelse. For da slipper du å gå inn i.. Ja, har du kompetanse på dette, ikke sant, de spørsmålene der”.

Heller ikke **Cecilie** hadde gjort noen erfaringer med å prøve å skaffe seg hjelp, men jeg utfordret henne til å tenke over hva slags hjelp hun kunne ha oppsøkt:

> ”Du når de kanskje ikke på annen måte enn når du er på legekontoret for eksempel. For de er jo nesten ikke i det offentlige. De er på butikken, de er på... men en plass der de er, de er jo på legekontoret og på sykehuset og sånn... Men for eksempel på fastlegekontorene, at det kunne hengt plakat, små brosjyrer, et eller annet sånn der, som de kunne tatt med seg hjem og lest på... og etter hvert.. en hjelpetelefon de kunne ringt anonymt til ...”

Men hvem skulle ha drevet en slik hjelpetelefon? ”Ja.. hvem... Nei, det vet jo ikke jeg! Men det må jo være noen som skjønner dette, og kan lytte.”

Dagmar hadde mange tanker om hva god hjelp skulle være, men tror også det vil være veldig individuelt.

> ”Men for meg måtte det ha vært muligheten til å få litt kunnskap om hva som skjer i disse prosessene når du går ut. Og du er ikke alene. Og det er normalt å ha reaksjoner, og det er normalt å være sint på mora si og det er normalt å ville ta livet av folk, ha tanker om å ta livet av folk for de er så teite.. Og det er normalt å ha en stor sorg eh.....,få møte noen som har kompetanse, som kan fortelle litt om den prosessen som du går i, men ikke for mye da, for ellers vil det ikke bli en prosess. Og ha noen underveis som du kan snakke med. (...) Men det å ha noen da, som kan si at ’men det her er jo normalt, selvfølgelig føler du det sånn’.”

Men en sak er hvilken hjelp man trenger, en annen hvem som skal gi den. Dagmar synes at det offentlige har et ansvar. Hun sier at:

> ”det burde vært et kompetanseteam som tar seg av oss som er... som er litt skadeskutt i oppveksten, på samme måte som de tar seg av flyktninger, misbrukere... det er sikkert

mye av de samme teknikkene. Men så er det jo noe med skammen da ikke sant... jeg er vokst opp i et normalt hjem, jeg har det bra, jeg er frisk og klarer meg bra, jeg har jo ikke behov for noe hjelp... nei... hvorfor skal jeg liksom.. det.. det er jo det."

Også **Erik** hadde veldig klare oppfatninger av hvordan et ideelt hjelpetilbud burde være:

"Da skulle man kunne kontakte et lavterskeltilbud som ikke måtte gå gjennom fastlegen. Og så skulle man kunne ringe eller bare stikke innom eller sende en mail og avtale å få møte noen den nærmeste uka, og så skulle det være... der skulle de både være... homofile og heterofile og sikkert gjerne noen innvandrere og... eh.... eller alle skulle, alle som jobbet der skulle i hvert fall kjenne til problemstillingene veldig godt, og ha bra kunnskap om psykisk helse, men gjerne også førstehåndsinformasjon om hvordan sånne miljøer funker og om hvordan man åndeliggjør ting, men man trenger ikke å ha førstehåndsinformasjon hvis man bare har fått lære ting da. Men ganske sånn lavterskel, som man bare kan ringe eller sende en mail."

Frida var veldig klar på fastlegenes rolle i et hjelpetilbud:

"Vi må begynne med fastlegene, fastlegene er et menneske som er profesjonell, men også et medmenneske. Som tar... som, som, tar pasientene sine seriøst, med en gang. Uten å bare henvise deg her og der uten mål og mening. Der må man begynne. Og spesielt når det gjelder unge mennesker så er det kjempeviktig.. for ikke å lage sår eller, eller... hvis du gir så unge mennesker en så dårlig opplevelse, så blir det vanskelig å tørre å spørre om hjelp igjen."

Hun mener også at grupper kan være viktige, spesielt for unge mennesker. Jeg spurte henne om hvem hun syntes skulle drive slike grupper:

"Det vet jeg ikke, men kanskje legen har flere pasienter som har den problematikken. Det må jo være et sted da, der de driver med den type arbeid. Og det er det vel ikke noen som gjør i dag. Støttegrupper, der man kan få møte andre. Og snakke om ting, Og få hjelp. Noen trenger faktisk hjelp med praktiske ting, altså... sånn som en sosionom kan hjelpe til med. Mange har ikke lært seg hvordan verden fungerer."

Grete syntes det var vanskelig å foreslå hva som kunne være et ideelt hjelpetilbud. Selv kan hun ikke se for seg at hennes egen fastlege kunne hatt noen funksjon:
"Jeg har jo en god fastlege som har fulgt meg gjennom flere svangerskap, men han har jeg ikke engang tenkt på i denne prosessen her. Ingen forventninger til ham når det gjelder det sjelelige".

Inger første respons på spørsmålet om hvordan det ideelle hjelpetilbud burde være er å si litt om hvordan mennesker burde bli møtt der:

"... det måtte i hvert fall vært en plass hvor det var høy toleranse for at du er den du er. For når du lever med... når du er født med fordømmelse, alltid er fordømt, så tror jeg nesten det er det viktigste. Og kontroll. At du alltid skal, og må og må, og bør og skal være snill... og.. ja.. På toppen av det hele mobber de deg utenfor, hva er vitsen...? Og så... ja, det måtte vel vært der som det er høyt under taket. Og i hvert fall at folk godtok.., bli godtatt altså. Alle vil bli likt så klart, det er jo menneskelig. Ikke sant. Det er helt naturlig. (...) Ja, og så måtte de kunne lytte da, sånn at du kanskje kunne fått penset livet ditt inn på rett vei."

Inger nevnte skolen som en arena for å fange opp unge som sliter, og fastlegen som sentral for voksne. Men hun syntes det var vanskelig å være konkret, noe hun formulerte slik:

"Det måtte være noen som kunne noe om det. Og så.... men jeg vet ikke, for når du har stampet så lenge, så har du jo dratt på deg en masse andre problemer også, ikke sant, og så... så det blir jo et sammensurium holdt jeg på å si. For bagasjen blir ikke... vi samler jo vår bagasje... Nei, sannelig om jeg vet."

Johanne synes det er vanskelig å se for seg et hjelpetilbud som fungerer. Hun sier at "... jeg føler jo aldri at jeg har møtt et menneske som har forstått det." Unntaket for henne er Hjelpekilden hvor hun har møtt likesinnede.

Vi snakket litt om hva hun selv kunne ha trengt da hun var 15 år, og vi kom inn på hva helsesøster på skolen eventuelt kunne gjort. Hun trekker paralleller til utfordringene rundt muslimske jenter og omskjærelse, og påpeker hvor vanskelig det er å skulle tvinge seg inn i privatlivet til mennesker. Hun ser også vanskelighetene med at unge mennesker er oppdratt til å tro det samme som foreldrene, noe som gjør det sannsynlig at de vil motsette seg at noen prøver å gripe inn:

"Det er jo akkurat det som er med ei ung jente, eller en gutt. De er så i deres vold at når de er på en måte så hjernevasket, og så forvridd at... hvordan i all verden skal du bidra? Du får bare motstand."

Siden hun selv hadde erfaring fra DPS spurte jeg henne om hun trodde det kunne vært et sted som kunne bygge kompetanse. Hun svarte at:

"Ja, jeg tror det er behov for det. Her er mange kristne trossamfunn, og det tyder på at det er mye religiøsitet i bygda. Og det har overrasket meg, for det er jo det ene bygget etter det andre bortover i gata her. Jeg tror absolutt at hvert lille sted i Norge, hvert lille sted, bør ha et sånn sted som kun har det som spesialitet."

4.7 Om det å tro og om kirken som et sted å oppsøke hjelp

Gjennom de forskjellige intervjuene varierte det i hvilken grad det ble aktuelt å snakke om religiøs tro og det å eventuelt oppsøke kirken som en hjelpearena. Men noen hadde klarere meninger om dette enn andre.

Anne sier at hun har hatt problemer med å akseptere at noen har en tro og for eksempel går i kirken. Hun sier at hun får åndenød bare av tanken på å skulle tilhøre noe igjen. Hun forteller også at hun har gått fra å være tolerant til å bli mer religionsfiendtlig de siste årene.

> ”Så for meg er religionsfrihet rett til å ikke tilhøre noen religion. Det er trosfrihet for meg. Og det er ikke-fungerende i Norge. Vi har Nobels fredspris, og vi har masse fine ting, men vi har ikke trosfrihet, for det er umulig. For oss er det praktisk umulig å komme oss ut før vi er 18.”.

Dagmar er negativ til kirken som en hjelpeinstans:

> ”For meg blir det helt feil. Det er fordi at... for meg så er kirken en fiende, med tanke på min bakgrunn. Selv om jeg vet at den ikke er det. Så for meg bør det være noen som er nøytral i forhold til all slags religiøs bakgrunn (...). For jeg får litt sånn, jeg får litt sånn rare tanker i hodet mitt når jeg tenker at noen i kirken skal hjelpe meg. Det blir helt feil, fordi at det var fienden når jeg vokste opp da.”

Jeg spurte **Erik** om han syntes kirken kunne ha noen rolle i et hjelpetilbud, til det svarte han:

> ”Ha, godt spørsmål! Ja, faktisk. Når du sier det. At de.... kirken trenger å vite mer om psykisk helse. At de skulle møtes litt, og snakke litt sammen kanskje. Og... at de kunne samarbeide. At kanskje... at hvis man går til presten og sier at, hei, jeg har det litt vondt og..., og han skjønner at vedkommende er deprimert eller har angst eller kanskje begge deler..., eller et eller annet.. at presten kan si at hei, jeg vet om noen du kan snakke med som er bedre egnet enn meg.”

Han kommer samtidig inn på at prester eller andre sjelesørgere kan gjøre skade, og gir et eksempel på en gang han selv hadde snakket med en på bibelskolen om noe han i ettertid tror må ha vært tvangstanker, ”men han sa at det var djevelens tanker, sant, og at vi skulle be det bort og.. det er en sånn veldig farlig kristning tror jeg, når du åndeliggjør psykiske problemer.”

Også **Frida** hadde noen tanker om kirkens eventuelle rolle i et hjelpetilbud:

> ”Noen som har lyst... som er komfortabel med å fortsatt tro og har et åndelig behov og trenger det, så tror jeg ja. For andre så er det kjempeskummelt. Fordi at man... i hvert

fall i min religion, man ble lært til at det var jo djevelen som sto bak. Alt i verden ligger under Satans innflytelse. Og det tar mange år å skjønne at det ikke er tilfelle. Så noen har sikkert kjempegod nytte av det, andre vil synes at det er skummelt."

Grete kunne ikke se for seg at hun ville ha oppsøkt et hjelpetilbud i regi av kirken:

> "Nei. Det ville ikke jeg henvendt meg til i hvert fall. Jeg ble så ferdig med alt som heter organisert religion, men jeg vet ikke..., for jeg er ikke ute etter noen ny religion, og jeg tror ikke engang på Jesus lenger. (...) ...jeg kjenner jo noen avhoppere som vil... som er på jakt etter andre religioner, og de vil kanskje snakke med kirken om livet sitt, men de fleste avhoppere jeg kjenner, og det er faktisk en god del, de har religion så langt opp i halsen, så bare det at det heter kirke virker skremmende. Men jeg aner ikke..."

Jeg spurte **Harald** om han tror noen med samme bakgrunn som ham ville ha oppsøkt kirken for hjelp:

> "Jeg vet ikke. Det er vanskelig å si. Jeg tror at mange av de som jeg har opplevd..., de som jeg kjenner som har trukket seg, mange av de mistet troen sin. De blir... for de får det litt sånn opp i halsen."

Da jeg spurte Inger om hvem som skulle drevet et ideelt hjelpetilbud foreslo hun kirken:

> " Ja, hvem skulle drevet det..... Nei... kanskje det, nei jeg vet ikke. Noe normalt religiøst? Kirken? Ja? Kanskje noe vanlig normalt religiøst. Jeg vet ikke. Men det er jo ikke alltid de.. jeg vet ikke, det måtte vært en tolerant variant da. De er jo ikke alltid så gode de heller.
> (...)
> Nå har jo jeg litt problemer med den intolerante delen av kirken. Jeg har problemer med religion generelt. Og når de er så strenge, og intolerante... nei, jeg vet ikke jeg, hva jeg mener om religion.
> (...)
> Jeg personlig kunne tenkt meg å snakket med en prest eller noe sånn, som var tolerant.. for.. på grunn av... ikke det at det er noe behov for meg nå da, kanskje jeg hadde hatt like så stor nytte av å diskutert noen av de religiøse spørsmålene, kanskje parallelt med psykiateren da, føler i hvert fall jeg. Jeg har aldri gjort det."

Da jeg spurte **Johanne** om hun trodde kirken kunne ha noe å bidra med svarte hun først kontant nei, og at hun forholdt seg nøytral til hva kirken kan gjøre. Men hun ble mer positiv da jeg spurte om hun kunne vært interessert hvis kirken gikk ut med et samtaletilbud til mennesker som hadde vært i usunne religiøse miljøer:

> "Ja, det tror jeg. Fordi at Den norske kirke er vel den mest romslige som man kan tenke seg, både i forhold til romslig og takhøyde og... nøytralt da. Den norske kirke

som Den norske kirke er vel det mest humane, det minst firkantede trossamfunnet jeg vet om."

4.8 Om det å vokse opp i et usunt religiøst miljø

Det var tydelig at det med barnas situasjon i menigheten var noe som opptok Cecilie sterkt, det var et tema hun kom tilbake til flere ganger i løpet av intervjuet. Hun kom blant annet inn på situasjonen for sin egen generasjon som hadde gått i den offentlige skolen, men som var fritatt for både kristendomsundervisning og en rekke andre aktiviteter. Hun ramser opp flere ting, og sier at

> "Og det var jo aldri noen som spurte, har du lyst til å være med på det? Skolen var jo underlagt de reglene de hadde fått fra eldsterådet her, så de orket aldri å ta opp kampen eller stille spørsmål eller gjøre noe, for reglene er nå en gang slik at foreldrene har jo lov å bestemme over sine unger, ikke sant. Men det er veldig synd for de ungene det gjelder."

Cecilie kom også inn på forskjellen på de som vokser opp i slike religiøse miljøer og de som oppsøker de på egen hånd:

> "...for om du er voksen og søker det her så er du jo som regel oppegående og ser hva du gjør, og tar frie valg og kan trekke deg ut, og du vet hvor du kommer fra. Men når du vokser opp her, så aner du ikke noe om noen ting annet enn det som du har blitt fortalt og det som du har opplevd. Og jeg sier jo, hvem er ungene sin stemme i sånne menigheter? Det er jo ingen. Og det er spesielt ille at de skal få lov til å ha egne skoler."

Når det gjelder Cecilies egne barn og det at de gikk ut av menigheten sier hun at:

> "de har jo forskjellige ressurser, men jeg ser jo at dette skulle vært gjort 10 år tidligere, sånn at de kunne fått lov til å ha en tilnærmet normalt oppvekst. Men du kan ikke henge deg fast i din egen bitterhet om det, for... gjort er gjort, og spist er spist... Og du er nødt til å gå videre. Men jeg ser jo at de er preget av det. Med forskjellige resultater da."

I ettertid er Cecilie også svært kritisk til at menigheten fikk lov til å starte privat barneskole, Hun sier at

> "Nå synes jeg det er helt forferdelig. For disse ungene skal jo være rustet til å møte hverdagene og det virkelige livet, så du kan si at sånn som jeg ser på det i dag, så er jo dette med på å hjernevaske folk. Sine unger. Og det er jo ingen av ungene sin stemme her ute, uansett hva de tenker, og hva de har lyst til å gjøre videre, så er det ingen som taler deres sak."

Dagmar kom inn på dette med å ikke selv ha et valg som barn:

> ”Det er nettopp det som er hele poenget. Du skal ikke ha noe valg. Og når du da er ung og vokser opp med det, da tror du jo at det er riktig. Og hele miljøet rundt deg, all familie, alle venner, alt... gjør de samme tingene, og alt det som er utafor er farlig og skummelt. Da gjør du det om du er åndelig, eller om du tror på noe eller... det er ikke noe spørsmål liksom.”

Hun sa videre at hvis hun hadde vokst opp i et hjem det det ikke var bestemt hvilken religion hun skulle ha, da tror hun at hun hadde vært den Dagmar som hun nå prøver å finne i voksen alder.

Grete ga uttrykk for dårlig samvittighet for at hun hadde latt barna vokse opp i menigheten. Hun var også redd for at de skulle ha blitt forvirra over den kursendringen foreldrene hadde gjort. Jeg spurte henne om hvordan barna hennes hadde reagert på dette:

> ”Ja, de ble jo innprentet i dette, hver dag, før. Og hun eldste synes det er rart å se meg nå. Men vi snakker jo mye om det hver gang vi er sammen. Og jeg sier at jeg skjønner at dette må være rart for deg, men nå tror jeg ikke lenger på det jeg trodde før. Og jeg beklager at jeg har brakt deg inn i det. Vi har jo ganske åpne samtaler om det. Og hun... men hun takler det bra.”

4.9 Hvordan opplever du at livet ditt er nå?

I de fleste intervjuene ble det naturlig å avslutte med å spørre om hvordan informantene hadde det nå. Svarene varierte, fra de som hadde det bra til de som hadde det verre enn noen gang. Jeg lar noen av informantene få de siste ordene i dette kapitlet:

Anne:

> ”Jeg er så sliten. Jeg har i praksis forberedt meg i 32 år på å bli drept. Så futten har gått litt ut av ballongen. Den ble punktert for et års tid siden. Så nå går det veldig i bølgedaler. Så nå har jeg sånn bølgedal igjen, hvor jeg er nedpå... har rimelig med angst.”

Berit:

> ”For det første har jeg en mye bedre mental helse enn jeg har hatt noen gang før., og det har faktisk påvirket den fysiske helsen også. (...) For jeg har alltid vært veldig plaget av stress. På den måten at jeg har liksom følt at jeg burde forstå sannheten...”

Dagmar:

> ”Livet mitt er bra, det er det. Mye bedre. Jeg bruker å si at jeg er en bedre versjon av meg selv. (...) Samtidig så føler jeg at jeg henger i en fallskjerm uten et nettverk som tar i mot meg hvis nettverket ikke holder. Fordi at... jeg har mye gode venner og... men akkurat det med å ha noen som har vært der hele livet..., det er litt sånn.., det er litt sårt. Sånn at.., ja, jeg er en bedre versjon av meg selv, men føler at jeg henger i løse lufta.”

Erik: ”Jeg tenker at jeg er på vei. Jeg har lært mer enn jeg tror, og.. men det er slitsomt.”

Frida:

> ”Nå er det litt sånn i bølgedaler. Jeg har akkurat begynt å ta tak i ting, jeg er veldig positiv. Det er først de to siste årene at jeg har funnet ut hva jeg vil og at jeg faktisk kan det. (...) Men, helsa stopper meg litt, så jeg er fremdeles ikke ferdig med å finne ut fysisk og psykisk hvorfor jeg har det sånn i dag da. Men jeg er i gang!”

Grete: ”Jeg er jo ikke et offer. Jeg er jo en overlevende. (...) Jeg føler meg så ung, jeg har ikke følt meg så ung på mange år!”

Harald: ”Jeg synes det er godt. Jeg har et godt liv nå. Helsa har kommet tilbake og ja... jeg føler at livet blomstrer.”

Johanne: ”Nå er det så bra som det kan bli. Jeg skulle jo vært uten biter av fortiden min, men det er en del av meg. Så.., sånn er det bare.”

5.0 Drøfting

I dette kapitlet vil jeg gjøre noen sammenligninger. Først vil jeg se på bakgrunnen for at informantene mine brøt med sine menigheter, og se hvordan dette samsvarer med Repstad og Streib m.fl. sine beskrivelser. Videre vil jeg se på om problemene som ble rapportert stemmer overens med det jeg har funnet i litteraturen.

Når det gjelder opplevelser med hjelpeapparatet kommer jeg til å diskutere dette i forhold til de erfaringene informantene har, og hva de ser på som det ideelle hjelpetilbud. Jeg vil også sammenholde dette med anbefalinger som er gjort av andre forskere. Jeg vil også komme med noen tanker om hva jeg tror kan være veien å gå for å etablere gode hjelpetilbud

5.1 Hva førte til brudd

Når jeg sammenligner med Repstad og Streib m.fl. ser det ut til at Repstads tre årsaker til religiøs passivisering er relativt overlappende med årsakene til at mitt utvalg brøt med sine menigheter.

Repstad beskrev livsstilspietisme, miljøkritikk og trosproblemer hovedårsakene til brudd. (1984:271). Når jeg går til mine informanter så forteller de om flere årsaker som samlet sett førte til at de brøt ut av sine respektive menigheter. Flere forteller om de strenge levereglene (livsstilspietisme), om hvordan det preget livene deres, men også som Cecilie, som så hvordan det påvirket barna på en negativ måte. Flere forteller at de reagerte på at liv og lære ikke stemte overens (miljøkritikk). Noen fikk også stadig større problemer med å få teologien til å henge sammen (trosproblemer). Berit er et eksempel på dette, hun hadde alltid hatt problemer med å få det som ble lært internt til å stemme med alle de moralske umulighetene hun kom opp i. For Erik ble det læremessige spesielt vanskelig da han ble bevisst sin bifile legning.

I tillegg til de tre punktene som samsvarer med Repstads funn var det spesielle hendelser, som hvordan menighetene forholdt seg til seksuelle overgrep, som utløste de endelige bruddene. Dette gjaldt fire av dem jeg intervjuet.

Når jeg ser på Streib m.fl. (2009) er det ingen av mine informanter som viser til tap av religøse opplevelser. Det kan muligens skyldes at de fleste jeg snakket med ikke kom fra miljøer hvor det blir lagt vekt på religiøse opplevelser. To av de andre punktene hos Streib m.fl. har mye til felles med livsstilspietisme og miljøkritikk. Men hos Streib m.fl. kalles det ”intellektuell tvil, fornektelse eller uenighet i trosspørsmål, og ”moralsk kritikk”. Videre har Streib m.fl. med et punkt om følelsesmessig ubehag.

Jeg oppfatter”følelsesmessig ubehag” som knyttet til mer enn bare det ubehaget som hadde oppstått hos noen på grunn av negative enkelthendelser. Flere av de jeg snakket med beskrev en lang fase med følelsesmessig ubehag. Jeg oppfattet det som at dette ubehaget hadde sterk sammenheng med å skulle tilfredsstille kravene til liv og lære som var i det religiøse miljøet, samtidig som disse kravene opplevdes som mer og mer feil og fremmede. Haralds beretning er et godt eksempel på dette. Han syntes selv at han levde et dobbeltliv og at han ble fryktelig sliten av det. Til slutt forsto han at han ble syk bare av det å skulle bo i hjembygda hvor menigheten var så sterkt representert.

Streib m.fl. delte inn sine informanter i fire forskjellige typer utbrytere (se 2.2) Hvis jeg skal prøve å plassere mine informanter inn i disse kategoriene ser det ut til at de fleste kommer inn i kategorien ”Pursuit of Autonomy”. Det som kjennetegnet denne gruppen var at de hadde vokst opp i en religiøs sammenheng som de var blitt stadig mer kritisk til, spesielt på grunn av verdisystemet i menighetene og at liv og lære ikke hang sammen. Av de jeg intervjuet var det sju som aldri hadde følte seg komfortable innenfor miljøene de vokste opp i. Som tidligere beskrevet hadde de reagert både på de strenge livsstilskravene og en del av de læremessige. I tillegg til de sju kommer Grete som beskrev seg selv som veldig ”hard-core” i sin tro, men også hun reagerte på lærespørsmål og kravene til livsførsel. Grete var også den som var veldig tydelig på at den største gevinsten ved å melde seg ut var friheten hun opplevde til å kunne bestemme over eget liv.

De to siste, Erik og Johanne, hadde begge opplevd mye positivt ved sin menighetstilhørighet. Jeg tolker det som at de hører inn i gruppen Streib m.fl. omtalte som ”Debarred from Paradise”. De ga uttrykk for større ambivalens i forhold til miljøene de kom fra, Erik fikk sågar dårlig samvittighet hvis han skulle karakterisere miljøet som usunt. Johanne beskrev en veldig tapsfølelse. Felles for begge var at de egentlig ikke hadde ønsket å gå ut, men de følte seg tvunget til å gå ut. Erik trakk seg ut fordi han hans seksuelle legning ikke var akseptert.

Johanne og familien opplevde å bli isolert i menigheten etter at de ikke godtok at sønnen hadde blitt eksludert.

I følge Streib m.fl. (2009:169) var det i gruppen "Debarred from Paradise mange som behøvde terapeutisk hjelp i ettertid. Dette stemmer for både Erik og Johanne, men også de fleste av de øvrige informantene ga uttrykk for å ha et hjelpebehov. Dette kan tyde på at ettervirkningene kan være vel så alvorlige også for de som aldri har vært tilfreds med menighetstilhørigheten de vokste opp med.

5.2 Hvilke problemer

I kapittel 2.0 ga jeg en oversikt over noen av de problemene faglitteraturen peker på som kan være vanlige etter brudd med et usunt religiøst miljø (2.3). Disse problemene var:

- Ensomhet
- Redsel for gruppen man forlot
- Angst for nye grupper
- Angst
- Problemer med Gudsforholdet
- Problemer i møte med storsamfunnet
- Depresjon, aggresjon og sorg

Av disse problemene er det særlig ensomhet, depresjon, sorg og problemene i møte med storsamfunnet som var gjenkjennelig.

Når det gjelder depresjon, aggresjon og sorg kan det se ut som dette er følelser som de fleste hadde opplevd i sterkere eller mildere grad, og i forskjellige perioder. Jeg har inntrykk av at dette hadde sterk sammenheng med alt man hadde mistet, det Fosheim og Aarnes kaller en multitapsituasjon (se 2.3.7). Johanne sammenlignet smerten ved disse tapene med summen av alle mulige vonde tap, som skilsmisse, sykdom og død. For henne handlet det ikke bare om å ta bort kjærligheten til et annet menneske, men om å "... ta bort kjærligheten til selve kjærligheten, selve eksistensen, det innerste."

På Hjelpekildens blogg blir reaksjonen på disse tapene sammenlignet med en krisereaksjon. En tradisjonell krisemodell, med fasene sjokk, reaksjon, bearbeiding og nyorientering blir brukt for å vise hvilke følelser man kan pendle mellom etter et brudd (Langvann 2014).

Færre enn jeg hadde forventet snakket om problemer med forholdet til Gud, eller problemer av generell teologisk art. Kanskje hadde dette sammenheng med at de fleste hadde snudd ryggen til all tro. Det er også en mulighet for at jeg ikke greide å stille de rette spørsmålene for å få fram mer om dette. En annen mulighet kan ligge i utvalget mitt. Sammenlignet med Fosheim og Aarnes sin undersøkelse hadde jeg bare én informant med karismatisk bakgrunn, mens alle deres informanter hadde en slik bakgrunn.

Ingen uttrykte redsel for gruppene de hadde forlatt, men mange fortalte om ubehag knyttet til disse. Flere hadde også flyttet til andre kanter av landet for å komme unna. Dagmar trodde ikke hun ville ha greid å melde seg ut hvis hun fremdeles hadde bodd på hjemstedet.

De ga heller ikke uttrykk for å ha angst for nye grupper, men heller en dyp mistillit til spesielt religiøse grupper og menigheter. Dette fører meg videre til de to problemområdene som var mer utbredt enn jeg hadde forventet.

5.2.1 Problemer med tillit og relasjoner

Noe av det som ble veldig tydelig i intervjuene var hvor mange som hadde problemer med relasjoner og tillit.

Cecilie fortalte at det er først de 3-4 siste årene hun har begynt å stole på folk igjen. Hun er helt klar på at problemene med tillit hang sammen med erfaringene fra menigheten. Inger fortalte at hun bygger så mange murer mellom seg og andre fordi hun er livredd for å bli såret.

Det å ha opplevd mye dobbeltmoral skapte mye mistillit. Det var også vanskelig å stole på andre for de som hadde opplevd at venner forsvant. Enda verre var det å bli avskåret fra egen familie. Det ligger nærmest i kortene at dette igjen gir grobunn for noen av de andre problemene som er rapportert, som for eksempel ensomhet og depresjon.

Også når det gjaldt det å etablere nye nettverk og å oppsøke hjelp ble den dype mistilliten et problem.

Mange var lært opp til å være kritisk til alt utenfor menigheten, noe som gjorde det vanskelig for dem å stole på en hvilken som helst hjelpeinstans. Som for eksempel Anne som ikke turde å snakke med lærere når de så at hun hadde det vanskelig. Berit hadde ikke oppsøkt hjelp i det hele tatt, både fordi hun var redd hun ikke skulle finne noen ved første forsøk, og fordi hun ikke var sikker på at hun selv ville greie å snakke med noen. Johanne syntes også det hadde vært vanskelig å oppsøke hjelp, nettopp fordi hun hadde lært at verden utenfor er en ond makt "eller en påvirkningskraft som du ikke skal ha noe med å gjøre, for den er farlig."

5.2.2 Utmattelse

Jeg var også overrasket over at flere hadde blitt utredet for ME, og at flere hadde en sterk opplevelse av å være utmattet.

ME står for myalgisk encefalomyelitt, som igjen er en av flere årsaksforklaringer på kronisk utmattelsessyndrom (Malt m.fl. 2003:438). Ifølge Malt m.fl. kjennetegnes sykdommen av:

> "...invalidiserende tretthet og utmattelse ved selv de minste fysiske eller psykiske anstrengelser. Det er dessuten muskel-skjelettsmerter, søvnforstyrrelser, konsentrasjonsproblemer og hodepine." (ibid:436).

Det er mye man ikke vet om sykdommen. Når man bruker betegnelsen ME tror man at sykdommen skyldes en betennelsestilstand i hjernen. Andre teorier er at utmattelsen skyldes at man har hatt en virussykdom (post-viralt-tretthetssyndrom), mens andre tror sykdommen kan ha psykiske årsaker (ibid).

Jeg har ikke forutsetninger for å ta stilling til hva kronisk utmattelsessyndrom skyldes. Men jeg har en antakelse om at symptomene kan ha forskjellige årsaker, slik at betennelsesteorien kan være riktig for noen, mens det kan være psykiske belastninger over tid som kan være årsaken for andre. Når det gjelder mine informanter kan det være fristende å ty til psykisk belastning som forklaring.

Under de fleste intervjuene satt jeg flere ganger og hadde en sterk opplevelse av at de jeg snakket med hadde blitt så inderlig følelsesmessig forstrukket over tid. De hadde kjent på et

følelsesmessig ubehag lenge før de brøt med sine menigheter. Etterpå hadde livet også vært slitsomt. Frida er et godt eksempel. Først hadde hun en tung fase hvor hun lenge tenkte på å melde seg ut før hun faktisk gjorde det. Så fikk hun alle problemene i ettertid. Fra hun meldte seg ut hadde det gått ti år hvor hun ikke hadde hatt det bra. Til tross for dette hadde hun jobbet mye og samtidig forsøkt å skaffe seg en utdanning. Inger, som hadde gått ut for 30 år siden var helt tydelig på at hun var utslitt. Hun sa også at hun hadde det mye verre nå enn da hun var 20 år, ”Fordi jeg har kjempet hele livet. Jeg har bare punktert.”

5.3 Erfaringer med å prøve å få hjelp

Jeg lar Tillman Moser få det første ordet:

> ”Du vet jeg søkte hjelp hos flere psykoterapeuter, ikke minst på grunn av deg. Det sørgelige var at de var slike spesialister i å lete etter resultat av fars- og morsbindinger hos pasientene sine at de knapt oppdaget gudsforgiftningen” (Moser 1979:21).

Flere av de jeg intervjuet har opplevd det samme som Moser, at den religiøse bakgrunnen ikke var tema når de oppsøkte hjelp. Som tidligere nevnt hadde flere utmattelse som symptom. Harald var en av de som hadde blitt utredet med tanke på ME. Han hadde ikke selv tatt initiativ til å snakke om sin religiøse bakgrunn, men mente at de som utredet ham kunne ha vært litt mer pågående.

Jeg tror han har et viktig poeng. Det kan virke som om det er en sjenanse i norsk helsevesen når det gjelder å snakke med pasientene om livssynsspørsmål. Psykiateren og teologen Atle Roness viser til at det kan være personavhengig hvorvidt religiøse spørsmål tas opp i terapi, at ”Noen er særlig oppmerksomme på denne dimensjon hos mennesket, mens andre ikke er det” (Roness 1988:98). Roness viser også til andre land, blant annet USA, hvor praksisen er annerledes:

> ”I flere land, blant annet i USA, legger man mange steder stor vekt på å oppta anamnese om den religiøse livsutvikling hos pasienten. Dette er et uttrykk for at man tillegger dette større betydning enn det ofte gjøres her hjemme.” (Roness 1988:99).

Roness sin bok er gammel, så det kan jo være grunn til å spørre om ting har endret seg . Men jeg har mine tvil. I løpet av alle de årene jeg har arbeidet innen akuttpsykiatri har jeg lest mange journaler fra innkomstsamtaler med pasienter. Det er kun i noen få tilfeller det har stått

noe om pasientenes religiøse bakgrunn, og da har det vært fordi det har blitt tatt opp av pasienten selv eller av de pårørende.

Men er det bare sjenanse som gjør at helsepersonell unngår å snakke med pasientene om livssynsspørsmål? Hos den enkelte hjelper kan det muligens stikke dypere enn som så. Wickström viser til at det kan ha sammenheng med terapeuters eget forhold til religion. Om terapeuten er likegyldig til religion, ateist, aktiv religiøs, tidligere aktiv religiøs eller søkende kan virke inn på hvordan terapeuten møter pasienter med religiøse problemstillinger (Wikström 1990).

I tillegg til den personavhengie faktoren tror jeg også noe kan henge sammen med en holdning om at det ikke er faglig å snakke med pasientene om religiøse spørsmål. Dette er noe Leenderts diskuterer i sin bok "Person og profesjon" (Leenderts 1997:76). Hun viser hvordan det i en periode var et ideal å være nøytral i slike spørsmål (ibid:73). Hun spør om denne nøytraliteten som begrunnelse for å ikke gå inn i åndelige/eksistensielle spørsmål like gjerne kan være en form for verdiblindhet (ibid:121).

En blir heller ikke spesielt oppmuntret til å snakke med pasientene om slike spørsmål når det eneste som står i en relativt ny lærebok om akuttpsykiatri er følgende: "Avdelingen bør støtte de pasientene som har livssynsrelaterte spørsmål. Det gjøres ved en aktiv prestetjeneste som kan tilkalles til pasienter som ønsker det." (Berg m.fl. 2007:155). Dette synet får motbør hos Stifoss-Hanssen og Kallenberg (1998) som kan fortelle at det ikke er så mange prester å ta av på et sykehus. De sier at: "Da er det innlysende at prestens funksjon også er indirekte, og at dersom åndelig omsorg skal bli gitt, så må den i stor grad gis av andre personalgrupper." (s. 103).

De jeg intervjuet bekrefter inntrykket av at det var vanskelig å finne god hjelp. Fire av dem var fornøyd med den hjelpen de har fått, men kun to av dem, Dagmar og Anne, hadde blitt møtt på sine behov ved første forsøk. Frida hadde gått i mange år før den religiøse bakgrunnen ble tema i terapi, og da var det først etter at dette temaet var spesielt nevnt i henvisningen fra fastlegen. Erik hadde selv søkt seg til Vita-avdelingen på Modum etter å ha gjort andre forsøk på å få hjelp.

Frida gjorde den erfaringen at når hun endelig fortalte fastlegen om sin religiøse bakgrunn så virket det som om legen syntes det var spennende, da først ble hun interessert, og stilte spørsmål. Men i motsetningen til kvinnen Ringnes og Ulland fortalte om (se 1.5) syntes ikke Frida det var greit å få oppmerksomhet på den måten i det hele tatt. Dette ble avgjørende for at hun aldri ville tilbake til denne legen.

To hadde ikke prøvd å få hjelp i det hele tatt, Berit fordi hun var redd hun ikke skulle lykkes ved første forsøk, og Cecilie fordi hun ikke trodde at det kunne finnes muligheter for hjelp. Grete har ikke følt behov for å oppsøke hjelp etter at hun forlot menigheten, men hun hadde hatt kontakt med både psykolog og familievernkontor mens hun var medlem. Hun hadde opplevd psykologen som oppgitt over at hun ikke brøt med menigheten. Når det gjaldt familievernkontoret opplevde hun det som at de ikke tok på alvor hvordan menighetens kvinnesyn påvirket ekteskapet hennes.

Både Inger og Johanne har vært i kontakt med psykiatere hvor de selv hadde tatt opp sin religiøse bakgrunn, men hvor de opplevde at denne ikke var blitt tatt på alvor.

Flere forteller at de har blitt lært opp til å ikke snakke med noen utenfor menigheten om forhold i menigheten. Dette kan nok ha påvirket dem til å ikke selv ta opp disse problemstillingene.

Som nevnt tidligere var Berit redd hun ikke ville finne noen som ville forstå hva hun snakket om ved første forsøk. Hun hadde en klar mening om hvordan et hjelpetilbud burde være: At det var helt opplagt at de som tok kontakt ville komme rett til noen som uten videre ville forstå hva det dreide seg om.

Dette leder meg over til neste tema, om hvilke forventninger informantene mine ville ha til et godt nok hjelpetilbud.

5.4 Et godt nok hjelpetilbud

Informantene var ikke så veldig konkrete når det gjaldt hvilke instanser de ønsket skulle stå for hjelpetilbud. Men de var opptatt av tre hovedområder: Hvordan de ønsket å bli møtt, kompetanse og tilgjengelighet.

I den grad de var konkrete når det gjaldt steder for å få hjelp så var det spesielt fastlegene, helsesøstre, kirken og kompetansesentre / -team som ble nevnt.

5.4.1 Hvordan bli møtt

Gjennom intervjuene fikk jeg et sterkt inntrykk av at noe av det viktigste en hjelper kunne gjøre var å lytte og å godta. Inger var tydelig på viktigheten av toleranse: ”For når du lever med... når du er født med fordømmelse, alltid er fordømt, så tror jeg nesten det er det viktigste.”

Frida hadde flere dårlige erfaringer med fastleger, noe som også farget hva hun ønsket fra dem: at de ”tar pasientene sine seriøst med en gang”. Det var viktig for mange å kunne bruke tid på prosessen. Andre ting som ble nevnt var: Å oppleve å bli godtatt som den du er. Tålmodighet. Å få snakke om sin sorg. Å få hjelp til å utvikle sunne tankemønstre. Å få hjelp til å finne den du egentlig er. Få rom til å snakke fritt om hvordan det var i det miljøet man var i. Å få erfaringer i å bli akseptert.

Det å innrømme egne begrensninger, at terapeuten er ærlig på at han ikke forstår er noe som Dagmar trakk fram som noe positivt. Hennes psykolog erkjente at han ikke forsto hva dette egentlig handler om, men hun opplevde likevel at han kunne hjelpe henne.

Frida sier at den psykologen hun har nå møter henne på den måten hun behøver. Til tross for lite erfaring med pasienter med en vanskelig religiøs bakgrunn tar psykologen problematikken på alvor. Hun har satt seg inn i tematikken, hun bruker den erfaringen hun har fra blant annet sorgarbeid og lar Fridas behov være styrende for samtalene. Det virker som om hun gjør det som anbefales av Singer: "I urge the therapists to listen, learn more, and see what happens when they allow a client to go over the details of cult life." (1995:312).

I forskning om hvilke prosesser som fører til bedring ved psykiske lidelser har det vist seg at relasjonene til terapeuter og andre hjelpere har hatt stor betydning. I en tverrfaglig studie i Norge og Sverige ble det fokusert på relasjonenes betydning for bedringsprosesser. Der ble det blant annet slått fast at

> "…når det gjelder å hjelpe mennesker med alvorlige psykiske lidelser, er relasjonen ikke bare viktig, den synes å være avgjørende for om tiltakene skal virke positivt for bedringsprosessen." (Borg og Topor 2003:69).

Også for de jeg har intervjuet ser det ut til at de gode relasjonene har stor betydning. Kanskje er de spesielt viktige for denne gruppen, nettopp fordi de har har opplevd mye fordømmelse, og har problemer med å stole på andre mennesker.

5.4.2 Kompetanse

At det er nødvendig med kompetanseheving blant fagfolk er sagt fra flere hold, noe jeg har referert i tidligere i oppgaven. De jeg intervjuet var også opptatt av dette. Flere var konkrete i hva slags kompetanse de syntes var nødvendig. Erik mente det var viktig å kjenne til de vanligste problemstillingene, ha kunnskap om psykisk helse, kunnskap om hvordan slike miljøer fungerer. Han kom også inn på at det var viktig at prester kunne se når sjelesorg ikke var nok, og at de da kunne hjelpe videre til noen med psykologisk kompetanse.

Anne var helt klar på viktigheten av at hennes psykolog hadde erfaringskompetanse. Fordelen med å en hjelper som har egen erfaring er at de kjenner dynamikken, forstår hva som legges i orda, hva som foregår i lukka grupper. Det er ikke så mye som må forklares. Men samtidig kan det ha sine fordeler å måtte forklare. Flere sa at det å få snakke om det de hadde opplevd var bra, kanskje fordi det var oppklarende for dem selv å måtte forklare for andre?

Kontakten med Hjelpekilden hadde vært viktig for flere når det gjaldt det å snakke med andre som hadde lignende erfaringer. Dagmar var en av de som nevnte dette, og som sa det var unikt å møte andre som hadde de samme tankene. For Dagmar ville det også være viktig å selv få kunnskap om hva som skjer i bruddprosesser. Hun ønsket noen å snakke med som kunne fortelle om hva som var normalt i en slik prosess, men "ikke for mye da, for ellers ville det ikke bli en prosess."

Så kanskje må hjelperen også ha kompetanse i å ta det rolig, følge i prosess, men i den tiden det tar.

I en artikkel om sjelesorg i kjølvannet av trosbevegelsen, skriver Ulland at en forutsetning for god sjelesorg er at en er oppdatert og har relevant kunnskap om den bevegelsen konfidenten kommer fra. Han begrunner dette med at man må tenke seg muligheten for endringer i både teori og praksis i trosmenighetene (2001:47).

Jeg er enig i dette, men etter min mening er det ikke nok å ha kunnskap om hvordan de enkelte religiøse miljøene fungerer i dag. Av de jeg intervjuet var det flere som hadde brutt med menighetene sine for mange år siden, Inger for hele 30 år siden, Anne for 20 år siden. Endringene Ulland nevner gjør at kunnskap om hvordan disse menighetene er nå ikke vil være representativ for hvordan menighetene var da Inger og Anne var medlemmer. Det er også sannsynlig at det kan være geografiske forskjeller mellom noen typer menigheter. Det er ikke mulig for noen å ha kunnskap om alle disse forskjellene. Nok en gang er det viktig å lytte, for det er den som trenger hjelp som best vet hvordan det var i den menigheten vedkommende har forlatt.

5.4.3 Tilgjengelighet

Tilgjengelighet innebærer at det finnes et sted man kan henvende seg og at man vet om dette stedet. De to som ikke hadde oppsøkt hjelp til tross for at de selv syntes de hadde hatt behov for det hadde to forskjellige begrunnelser for at de ikke hadde gjort det. Cecilie visste ikke om at det fantes noe hjelpetilbud og Berit var redd for å bli avvist eller ikke forstått når hun tok kontakt.

Berit ønsket at det skulle finnes en telefontjeneste hvor det er åpenbart at når noen ringer dit så er det fordi de ønsker å snakke om religiøse bruddprosesser. Hjelpekilden driver allerede en slik telefontjeneste. Tjenesten har også blitt utvidet til å bli en chatte-tjeneste. Hjelpekilden kan også gi informasjon om en rekke fagpersoner rundt omkring i landet (Hjelpekilden 2014b). Anne hadde funnet fram til den psykologen hun har gjennom Hjelpekilden.

Erik ønsket at det skulle finnes et lavterskeltilbud som man kunne oppsøke uten henvisning fra lege. Dette skulle være et sted hvor man kunne ringe, maile eller stikke innom og få snakke med noen i løpet av den nærmeste uka.

5.4.4 Fastlegene

De fleste av de jeg snakket med ønsket et hjelpetilbud i regi av det offentlige.
Flere nevnte fastlegen som en viktig person for å komme videre i helsevesenet. Fastlegen var også den som flest syntes det falt seg mest naturlig å oppsøke, spesielt når problemene ble så store at de trengte sykmelding. Fastlegene har også en viktig rolle i oppfølgingen av de som blir langtidssykmeldt og som går over på arbeidsavklaringspenger.

Anne reiste problemstillingen om hvem fastlegene kan henvise videre til. Ifølge henne ville ikke hennes fastlege ha greid å finne fram til den psykologen hun har nå. Hun foreslo at det må finnes en oversikt på landsbasis over ressurspersoner. Men da dukker det opp nye spørsmål: Hvem skal utarbeide slike oversikter, og hvor skal man finne disse ressurspersonene?

Cecilie mente fastlegen var viktig fordi mange av de hun kjente til var lite ute i det offentlige rom, men de var i hvert fall innom legekontoret.

Frida var opptatt av at fastlegene var viktig når det gjaldt å fange opp unge mennesker, samtidig som det bekymret henne at de skulle få dårlige opplevelser når de eventuelt ba om hjelp, slik at det skulle gjøre at de ikke ville tørre å be om hjelp seinere.

5.4.5 Skolehelsetjenesten

Det var flere av informantene som mente at helsesøster er viktig. Johanne var en av dem, og hun sammenlignet også med de utfordringene muslimske ungdommer kan ha. I forbindelse med tvangsekteskap hadde Aftenposten nylig en artikkel om ungdommer som blir utsatt for drapstrusler og vold fra sine nærmeste når de går mot familiens vilje. I artikkelen vises det til at mange skoler har minoritetsrådgivere, mens helsesøstertjenestesn bygges ned. Det blir stilt spørsmål ved dette: ”Blir det ikke en forskjellbehandling av etniske norske elever som også kan ha problemer hjemme, som overgrep, rus, incest og vold?” (Fuglehaug 2014).

Halvparten av informantene har selv barn. Tilsammen har de 20 barn, de yngste er i førskolealder, de eldste er voksne. Av disse var 13 født og oppvokst i menighetene foreldrene hadde forlatt, de hadde også blitt med sine foreldre ut av menighetene. Et eksempel er Cecilie, hvor hensynet til barna var det som utløste at hun forlot menigheten, hun sa også at dette burde hun gjort 10 år tidligere, for hun ser at hennes egne barn er preget av oppvekstmiljøet.

Innen psykisk helsevern for voksne har det de siste årene vært økt fokus på barn av psykisk syke. I en bok om barn som pårørende sies det at:

> ”De uheldige konsekvensene foreldrenes psykiske lidelse kan ha for barn og unge, er godt dokumentert i nasjonal og internasjonal forskning. Ofte blir ikke barnas problemer synlige før i ungdomsskolealderen ved drop-out fra skolen, som kan føre til sosial eksklusjon og forsterkning av de psykososiale problemene barna og ungdommen har opplevd gjennom å vokse opp med belastninger i hjemmet.” (Halsa 2012:152).

Barn som har vokst opp med foreldre som forlater et usunt religøst miljø har hatt deler av oppveksten sin i det samme usunne miljøet. Ut fra dette trekker jeg den slutningen at da har de faktisk vært utsatt for en dobbel belastning: Oppvekst i et usunt religøst miljø og belastninger i hjemmet som en følge av foreldrenes problemer etter å ha forlatt det samme miljøet.

Frida var 18 år da hun gikk ut, og hun hadde ingen rundt seg som kunne støtte henne. Det ser ut til at det eneste rådet hun fikk av rådgiveren hun oppsøkte på skolen var å flytte til en annen kant av landet for å få borteboerstipend. Jeg synes det er grunn til å spørre om hun kunne fått en annen og bedre hjelp hvis hun hadde kommet i kontakt med en helsesøster.

Men det å få hjelp av helsesøster forutsetter ikke bare at helsesøster har tilstrekkelig med kompetanse, men også at det i det hele tatt er en helsesøster tilgjengelig. Seinest i løpet av den siste måneden har NRK meldt om mangel på helsesøstre (NRK 29/4-14) og at helsesøstre trenger mer kunnskap om psykiske lidelser (ibid:4/4-14).

5.4.6 Kirken

Når jeg tar utgangspunkt i Den norske kirke, så er det ikke for å devaluere andre tros- og kirkesamfunn. Men det er der jeg selv hører til, så for meg blir det naturlig å tenke utfra kirkens rammer.

Nok en gang gir jeg ordet til Tillman Moser:

> ”Jeg ville ha kommet ut av labyrinten om jeg hadde funnet mennesker med nok styrke, klokskap og forståelse til å kunne snakke med meg om deg, og tåle min tvil og mitt opprør.” (Moser 1979:20).

Ville Moser funnet de menneskene han hadde ønsket seg hvis han hadde oppsøkt kirken? Jeg er ikke sikker, og det er for eksempel ikke Inger heller. Hun kunne tenke seg å snakke med en prest, men presiserte at det måtte være noen som var tolerant. Det å bli fordømt hadde hun opplevd mer enn nok av i oppveksten.

De fleste informantene var skeptiske til et hjelpetilbud i regi av kirken. Flere av dem var opplært til å se på kirken som en fiende. De følte seg også veldig ferdige med religion for sin egen del.

Hvis kirken skal være trygg å oppsøke må den også være troverdig i sitt ståsted i forhold til usunne religiøse miljøer. Et eksempel: For noen år siden var det mye fokus på en sterkt karismatisk menighet i Asker. Lokalavisa hadde flere artikler om dette. Bakgrunnen var at flere tidligere medlemmer hadde tatt kontakt med avisa og fortalte om et usunt miljø i menigheten og en ekstremt kontrollerende pastor (Myklebust 19/9-05). Kirken i Asker hadde tidligere deltatt på flere fellesmøter sammen med den karismatiske menigheten. Prosten i Asker ble kontaktet av avisa og spurt om det var aktuelt å fortsette dette samarbeidet. Han ble også spurt om ikke dette kunne bli et problem for de som eventult ville oppsøke kirken for å få hjelp etter å ha fått problemer. Prosten forsvarte et fortsatt samarbeid, og mente at det ikke burde være noe problem for de som hadde brutt med den karismatiske menigheten å komme til kirken for å få åndelig hjelp og veiledning (ibid: 30/9-05). Jeg er redd prosten undervurderte hvor problematisk dette samarbeidet var for de som kunne trengt hjelp fra kirken. For hvordan kunne de gå til noen som forsvarte å samarbeide med menigheten hvor de hadde fått sine sår?

Ti år tidligere hadde Mellomkirkelig råd for Den norske kirke gitt ut en rapport hvor de frarådet et slikt samarbeid. Det var flere begrunnelser for å fraråde samarbeid, blant annet store læremessige forskjeller, men ikke minst at ”behovet for pastoral omsorg er stort for de mennesker som tidligere har vært i kontakt med eller vært medlemmer av et kristent senter / fellesskap.” (Nilsen m.fl. 1995).

Også for en med Eriks bakgrunn kan det være vanskelig å oppsøke kirken. Han hadde jo allerede forlatt det religiøse miljøet han hadde vært i fordi hans seksuelle legning ikke var akseptert. Etter oppholdet på Vita-avdelingen hadde han endelig greid å akseptere seg selv igjen. Men også innen kirken kan han risikere å møte det samme synet som i det miljøet han hadde forlatt, så hvordan skal han egentlig kunne vite hvor i kirken han vil være velkommen med hele seg?

I innledningen refererte jeg til kirkens plan for diakoni hvor det blant annet står at kampen for rettferdighet innebærer at kirken må stå opp for mennesker som får sitt menneskeverd krenket. Mye av det de jeg har snakket med forteller er nettopp krenkelse av både menneskeverd og trosfrihet. Det må være en diakonal utfordring å se på hvordan kirken kan ivareta de som kommer til kirken for å få hjelp etter å ha vært i miljøer som er beskrevet i denne oppgaven. Kanskje er det en oppgave som lettere kan løses av en diakonal organisasjon som Kirkens bymisjon? De erfaringene bymisjonen gjør gjennom et prosjekt som "Guds brente barn" bør etter hvert dokumenteres slik at dette kan være en ressurs for lokalmenigheter som ser behov for å bygge opp tilbud til denne gruppen.

5.4.7 Kompetansesentre og ressurspersoner

Men om det nå faktisk skulle eksistere et godt hjelpetilbud, hvordan skulle de som trenger det få vite om det? Flere foreslo kompetansesentre mange steder i landet. Johanne syntes til og med at hvert eneste lille sted i landet burde ha et sted som hadde dette som spesialitet.

Men det er et stykke vei fra idealene til realitetene. En realitet er at selv om det er mye som tyder på at det er mange som trenger hjelp, så er det likevel ikke mange nok til at det tilsier etablering av mange kompetansesentre rundt om i landet. Jeg tror det er nødvendig å begynne med å etablere et kompetansesenter på et større sted i landet. Jeg tror det vil være fornuftig å knytte dette til et større fagmiljø, for eksempel et universitetssykehus. Et slikt kompetansesenter bør ha et klinisk tilbud. Som vist tidligere er det flere som har uavklarte helseproblemer, som for eksempel utmattelse og kroppslige smerter. Jeg tror det er nødvendig med en tverrfaglig kompetanse som både kan utrede og initiere behandling. Et klinisk tilbud vil kunne danne grunnlag for erfaringsbasert forskning som igjen kan føre til utvikling av gode behandlingsmodeller.

Da hovedfokus for denne oppgaven har vært hva hvilken hjelp målgruppen selv mener at de trenger har jeg ikke tatt for meg ulike behandlingsmodeller. Jeg har så vidt nevnt Vita-modellen som er utviklet på Modum Bad. Erik som hadde hatt et opphold på Vita-avdelingen hadde hatt utbytte av dette. Nå er det imidlertid begrenset kapasitet på Vita. Det er også sannsynlig at mange kan ha praktiske problemer med å benytte seg av dette tilbudet. Frida er et eksempel på det, hun trodde det kunne være nyttig for henne, men syntes det var praktisk og økonomisk umulig å reise bort for tre måneder. Til tross for at Erik hadde hatt nytte av Vita behøvde han fortsatt jevnlig oppfølging av psykolog. Dette forutsetter at det er tilgjengelig kompetanse flere steder i landet.

Gjennom intervjuene jeg har gjort kommer det fram at det er gode fagpersoner spredt på forskjellige steder i landet. Jeg tror det er viktig å etablere et nettverk for slike ressursperonser og at kompetansesenteret kan ha en koordinerende funksjon for et slikt nettverk. Videre tror jeg det bør tas initiativ fra ledelsesnivå i både helseforetak og kommuner til at fagpersoner med interesse for dette feltet får mulighet til å øke sin kompetanse og at det legges til rette for at de kan bruke denne kompetansen.

For et kompetansesenter av denne typen tror jeg det ville vært fruktbart med et samarbeid med både prestetjenesten på sykehuset, og organisasjoner som Hjelpekilden og Kirkens bymisjon.

Jeg tror også det vil være nyttig med et samarbeid med Religionspsykologisk senter (RPS) ved Sykehuset Innlandet. Dette senteret ble etablert i 2008. Det arbeider ikke klinisk, men har som målsetting å styrke klinisk kompetanse når det gjelder religion, livssyn og eksistensielle spørsmål. Senteret driver med forskning, undervisning og nettverksbygging (Sykehuset Innlandet 18/12-13).

6.0 Oppsummering og konklusjon

6.1 Oppsummering

Arbeidet med denne oppgaven begynte med et spørsmål: ”Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer”. Jeg hadde en forforståelse som jeg presenterte i innledningen. Den gikk ut på at jeg trodde mange som hadde vært i den type miljøer hadde problemer som følge av dette, og at det var vanskelig for dem å finne et godt hjelpetilbud.

I kap 2.0 presenterte jeg forskning som viser hva som kan være årsakene til at mennesker forlater religiøse miljøer. Jeg så også på tidligere undersøklser som er gjort om hvilke problemer utbrytere har rapportert å hatt i ettertid. Videre presenterte jeg noen hjelpetilbud som eksisterer, og hvilke forslag til tiltak som har kommet fra forskjellig hold.

Det var vesentlig for meg å få informasjon fra mennesker som er direkte berørt av denne tematikken. Jeg valgte derfor å intervjue ti personer med bakgrunnen fra forskjellige religiøse miljøer som kan defineres som usunne. I kap. 3.0 gjorde jeg rede for metoden jeg brukte både før og etter intervjene. I kap. 4.0 presenterte jeg materialet fra intervjuene og i kap. 5.0 drøftet jeg dette materialet i lys av både min egen forforståelse og teori. På bakgrunn av hvilke ønsker informantene hadde når det gjelder hjelpetilbud har jeg reflektert over hvilke hjelpetilbud som det kan være realistisk å iverksette.

Gjennom de intervjuene jeg gjorde fikk jeg på mange måter bekreftet den forforståelsen jeg hadde. I tillegg fikk jeg mer kunnskap om hvor varierte erfaringer mennesker kan ha, samtidig som det ser ut til å være store likheter, uavhengig av hvilken religiøs bakgrunn man har.

I slutten av kap. 2.0 stilte formulerte jeg to spørsmål som jeg ønsket skulle peke ut retningen for oppgaven videre. Disse spørsmålene var:

- Hvilke problemer mener informantene selv har de fått som følge av deltakelse i usunne religiøse miljøer?
- Hvilke hjelpetilbud mener de selv at de trenger?

Når det gjelder det første spørsmålet var det mye av det informantene fortalte som stemte overens med det jeg har funnet beskrevet i litteraturen. Det var likevel noen unntak: Færre enn forventet rapporterte problemer med gudsforholdet, den mest sannsynlige forklaringen var at de fleste, i hvert fall etter eget utsagn, hadde sluttet å tro. Så var det flere enn jeg hadde forventet som fortalte om problemer med å stole på andre mennesker. Den største overraskelsen var hvor mange som hadde blitt utredet for ME / utmattelse. Med tanke på den følelsesmessige belastningen er det kanskje ikke så rart, jeg har bare ikke sett det så tydelig beskrevet i litteraturen tidligere.

Totalt sett presenterte informantene problemer som har virket inn på utdannelsesmulighetene og arbeidsevnen deres. På intervjutidspunktet mente ni av ti at de hadde behov for et hjelpetilbud. Åtte av dem hadde prøvd å få hjelp, av de var fire fornøyd med den hjelpen de får nå, men kun to hadde opplevd å få god hjelp ved første forsøk.

Informantene hadde problemer med å se for seg hvordan et konkret hjelpetilbud skulle være organisert. De fleste var negative til et hjelpetilbud i regi av kirken og de fleste mente at det var et offentlig ansvar. Om de syntes det var vanskelig å foreslå konkrete tiltak, så var de atskillig mer tydelige på hvilke forventninger de hadde til et hjelpetilbud. Det måtte være lett tilgjengelig, de som skulle hjelpe måtte ha god kompetanse innen dette feltet, og det var helt vesentlig for dem å bli møtt på en lyttende og ikke-fordømmende måte.

6.2 Konklusjon

Jeg mener jeg har vist at mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer kan ha pådratt seg problemer som de ikke selv er i stand til å mestre. Jeg har også vist at det er vanskelig for dem å få adekvat hjelp, og at de hjelpetilbudene som finnes er få og lite tilgjengelige. Det er også sannsynlig at kunnskapsnivået i helsevesen og kirke ikke er godt nok.

Det har flere ganger tidligere blitt dokumentert at det er behov for oppbygging av både kompetanse og hjelpetilbud. Rapporten fra NKVTS som er nevnt tidligere i oppgaven kommer med flere forslag (se 2.5). Det er seks år siden denne rapporten kom ut, og så vidt jeg vet er ingen av disse tiltakene iverksatt. Det er ingen som har full oversikt over hvor mange

mennesker som trenger hjelp med denne type problemer, men sannsynligvis er det flere enn da NKVTS sin rapport kom ut.

I avsnitt 5.4.7 kommer jeg med helt konkrete forslag om etablering av et kompetansesenter. Jeg er naiv nok til å tro at dette kan være mulig å gjennomføre, og jeg mener bestemt at det er på høy tid at det gjøres noe konkret for å bygge opp gode hjelpetilbud for mennesker med bakgrunn i usunne religiøse miljøer.

6.3 Utblikk

Hvilke utfordringer for praksis og forskning ligger i det materialet jeg har presentert i denne oppgaven? Avslutningsvis vil jeg nevne noen områder det bør arbeides videre med.

6.3.1 Barna

Jeg har nevnt tidligere at når det gjelder de jeg intervjuet var det 13 barn som hadde fulgt sine foreldre ut av menighetene de hadde brutt med.

Som nevt tidligere har Redd Barna sett på barns situasjon i slike miljøer ut fra et rettighetsperspektiv. Jeg tror det bør gjøres mer forskning på hvordan disse miljøene kan påvirke barns utvikling og mentale helse. Det er også knyttet en spesiell utfordring til at foreldrene til disse barna selv kan være hjelpetrengende.

6.3.2 Helsepersonells forhold til åndelige /eksistensielle problemstillinger

Jeg hadde en forforståelse av at åndelige / eksistensielle behov er et forsømt område innen helsevesenet. Til tross for at det finnes kartleggingsverktøy for å avdekke slike behov har jeg inntrykk av at disse ikke blir brukt. Det kunne vært interessant å undersøke om det virkelig er slik, og på bakgrunn av en slik undersøkelse initiere en debatt om hvorfor det er slik, og hva som skal til for å endre helsepersonells forhold til å ivareta pasientenes åndelige / eksistensielle behov.

6.3.3 En utfordring for diakonien

Mens jeg har arbeidet med denne oppgaven har jeg mange ganger tenkt at diakonen har et spesielt godt grunnlag for å kunne arbeide med hjelpetilbud for mennesker med sår på grunn av usunn religiøsitet. Diakoniutdanningen er i seg selv tverrfaglig, i og med at utdanningen bygger på en bachelorutdanning innen helse- sosial- eller pedagogiske fag. De fleste diakoner har også erfaring med å arbeide tverrfaglig. I tråd med plan for diakoni er det også diakonen som har ansvar for kirkens omsorgsarbeid og for å arbeide for gode fellesskap for mennesker. Diakonene vil være spesielt godt egnet til å kunne initiere samarbeid med det offentlige for å utføre et omsorgsarbeid og fellesskapsbyggende arbeid.

Diakoner som er ansatt i det offentlige har i tillegg til sin grunnutdanning som for eksempel sykepleier eller sosionom, et særskilt godt utgangspunkt for å kunne møte pasienter / klienter på en god måte når de strever med åndelige /eksistensielle spørsmål.

Innen videre utvikling av diakonifaget bør det forskes videre på hvilken rolle diakonen kan ha for å utvikle gode hjelpetilbud innen dette feltet både i kirken og samfunnet for øvrig. Dette er også et tema som bør inn i læreplanene i diakoniutdanningen.

Når Kirkerådet engang skal utarbeide en ny plan for diakoni i Den norske kirke håper jeg dette er et tema som vil bli tatt inn som et eget satsingsområde.

6.4 Sluttord

Mot slutten av nesten alle intervjuene spurte jeg informantene om hvordan de syntes de hadde det nå. Svarene er gjengitt til slutt i kapittel 4.0. Men jeg spurte ikke Inger. Gjennom hele intervjuet kom det bare så altfor klart fram at hun ikke hadde det bra. Hun var bare 16 år da hun forlot menigheten hun hadde vokst opp i. Nå, etter 30 år sa hun at hun hadde det verre enn noensinne, hun hadde bare punktert. Den som heller ikke hadde det bra var Anne. For henne var det 20 år siden bruddet. Det er tankevekkende at de to som har lengst tid siden bruddet også er de som har det vanskeligst i dag. Det er mitt håp at denne oppgaven kan bidra til økt fokus på at det må etableres gode hjelpetilbud snarest mulig.

Litteratur

Askbo, Hanne (2001). *Fanget i paradiset.* I: Balanse - magasinet om psykisk helse. s.16-21. Nr. 2/2001. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Berg, John, Eikeseth, Per.H, Johnsen, Einar, Restan, Asbjørn (2007). *Akuttpsykiatri for leger og sykepleiere.* Stavanger: Hertervig forlag.

Borg, Marit, Topor, Alain (2003). *Virksomme relasjoner. Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser.* Oslo: Kommuneforlaget.

Dalaker, Anna (2013). *Tro – en kilde til livsmot? Håpets mysterium når sykdom preger livet*. Follese: Efrem forlag.

Danbolt, Lars J. (2014). *Hva er religionspsykologi? Begrepsavklaringer i en nordisk kontekst.* I: Danbolt, Lars J., Engedal, Leif G., Stifoss-Hanssen, Hans, Hestad, Lars, Lien Lars.(2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Dybing, Brith (2006). *Å forlate, men til hva? Refleksjoner rundt det å forlate et sektmiljø.* I: Tidsskrift for sjelesorg nr 1/2006, side 33-44.

Fjelland, Ragnar og Eva Gjengedal (1995). *Vitenskap på egne premisser. Vitenskapsteori og etikk for helsearbeidere.* Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Fosheim, Kristin og Helga Aarnes (1993). *Stener For Brød. En kartleggende studie av avhoppere fra fremgangsteologiske menigheter i Norge og Sverige.* Søreidgrend: Sigma Forlag A/S.

Fuglehaug, Wenche (2014). *"Hei Sara. Jeg vil bruke resten av mitt liv på å ødelegge ditt. Velger du selvmord hjelper jeg gjerne til. Hilsen pappa".* I: Aftenposten 1/3-14, del 1, s. 18-22.

Furseth, Inger, Repstad, Pål (2003). *Innføring i religionssosiologi.* Oslo: Universtetsforlaget.

Halsa, Astrid (2012). *Foreldre som velferdsaktører – forebyggende arbeid for barn i risiko.* S.150-170 I: Haugland, Bente S.M., Ytterhus, Borgunn, Dyregrov, Kari (red.) (2012). *Barn som pårørende.* Oslo: Abstrakt forlag AS.

Hjelpekilden (2014a). *Guds brente barn.* http://www.hjelpekilden.no/guds-brente-barn.html. Lest 2/5-14

Hjelpekilden (2014b). *Vil du snakke med noen?* http://www.hjelpekilden.no/faring-hjelp.html (Lest 4/5-14)

Johannessen, Abjørn, Tufte, Per Arne, Christoffersen, Line (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4. Utgave. Oslo: Abstrakt forlag AS.

Kirkerådet (2010). *Plan for diakoni i Den norske kirke.*

Kristensen, Kurt (1987). *Menighedsliv og forkyndelse – en tyngende byrde? På baggrund af problemet ekklesiogene neuroser.* Århus: Forlaget Kolon.

Kristiansen, Gunnar, Askerød, Jorunn (2011). *Rapport: "Guds brente barn".* Kirkens bymisjon og Kirkens SOS i Oslo.

Krogh, Gunn von. og Dale, Cecilie (2007): *KPO-modellen. Kvalitetssikring – Problemløsning – Omsorg – en teoribasert modell for dokumentasjon av sykepleie i EPJ.* Oslo: Akribe A/S.

Langfeldt, Gabriel (1954): *Mentalhygiene og kristendom*. Oslo: H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard).

Langvann, Hilde (2014). *Etter bruddet: Hvordan komme seg videre?* http://www.hjelpekilden.no/2/post/2014/05/etter-bruddet-hvordan-komme-seg-videre.html (Lest 7/5-14).

Larsson, Åsa (2004): *Solstorm*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Leenderts, Torbjørg Aalen (1997). *Person og profesjon. Om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg.* 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

Malt, Ulrik F., Retterstøl, Nils, Dahl Alv A. (2003). *Lærebok i psykiatri.* 2. Utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Modum Bad (20/1-12). *Vita-behandlingen gir gode resultater.* http://www.modum-bad.no/nyheter_cms/2012/januar/haap-for-deprimerte/338 (Lest 2/5-14)

Modum Bad (13/11-09). *Veien til Vita – og veien videre*. http://www.modum-bad.no/nyheter_cms/2009/november/veien-til-vita-og-veien-videre/135 (Lest 2/5-14).

Moser, Tilmann (1979): *Gudsforgiftning*. Oslo: Pax Forlag AS 1979

Mykland, Knut (red.) (1989): *Norges historie. Norge i den rike verden. Tiden etter 1945.* J.W. Cappelens forlag A/S.

Myklebust, Vidar R. (2005). *Ville dø etter møte med Asker-menighet*. I: Asker og Bærum budstikke 19/9-05.

Myklebust, Vidar R. (2005). *Samarbeider med Sentermenigheten.* I: Asker og Bærum Budstikke 30/9-05.

Maaland, Borghild (2013): *Myter, mystikk og menn. Nye filmer om sekters suggererende kraft.* VG 22/2-13, s. 52-53

Nesbø, Jo (2005): *Frelseren*. Oslo: H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard).

Nilsen, Ingrid V., Tjelle, Einar, Tveit, Olav F. (1995). *Kristent fellesskap? Hvordan menigheter i Den norske kirke kan møte "kristne senter" og "trosbevegelsen" - en økumenisk utfordring.* Rapport fra en arbeidsgruppe under Mellomkirkelig Råd for Den norske kirke. Oslo: Kirkerådet.

NRK (4/4-14). *Ikke nok helsesøstre i Oslo-skolene.* http://www.nrk.no/trondelag/gar-til-helsesoster-med-psyken-1.11687390 (Lest 30/4-14).

NRK (28/4-14). *Helsesøstre bør lære mer om psykisk helse.* http://www.nrk.no/ostlandssendingen/ikke-nok-helsesostre-i-oslo-skolene-1.11648969 (Lest 30/4-14)

Repstad, Pål (1984): *Fra ilden til asken. En studie i religiøs passivisering.* Stavanger, Bergen, Oslo, Tromsø: Universitetsforlaget.

Ringnes, Hege (2005): *Jehovas vitner i Norge. Hvordan kan terapeuter, rådgivere og andre fagpersoner forholde seg til dem?* I: Psykologisk tidsskrift nr. 1/2005. Trondheim: NTNU

Ringnes, Hege, Ulland, Dagfinn (2014). *Individet i religøse sekter: faglige synspunkter på rekruttering, medlemskap og brudd.* I: Danbolt, Lars J., Engedal, Leif G., Stifoss-Hanssen, Hans, Hestad, Lars, Lien Lars.(2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Romerikes blad (14/12-13). *Hjelper avhoppere.* http://www.rb.no/lokale_nyheter/article7044616.ece (Lest 2/5-14)

Roness, Atle (1988): *Psykiatri og religion. En religionspsykologisk innføring.* Universitetsforlaget.

Singer, Margareth Thaler (1995). *Cults in our midst. The hidden menace in our everyday lives.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Skjelbred, Margaret (2009). Mors bok. Sort er hun, dog yndig. Oslo: Tiden Norsk Forlag.
Skoglund, Audhild (2011). *Sekter*. Oslo: Humanist forlag.

Skoglund, Audhild, Sveinall, Arne Tord, Paulsen, Majken, Lien, Inger-Lise (2008). *Religiøse grupper og bruddprosesser. Kunnskapsstatus, erfaringer og hjelpebehov.* Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Stifoss-Hanssen, Hans, Kallenberg, Kjell (1998). *Livssyn og helse. Teoretiske og kliniske perspektiver.* Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Streib, Heinz, Hood Jr, Ralph W., Keller, Barbara, Csöff, Rosina-Martha og Silver, Christopher F. (2009): *Deconversion. Qualitive and Quantitive Results from Cross-Cultural Research in Germany and the United States of America.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Staalesen, Gunnar (1989). *Falne engler*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Sveinall, Arne Tord (2000). *Troende til litt av hvert*. Om religiøs sekterisme og sjelesorg. Verbum Forlag.

Sykehusets Innlandet (18/12-13). *Religionspsykologisk senter (RPS)*. http://www.sykehuset-innlandet.no/omoss/avdelinger/religionspsykologisk-senter/Sider/enhet.aspx. (Lest 6/5-14)

Syvertsen, Jan-Sverre (2008): *Prikkedøden*. Oslo: Piratforlaget.

Ulland, Dagfinn (2001). *Når troen rokkes - Sjelesorg i kjølvannet av trosbevegelsen.* I: Tidsskrift for sjelesorg nr. 1/2001, s. 39 - 52.

Wikström, Owe (1990). *Den outgrundliga människan. Livsfrågor, psykoterapi og själavård.* Bokförlaget Natur och Kultur.

Vedlegg 1

Informasjon om deltakelse i forskningsprosjektet

Troen som ble en byrde.
Hvilken hjelp trenger mennesker som har vært i usunne religiøse miljøer?

Ved Brith Dybing,
Masterstudent i diakoni
Diakonhjemmets høyskole

Bakgrunn og formål
Jeg skal skrive en masteroppgave i diakoni. I oppgaven ønsker jeg å fokusere på mennesker som har forlatt religiøse miljøer som de selv har opplevd som usunne, og som har hatt behov for hjelp i ettertid. Jeg ønsker å få vite hvordan det har vært å prøve å få hjelp, og om hvilken hjelp som kan tenkes å være den beste hjelpen.

Bakgrunnen for at jeg ønsker å skrive om dette temaet er at jeg tror det er vanskelig for mange å finne riktig hjelpetilbud. Jeg håper at oppgaven på sikt skal kunne brukes som dokumentasjon og argumentasjon om at det er nødvendig å bygge opp gode hjelpetilbud for de som trenger det.

Hva innebærer deltakelse i studien?
Deltakelse i studien innebærer at jeg kommer til å gjennomføre et intervju med deg, enten at vi treffes der det passer best for deg, eller pr telefon. Så sant det er greit for deg vil jeg gjøre lydopptak av intervjuet. Jeg vil skrive ut intervjuet snarest mulig, og vil da også endre alle opplysninger som kan føre til at du kan gjenkjennes. Intervjuet vil ta ca en time.

Hva skjer med informasjonen om deg?
Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er ingen andre enn jeg, heller ikke min veileder, som kommer til å vite hvem som har deltatt i prosjektet.
Lydopptak av intervjuet vil bli slettet når det er skrevet.
Det skal ikke være mulig å gjenkjenne verken deg eller andre i den ferdige oppgaven som prosjektet skal munne ut i.

Praktisk informasjon
Min veileder er professor Hans Stifoss-Hanssen ved Diakonhjemmets høyskole, Senter for diakoni og profesjonell praksis.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai 2014

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli makulert.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Hvis du trenger ytterligere informasjon, ta gjerne kontakt med meg, enten pr mail eller telefon.
Mail: brithd@online.no, tlf. 95 75 18 97

Vedlegg 2

Intervjuguide

Alder:

Hva slags religiøst miljø har du erfaring fra?

Hvordan kom du inn i miljøet?

Hvor lenge var du med?

Hvor gammel var du da du gikk ut?

Hva var det som gjorde at du gikk ut?

Hva opplevde du som spesielt vanskelig i miljøet?

Hvis du gikk på skole i regi av det religiøse miljøet, hvordan opplevde du den?

Hvilke problemer hadde du i ettertid?

Hvordan prøvde du å få hjelp?

Hvilke hjelpetilbud har du vært i kontakt med, og hvordan har du opplevd disse?

Hva var det som var til hjelp?

Hvis det ideelle hjelpetilbud fantes, hvordan synes du det burde være?