

Hus uten grunnmur

Når religiøse fellesskap utfordrer psykisk helse



Forord

Hjelpekilden er en organisasjon som bistår mennesker som har bakgrunn fra strenge eller lukkede religiøse miljøer. Dette arbeidet har gitt oss god innsikt i de utfordringene som personer med denne bakgrunnen kan ha, og dette prosjektet har hatt som mål å systematisere denne kunnskapen.

Vi ønsker å takke Stiftelsen Dam for muligheten til å gjennomføre prosjektet. Vi ønsker også å takke den faglige referansegruppen for god hjelp og veiledning underveis.

Dette prosjektet er et resultat av samtaler og innspill fra i alt 63 personer med verdifull egenerfaring, og som har bakgrunn fra rundt 12 trossamfunn. Vi ønsker å takke for engasjementet dere har vist, som er et tydelig tegn på hvorfor prosjektet er så viktig. Takk for historiene og refleksjonene dere har delt, og takk for innsikten og omsorgen dere har vist. Deres bidrag har ført til at vi nå sitter igjen med en veileder som vil være til stor hjelp for mange mennesker i årene som kommer.

Innledning

Hvordan skal man forstå mennesker som har opplevd krenkelsler i religiøse miljøer, og som trenger psykisk helsehjelp? Mange forteller at de strever med å sette ord på det de har opplevd, og å forklare hva som er utfordrende i dag. Samtidig opplever de som skal hjelpe, at de mangler verktøy for å forstå personer med denne bakgrunnen. Dette er bakgrunnen for utviklingen av denne veilederen, som er basert på en kartlegging av vanlige utfordringer hos personer som tar kontakt med Hjelpekilden.

Veilederen er ment som støtte til deg som:

- har oppsøkt eller tenker på å oppsøke hjelp
- arbeider i hjelpeapparatet og ønsker å forstå den hjelpesøkende og stille de rette spørsmålene

Veilederen kan også være nyttig for deg som er pårørende. Religiøse miljøer kan ha ulik teologi og praksis, og mennesker kan ha ulike individuelle erfaringer. Derfor vil ikke alt i denne veilederen gjelde alle med denne bakgrunnen, samtidig som noen kan oppleve at noe mangler. Men gjennom å markere den tematikken som er gjenkjennbar, og gjøre sine egne notater, kan det bli lettere for hjelperen å navigere i et felt som kan være ukjent og vanskelig å forstå.

“

Verden har så mye å tilby på godt og vondt. Men man trenger trygghet og selvtillit for å møte alt dette. Da får man en solid grunnmur som man kan bygge et hus på.

Min grunnmur ble for svak. Huset jeg prøvde å bygge raste sammen igjen og igjen. Det var nesten som jeg ville gi opp.

Hvordan reparerer man en sånn grunnmur, etter så mange år. Sånn at den blir stødig nok. Slik at jeg kan bygge et solid hus som varer hele livet.

”

Innhold

1. Troen og fellesskapet har påvirket hvordan jeg ser på meg selv (s. 10)
2. Kontrollen jeg har vært utsatt for, har satt dype spor (s. 22)
3. Troen har påvirket tryggheten min (s. 38)
4. Troen og fellesskapet har påvirket mitt forhold til omverdenen (s. 50)
5. Jeg bærer på en sorg (s. 64)
6. Til deg som skal hjelpe (s. 68)

Teksten du leser er stemmen til deltagerne i dette prosjektet. Du vil høre om deres erfaringer fra trossamfunnet, og de ulike utfordringene de har hatt i ettertid. Det vil være avkrysningsbokser der du kan krysse av for det du kjenner deg igjen i, samt plass til notater på sidene, slik at du kan skrive ned tanker underveis.

Troen og fellesskapet har påvirket hvordan jeg ser på meg selv



Jeg har opplevd at religionen har bremset utviklingen av min identitet. Menighetens krav har til tider gjort meg motløs og har påvirket hvordan jeg betrakter meg selv. Jeg kan kjenne meg sårbar i møtet med storsamfunnet og nye mennesker. Jeg kan trenge hjelp til å forstå meg selv.

Målet for livet mitt var å bli en god nok kristen

For noen handlet dette om å overleve dommedag og komme inn i Paradiset.

Andre har hatt mål om å komme til Himmelen.

Disse målene lå fram i tid, men det var usikkert når det ville skje.

For andre har målene vært å hele tiden være en «seirende» kristen, det vil si en kristen som kan motstå demoniske angrep i form av for eksempel sykdom, angst, uro og depresjon.

Menigheten formidlet en oppskrift på hvordan jeg kunne nå målet, og det å følge oppskriften skulle være vår høyeste prioritet.

Vi lærte at alt annet var verdiløst.

- Siden jeg ikke fikk sette egne mål i livet, har jeg ikke fått utvikle meg på samme måte som andre. Det kan for eksempel være i forhold til utdanning og karrierevalg.
- Siden jeg ikke fikk bruke mitt eget indre kompass for å nå målet, så hadde jeg ikke så mye kontakt med mine egne følelser. Dette påvirker meg ennå.
- Det at jeg ikke visste hvor lang tid jeg hadde på meg for å nå målet, gjorde det veldig stressende for meg.

For å bli en god nok kristen var det mange krav

Vi måtte være syndfrie og følge alle reglene i menigheten. Mange av reglene opplevde vi som diffuse, og de kunne endres. Vi måtte holde ut urett. Vi måtte være lydige mot Gud, menigheten og foreldrene våre. Vi måtte ha tillit til at lederne talte på vegne av Gud.

Vi måtte unngå påvirkning fra ikke-troende.

Vi måtte alltid være aktiv i tjenesten, for eksempel ved å hjelpe andre i menigheten, misjonere eller utføre ungdomsarbeid.

- Min tilhørighet i menigheten var betinget av at jeg fulgte normene for riktig oppførsel, og det ble jeg veldig god på. Jeg er en overlever.
- Det at jeg hele tiden skulle granske meg selv for all synd, gjorde at jeg ble svært selvkritisk. I tillegg ba jeg ofte Gud om tilgivelse, også for synder jeg ikke hadde gjort. Det hender stadig at jeg tar på meg skyld eller sier unnskyld, selv om jeg ikke har gjort noe feil.
- Jeg lærte at hvis jeg ble sliten, skulle jeg ikke hvile meg, men hente styrke og kraft fra Gud. Siden jeg alltid skulle være travelt opptatt med kristne gjerninger, fikk jeg dårlig samvittighet når jeg slappet av eller gjorde noe for meg selv, og dette preger meg fortsatt. Siden idealet om å være syndfri var uoppnåelig, påvirket det selvbildet mitt. Jeg følte at min verdi som menneske var knyttet til min evne til å etterleve menighetens regler og ideal.
- Å hele tiden skulle etterleve de mange ulike kravene ble alttoppslukende, og det har gjort at jeg har et større behov for å ha kontroll i livet mitt.
- Å holde ut urett har ført til at jeg har hatt vanskelig for å stå opp for meg selv eller sette gode grenser for meg selv.

Min identitet ble tilpasset det å tjene Gud

Vi skulle formes til å bli et verktøy som Gud kunne bruke.

Vi lærte at vi først og fremst var et gruppemedlem, ikke et selvstendig individ.

Menighetens behov kom foran den enkeltes behov.

- De som var rollemodeller for meg, satte også til side sine egne behov. Jeg har ikke lært å kjenne etter hva behovene mine er, eller å stå opp for meg selv og disse behovene.
- Det vil føles skamfullt å prioritere meg selv.
- Uten å være det bevisst, har jeg hele tiden prøvd å tilpasse meg kravene. Når jeg ikke har lyttet innover til mitt eget kompass eller stolt på meg selv og min egen integritet, har det følt til at jeg har utviklet en falsk identitet. Min ekte identitet er blitt kvalt og korrigert for å passe med menighetens oppfatning av rett og feil måte å være menneske på. Samtidig er min falske identitet blitt skapt av reglene jeg måtte følge, følelsene jeg måtte skjule og holdningene jeg måtte vise.

Vi var de utvalgte, mens de andre var fordømt

Vi lærte at vi kunne få alle himmelens velsignelser her på jorda.

- Når jeg ikke fikk del i velsignelsene på jorda, førte det til at jeg følte at det var noe galt med meg og at det var min egen skyld.

Vi lærte at vi var utvalgt av Gud, at vi var de eneste som hadde funnet den sanne vei.

Gruppen var beskyttet av Gud, og bare der kunne vi oppleve trygghet.

Vi lærte at alle som ikke tilhørte troen, ville gå fortapt.

- På den ene siden skulle jeg være ydmyk, nestekjærlig og hjelpe andre til å vende om. På den andre siden dømte jeg de ikke-troende. Jeg så på dem som dårlig påvirkning, stolte, hovmodige, i Satans makt og som dømt til undergang. Å sjonglere disse holdningene var krevende og til tider forvirrende, særlig når jeg har forstått at «de verdslige» stort sett er snille og greie mennesker. Jeg kan kjenne skamfølelse av holdningene mine i dag. Elitefølelsen kan noen ganger komme tilbake, men med et annet fokus.

Fokus på Gud i stedet for fokus på meg

Vi lærte at styrke bare kommer fra Gud – at mennesker ikke har styrke i seg selv.

Gud er god og elsker oss, men vi vil havne i evig fortapelse hvis vi ikke elsker han nok tilbake eller gjør det som han forventer av oss.

- Ved å akseptere at fokuset ikke skulle være på meg selv, ble mitt egentlig jeg undertrykt. Jeg lærte ikke å hente styrke i meg selv.

Å stille spørsmål var negativt

Vi lærte at ledelsen i menigheten er ledet av Guds ånd.

Stilte vi spørsmål ved ledelsens veiledning, så viste det at vi tvilte, hadde en opprørsk ånd og var ledet av Satan.

- Når det å tenke selv gjør at jeg kan blir stemplet som opprørsk, gjør det noe med selvbildet. Samtidig er det svært forvirrende, siden «vår» opprørskhet ikke kan sammenlignes med opprørskhet hos menneskene i storsamfunnet. Redselen for å bli kalt opprørsk har ført til at jeg strever med å stole på egne vurderinger og ofte velger å tie framfor å stille spørsmål.

Jeg har ingen verdi uten Gud

Vi lærte at alle mennesker har en syndig natur, og at Gud ikke tåler synd.

Vi var ikke gode nok i oss selv, og kunne aldri bli det. Det er kun gjennom Gud at du kan oppleve frelse.

Vi lærte at alt som var bra med oss, kom fra Gud. Vi lærte at det som ikke var bra, kom fra Satan.

- Dette gjorde at jeg ikke følte meg god nok mens jeg var troende. Samtidig visste jeg at hvis jeg forlater troen, så vil jeg gå fortapt.
- Jeg sliter med å overbevise meg selv om jeg har verdi i kraft av å bare være meg selv.

“

*Det gjør noe med selvbildet ditt
når du ikke vet om du kommer til
å overleve dommedag*

”

Etter troen: Hvem er jeg egentlig?

Hvem er jeg uten Gud?

Hvem er jeg uten gruppa, menigheten?

Hva er meningen med livet nå?

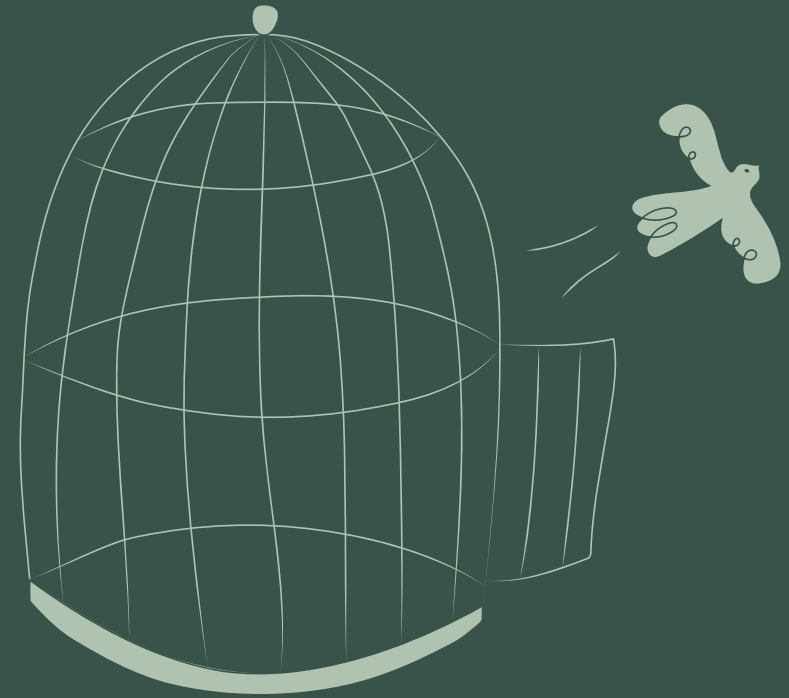
- Etter bruddet med menigheten har jeg følt skyld for det som har skjedd, og skam for å ha gjort feil og for å ikke være god nok.
- Selvbildet mitt har alltid vært knyttet opp mot noe som var større enn meg selv. Da jeg mistet troen, gikk selvbildet med i dragsuget.
- Jeg tilpasser meg ofte andre og kjenner at det dårlige selvbildet har vært en døråpner for angst, depresjon og dårlig samvittighet.

“

Å bli fortalt at du fra fødselen er født syndig, er ødeleggende for identiteten. I tillegg blir du fortalt at du heller ikke fortjener frelsen, men at du står i evig takknemlighetsgjeld til Jesus. De strenge kravene for å bli godkjent av Gud har til tider gjort meg motløs og påvirket selvbildet mitt.

”

Kontrollen jeg har vært utsatt for har satt dype spor



De mange kravene for å få til å leve riktig som kristen, førte til sterk grad av kontroll i menigheten. Denne kontrollen fantes også innad i familiene. I mange tilfeller har kontrollen gått på bekostning av mange av mine grunnleggende rettigheter.

Kontroll av kunnskap

Vi lærte at kunnskap som ikke har utspring fra Gud, er upålitelig.

Når ny forskning korrigerer gammel forskning, blir dette tatt som et bevis på at verdens kunnskap ikke bør tas på alvor.

Informasjon om storsamfunnet og informasjon som ikke kommer fra menigheten, ble sett på med et kritisk blikk.

Noen av oss har ikke hatt samme tilgang til tv-programmer, filmer, musikk, bøker eller digitale hjelpemidler som andre på vår alder.

Noen av oss har ikke fått delta på skoleundervisning som ble ansett for å utfordre troen vår.

Selv om vi hadde tilgang til media, også internett, var det viktig at vi holdt oss unna alt som kunne være påvirket av onde åndsmakter.

- Dette har ført til at jeg mangler en del informasjon om samfunnet jeg lever i, og at jeg ikke har de samme referanserammene som personer på min egen alder har. Dette gjør at jeg ofte kan føle meg utenfor i samfunnet jeg lever i.
- Informasjonen jeg fikk om verden og livet, har manglet viktige nyanser. Dette har gitt meg et sort-hvitt verdensbilde som er vanskelig å bli kvitt.

“
*Alle svarene sto jo i Bibelen,
så da lærte man ikke
å tenke selv*
”

“
«Jesus hadde ikke utdanning, så
du trenger heller ikke utdanning»,
sa foreldrene mine
”

Kontroll av tanker

Kunnskapen som ble gitt oss, ga ikke rom for utforskning eller egen vurdering.

Hvis det var noe vi ikke forsto, skulle vi likevel akseptere det. Vi lærte at mennesker har begrenset evne til å forstå Guds vilje, og derfor måtte vi lytte til de som hadde mer åndelig visdom enn oss selv.

Vi lærte at vi kunne tenke selv, men vi forsto at vi måtte komme til et resultat som passet inn med menighetens forkynnelse.

- Dette har ført til at jeg ikke har lært meg å ha tillit til min egen tankeevne. Først nå kan jeg begynne å øve meg på å reflektere selv, og det krever at jeg har tillit til meg selv.

Tvil ble sett på som åndelig svakhet og en negativ innflytelse fra Satan.

Vi lærte at vi som kristne hadde blitt utstyrt med en åndelig kraft til å bekjempe tvilstanker.

- Jeg har lært å unngå å tenke tanker som kan føre til tvil. Dette har lagt begrensninger på mine muligheter til å tenke fritt. Det har også i mange tilfeller ført til at det føles tryggere å uttale meg skråsikkert og unyansert.

Vi lærte at det alltid må finnes et sant svar på hva som er godt og riktig i alle spørsmål og valg i livet.

- Etter at jeg gikk bort fra menighetens fasit på hva som er rett og galt, har jeg fortsatt å lete etter en annen fasit og kan kjenne angst for at jeg går glipp av Guds plan for livet mitt. Siden jeg har vanskelig for å ha tillit til mine egne vurderinger, har det følt utrygt å utforske det selv gjennom prøving og feiling. Det er også vanskelig å akseptere at livet er ukontrollerbart og usikkert, og jeg leter stadig etter den eksterne kontrollen, tillatelsen eller godkjennelsen.

Kontroll av valg

Vi lærte at vi ikke skulle stole på vår egen magesfølelse eller dømmekraft.

Isteden skulle vi søke veiledning fra Gud og menighetens ledere.

- Siden det alltid har vært noen som har tatt valg for meg, så har jeg liten erfaring med å utvikle meg til å nå mitt potensial. Dette har påvirket min selvtillit og evne til å ta egne valg.
- Siden jeg ikke har lært å stole på min egen dømmekraft, og siden jeg kan være redd for konsekvensene av å ta feil valg, kan jeg ofte foretrekke at andre tar valg for meg og forholde meg passiv i ulike settinger. Dette kan gjøre det krevende i møtet med nye mennesker, og det kan også føre til at jeg på ny føler at jeg mister meg selv.
- I praksis har jeg i mange år lagt livet mitt i hendene på noen utenfor meg selv. Dette er et resultat av en usunn tillit til andre og en lært hjelpeløshet. Jeg kan være redd for å havne i samme situasjon igjen, og dette kan prege mitt møte med nye mennesker og skape utfordringer i partnerforhold.

“

Tillit

*Først når jeg har lært meg å gi slipp og i stedet
ha tillit, blir det greit å gjøre mine egne valg
For da er alle alternativer trygge*

Tillit til meg selv

Tillit til at det er læring i alt

Tillit til at det går bra til slutt

Tillit til at jeg kan takle konsekvensene

Tillit til at det som er vanskelig,

ofte er verdt å gjøre

Tillit til at jeg klarer meg bra

Tillit til at jeg er elsket uansett

”

Kontroll med hvem vi kunne omgås

Vi ble oppmuntret til å bare utvikle vennskap med personer i menigheten og advart mot å knytte bånd til ikke-troende.

Omgang med ikke-troende skulle ha som mål at den ikke-troende ble frelst.

Sosiale medier, nettsteder, spill og apper som kunne føre til at vi ble kjent med andre mennesker, ble sett på med kritiske øyne, kontrollert eller forbudt.

- Siden jeg i oppveksten stort sett bare hadde venner i menigheten, har det vært utfordrende å finne nye venner i voksen alder. Dette gjør at jeg ofte føler meg ensom.

Kontroll av seksualitet

Seksualitet var ikke en privatsak, men noe som angikk menigheten.

Seksualitet skulle bare skje i et ekteskap og med en av motsatt kjønn.

Onani var forbudt.

Å føle seksuell lyst før vi var gift var en prøvelse fra onde makter og noe vi måtte bekjempe.

Homoseksuelle følelser var forbudt og måtte bekjempes.

Hvis vi brøt reglene, måtte vi fortelle dette til menigheten. Vi kunne oppleve straff.

Hvordan vi kledde oss eller pyntet oss, kunne bli koblet til seksualitet og ble derfor også kontrollert.

- Å hele tiden undertrykke seksuelle følelser har ført til at jeg forbinder seksualitet med skam. Dette har ført til at jeg har fått et anstrengt forhold til min egen kropp og seksualitet, og jeg kan trenge noen å snakke med om dette.

Noen menigheter har også lagt føringer for sex i ekteskapet.

Noen har formidlet at mannen hadde behov som ektefellen hadde plikt til å dekke.

- For noen av oss har dette ført til en følelse av å ikke eie sin egen kropp.

Kontroll av følelser

Noen menigheter hadde en kultur der dempede følelser var idealet.

I andre menigheter ble sterke følelser anerkjent, men kun de positive.

Vi hadde selv ansvar for å bekjempe negative følelser som kom fra Satan.

- Jeg har erfart at når foreldre distanserer seg fra følelsene sine, er dette noe som kan føres videre til barna.

Foreldrene våre kunne bruke religionen for å regulere følelsene våre.

- Det at følelsene mine var under kontroll, gjør at det fremdeles kan føles skamfullt å kjenne på sterke følelser eller negative følelser som sinne. Det gjør at jeg kan unngå situasjoner som framkaller sterke følelser, noe som begrenser livet mitt og kan gjøre relasjoner vanskelige.

“

Min mor sa alltid til meg når jeg ble sint: «Du vet hvem som kontrollerer deg nå? Det er Satan»

”

“
*For meg har innestengte følelser ført til en kort
vei til rus. Uten rusen må jeg forholde meg til
følelsene som jeg ikke hadde lov til å ha.*
”

Kontroll av kjærighet

Den som ikke oppførte seg etter idealet, kunne bli merket som dårlig omgang.

Menighetens medlemmer skulle unngå personer som var merket som dårlig omgang.

- Dette har ført til at jeg i dag er svært var for avvisning. Jeg kan tolke det å ikke bli sett eller bli hilst på, som en avvisning selv om det kan ha en naturlig årsak.

Vi lærte at sann kjærighet bare kommer fra Gud.

Vi opplevde at kjærighet hadde betingelser og kunne tas fra oss hvis vi gjorde noe galt.

- Å bryte reglene ville føre til at jeg mistet familie, venner og det evige liv. Jeg hadde alltid høye skuldre og var redd for å ikke være bra nok.
- Jeg kan ha vanskelig for å akseptere at jeg opplever eller fortjener kjærighet, eller at det skjer meg gode ting.
- Jeg kan være skeptisk til kjærighet som blir vist meg, noe som kan gjøre det krevende i nye relasjoner.

“

Jeg leter ofte etter «vikarierende motiver» hos folk som ønsker meg godt. Og jeg tester dem igjen og igjen for å se hvor «ubetinget» den kjærligheten er.

”

Kontroll gjennom overvåking

Vi lærte at Gud kan trekke vekk sin beskyttelse av menigheten hvis noen bryter reglene.

Hvis vi visste at noen hadde brutt reglene, måtte vi melde fra til lederne i menigheten. Hvis vi ikke gjorde dette, ville det få konsekvenser for vårt forhold til Gud.

De som tøyde reglene, ble ofte utsatt for baksnakking.

Gud ser alltid hva vi gjør, hva vi tenker og hva vi føler.

- Følelsen av å hele tiden være under overvåking, både av Gud og menigheten, har ført til at jeg ofte er på vakt og sjeldent kjenner meg trygg.
- Siden gode venner også kunne angi hverandre, har jeg hatt vanskelig for å stole på andre og vanskelig for å være meg selv.

Troen har påvirket tryggheten min



Mye av det som menigheten la vekt på i undervisningen, har vært skremmende for meg. Det har gitt meg en utrygghet som det kan være vanskelig å forklare for andre.

Mine foreldres lojalitet til troen har gått ut over tryggheten min

Vi lærte at Gud kommer alltid først.

For foreldrene våre betydde dette også at Gud kom foran oss.

- For mine foreldre var det viktig å være lydige og følge den veiledningen de fikk om barneoppdragelse. Veiledningen handlet om hvilke krav Gud stilte til meg og livet mitt. Måten det ble gjort på, har vært gjennom kontroll og skremselsbilder.
- Vissheten om at våre foreldre elsket Gud mer enn oss, har skapt usikkerhet og utrygghet. Istedenfor å bli forberedt på livet ble vi forberedt på endetiden og dommen fra Gud. Mye av dette har skremt meg.
- Samtidig har jeg manglet frihet til å være meg selv, og det jeg trenger for å bli trygg. Dette gjør at jeg mangler den styrken andre har fått i oppveksten.

“
*Mamma sa til meg:
«Jeg elsker deg, men jeg
elsker Gud mer»*
”

Trusler om straff førte til utrygghet

Vi lærte at noen synder ikke kunne tilgis, men vi visste ikke alltid hvilke det var.

Noen synder var konkrete og fysiske og dermed enklere å forstå. Andre synder handlet om tanker og følelser og var mer diffuse.

Mens noen synder kunne tilgis, var andre utilgivelige. Vi kunne streve med å få klarhet i hvilke synder dette var.

Vi lærte at Gud og menigheten kom til å snu ryggen til den som synder.

- Det var veldig mange regler som skulle følges, og jeg var redd for at jeg skulle glemme noen av dem og gjøre en utilgivelig synd uten å være klar over det. Siden mange av reglene var uklare for meg, som det å skulle «dømme seg selv på tankenivå» eller ha «rett hjertetilstand», følte jeg at det var umulig å vite om jeg noen gang var trygg.
- Siden det ikke var rom for å være en normal ungdom som gjør feil, var jeg svært opptatt av å være lydig. Jeg tenkte ofte på alt jeg ville miste hvis jeg gjorde noe feil, og dette gjorde meg veldig ofte stresset.

Regelbrudd førte til straff

Trossamfunnet har lagt vekt på bibelvers som sier at man skal tukte sine barn.

Mens noen har tolket dette som en rettferdiggjørelse av fysisk straff av barn, har andre vektlagt straff i form av å ta vekk kjærlighet. Både fysisk og psykisk vold har satt sterke spor.

Hvis vi gjorde noe som menigheten mente var en synd, lærte vi at vi også kunne bli straffet av Gud.

- Dette har ført til at jeg har kjent på en dødsangst.
- Fokuset på rett og galt, og på straff, gjør at jeg fremdeles har en forventning om straff hvis jeg gjør noe galt.

Troen hadde med seg skremmende bilder av verden og framtiden

Vi lærte at de som går ut av menigheten, vil gå fortapt.

Verden utenfor menigheten var styrt av onde krefter.

Vi lærte at siden verden var utrygg, kunne bare Gud beskytte oss.

Vi lærte at vi i den åndelige verden hadde samme kraft som Jesus, og at vi selv måtte bruke denne kraften for å bekjempe Satans angrep.

- Å hele tiden ha ansvar for å bekjempe angrep fra Satan gjorde meg veldig stresset. Slike angrep kunne for eksempler være sykdom, angst eller tvil.
- Bruddet med menigheten har ført til tanker om at jeg ikke lenger har Guds beskyttelse og nå er fortapt og er overlatt til onde krefter. Jeg kan være redd for at menigheten hadde rett, noe som kan gjøre meg engstelig for framtiden.

“
Gud vet alt og ser alt, hører alt, og gjør jeg ikke det eller det, så dør jeg. Ikke rart jeg ble paranoid.
”

Gudsbildet har skapt utrygghet

Vi lærte at Gud ser alt, også tankene våre.

Vi lærte at Gud vil dømme oss på bakgrunn av det vi gjør, tenker, føler, sier og mener.

- Siden Gud kunne lese de innerste tankene mine, ble jeg også redd for tankene mine. Jeg kan fremdeles bli redd for at Gud vil straffe meg for tanker som ikke er riktige.
- Når jeg følte jeg ikke var bra nok, visste jeg at Gud ville dømme meg for det. Dette har gjort meg utrygg.

Sykdom kunne forklares med vårt forhold til Gud

Enkelte religiøse miljøer lærer at hvis vi blir syke, så betyr det at vi har syndet, valgt feil vei eller ikke har vært nær nok Gud.

- Når jeg har blitt syk, har det ført til at jeg har vært engstelig for at jeg ikke lenger har Guds beskyttelse. Det jeg har lært, gjør at jeg kan tro at jeg har sluppet Satan inn i livet mitt når jeg opplever sykdom.

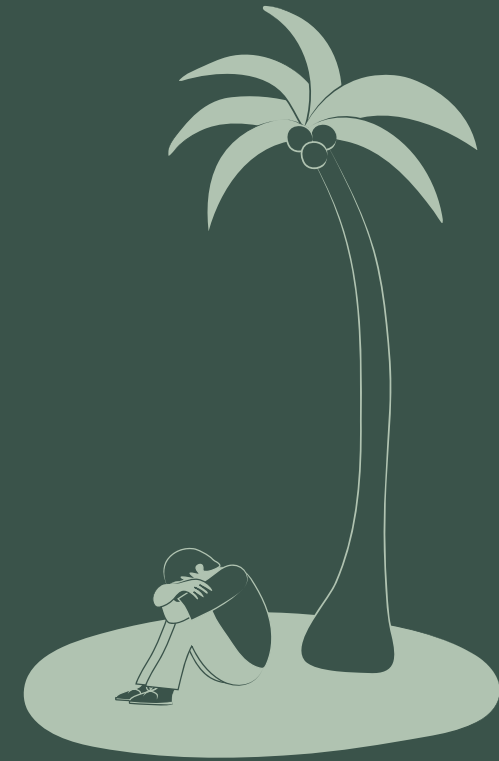
Et utmattende dobbeltliv

Vi visste at menigheten vil snu ryggen til den som ikke lever etter Guds vilje.

- Jeg opplevde at reglene ble for strenge, og for meg ble eneste alternativ å leve et dobbeltliv. Utad forsvarte jeg trossamfunnet og deltok på menighetens møter, men egentlig hadde jeg forlatt troen mentalt og levde som andre på samme alder.
- Overvåkingen førte til at jeg levde med en frykt for at noen skulle avsløre hvem jeg egentlig var. Det førte til at det var krevende å prøve å passe inn, og at det var vanskelig å finne ro til å erfare hva storsamfunnet kunne tilby. Siden jeg samtidig levde et liv som ikke var godkjent av Gud, har jeg ofte følt forakt for meg selv.

“
*Venter stadig på at noen skal
avsløre meg, at jeg er falsk, selv
om jeg egentlig ikke er det*
”

Troen og fellesskapet har påvirket mitt forhold til storsamfunnet



Det er først etter bruddet med troen og fellesskapet at menighetens avstand til storsamfunnet er blitt merkbar for meg.

Nye verdier

Noen av verdiene menigheten vektla, var lydighet til autoriteter og lojalitet til trossamfunnet.

Kvinner skulle være stille, ydmyke, milde og underordne seg mannen.

Vi lærte at vi skulle være helhjertet, selvpoppofrende og tåle urett med glede.

I alt vi gjorde skulle vi være et godt forbilde for andre og aldri kaste bort tid på unødvendige ting.

Vi lærte at vår verdi som menneske var knyttet til kyskhets og at vi var rene i hjertet.

- Selv om menigheten har gitt meg mange gode verdier, så står noen av verdiene i sterk kontrast til verdiene i storsamfunnet. Jeg opplever at noe av det jeg lærte, er et hinder for å bli en del av samfunnet.
- Kjønn- og maktdimensjonen fra menigheten er et eksempel på dette. Menn kan trenge tid på å venne seg til at de ikke har en naturlig autoritet overfor kvinner, og kvinner kan trenge tid på å lære seg å ta plass.

“

Ute i verden var det de som skrek høyest, som fikk. Tålmodighet var ingen fordel. Det var de som var frempå og tok for seg med spisse albuer, som lyktes. Det var om å gjøre å lide minst mulig og gjøre det best mulig. Dette er på mange vis helt motsatt av det jeg fikk innprentet i oppveksten.

”

Ny i samfunnet

Mange menigheter har egne idrettslag og fritidsaktiviteter, og de mange aktivitetene i menigheten har vært bra for samholdet i menigheten.

- Det tette fellesskapet og de mange aktivitetene har gått ut over muligheten til å treffe mennesker utenfor menigheten.

Siden vi lærte at storsamfunnet var farlig, måtte vi bli minst mulig påvirket av verden utenfor menigheten.

- Dette har ført til at jeg ikke kjenner samfunnet utenfor menigheten like godt som andre gjør.

Både små forseelser og alvorlige kriminelle handlinger ble stemplet som «synd». Vi lærte ikke å reflektere selv rundt moral, men måtte forholde oss til regler uten å få noen videre forklaring på dem.

- Utenfor menigheten har jeg ingen som kan guide meg, og jeg må lage mitt eget moralske kompass. Mens resten av samfunnet kan ha en klar formening om at noe er ekstremt, og noe annet er greit, kan jeg slite med å skille mellom det som for meg er grenseoverskridende handlinger.

Isolasjonen fra storsamfunnet har på mange måter vært beskyttende og skapt en følelse av å ha levd i en boble

- Dette har gjort meg dårlig rustet til å møte storsamfunnet. Jeg kan oppleves som naiv og kan være i fare for å bli utnyttet av andre mennesker.

- Jeg har gått glipp av kulturelle opplevelser som andre i min generasjon har fått del i. Når noen referer til disse opplevelsen, sliter jeg med å forstå det. Det samme gjelder de sosiale kodene. Jeg føler meg som en fremmed, at jeg ikke passer inn her.

“

Det oppleves stadig som at jeg står på utsiden og ser inn vinduet, på det som jeg lengter etter å være en del av. Men jeg vet ikke hvordan.

”

Ny identitet?

Vår identitet var knyttet til det å være medlem av menigheten.

- Det er utfordrende å bygge en identitet løsrevet fra menigheten, siden jeg lærte at jeg først og fremst var et medlem av en gruppe, ikke et selvstendig individ. Dette gjør det også vanskelig å uttrykke min identitet gjennom klær og utseende.

Vi sa alltid vi mener og vi tror, aldri «jeg».

- Jeg er ikke vant til å ha min egen stemme, at min mening betyr noe og at jeg skal lyttes til.
- Det handler egentlig om å finne tilbake til min egen identitet, som alltid har vært undertrykt og tilpasset menighetens krav.

Nytt verdensbilde

Hendelser i verden fikk en bibelsk forklaringsramme.

- Ofte ble negative nyheter fra verden sett som en bekreftelse på at trossamfunnet har rett angående profetier om framtiden og endetiden. Når jeg forholder meg til nyheter i dag, så er det en utfordring å slutte å koble det jeg leser og hører til trossamfunnets verdensbilde.

Vi lærte at bare Gud kunne gjøre verden til et bedre sted. Demonstrasjoner, aktivisme og politikk så vi derfor på som både kunnskapsløst og nytteløst, og noe vi ikke skulle delta i.

Mennesker som ikke tjente Gud, måtte frelses. Ble de ikke frelst, ville de gå fortapt.

Mennesker som valgte å ikke tjene Gud, var onde.

Den eneste vi kunne stole på i verden, var Gud.

- Den største forandringen i mitt liv etter bruddet med menigheten er at jeg må bytte ut verdensbildet jeg hadde, med et helt annet. Jeg må lære meg at det er positivt at vi mennesker jobber for å bidra til endring. Jeg må lære meg at mennesker, selv om de ikke er styrt av Gud, kan ha kunnskap, empati og kjærlighet til medmennesker, dyr og jorda vår.

Nytt språk

I menigheten jeg tilhørte, hadde vi mange ord og begreper med egen betydning.

- Mange av uttrykkene og ordene jeg bruker, er fremmede for andre eller har en annen betydning utenfor menigheten. Når jeg opplever å ikke bli forstått, kjenner jeg på utenforskap.

I menigheten hadde vi egne måter å kommunisere på.

Vi lærte å argumentere for vårt syn, men i mindre grad å lytte til andres meninger.

Det vi snakket om, skulle være en del av en agenda, og «tomt snakk» var noe som tilhørte «verden».

- Jeg kan kanskje oppleves som misjonerende når jeg snakker, og må øve meg på å lytte til andre. Jeg har ikke trening i småprat, noe som gjør det vanskelig når jeg treffer andre mennesker.

“
*Hva snakker man egentlig med
vanlige folk om, når man ikke
snakker om det religiøse?*
”

Nye relasjoner

Vi ble advart mot å knytte vennskap med personer som ikke delte troen vår.

- Smerten ved å miste nære relasjoner gjør meg svært sårbar i møte med nye mennesker. Jeg er redd for å oppleve det samme på nytt, og jeg kan virke mistenksom selv om andre vil meg godt.
- Etter å ha mistet nettverket i menigheten sto jeg uten venner også «i verden». Jeg har med meg et bilde av menneskene som ugudelige, uten moral og som onde. Denne fordommen kan hindre meg i å oppsøke nye mennesker.
- Mens man i menigheten etablerte vennskap som følge av felles tro, opplever jeg nå at det kreves mer for å finne vennskap.
- Jeg kan synes det er vanskelig å involvere meg i nye grupper igjen, jeg er redd for å bli kontrollert og ikke ha kontroll over eget liv.

Jeg ble vant til å leve med kontroll og psykisk vold.

Jeg ble vant til å underordne meg og sette andres behov foran mine.

Jeg ble vant til å tåle urett.

- Dette gjør at jeg står i fare for å komme i nye relasjoner der jeg igjen blir utsatt for kontroll og psykisk vold. Jeg kan trenge hjelp til å lære om sunne relasjoner.
- Mitt forhold til autoriteter kan være krevende, noe som kan påvirke mitt forhold til blant andre skole, NAV og helseapparat. Jeg er redd for at den makten de har, er noe som kan misbrukes, og at jeg vil bli overkjørt igjen.

“
Jeg finner det lettest å ha overfladiske relasjoner. For da risikerer jeg ikke å bli avvist igjen.
”

Nytt liv, ny framtid

Livet vårt på jorda var en mellomstasjon før det egentlige livet skulle starte.

Vi løftet fram det som var negativt ved verden vi levde i, og så fram til at Gud skulle skape en bedre verden.

I mellomtiden skulle vi være travelt opptatt i menigheten og jobbe med å være en god kristen.

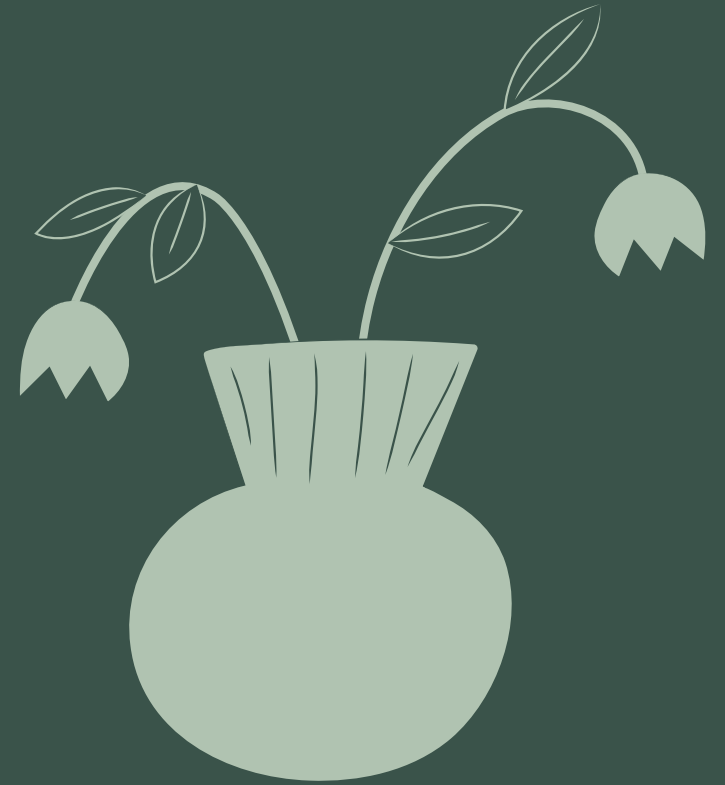
- Nå som jeg ikke lenger venter på den framtiden vi ble lovet, må jeg forme min egen framtid. Jeg må «oppdage» verden på ny og lære meg å glede meg over livet på en annen måte. Jeg må samtidig lære meg at det er greit å bare «være», og at det ikke trenger å være en dypere mening med alt jeg gjør.
- Det som menigheten betraktet som synd, kunne være å leve et helt vanlig ungdomsliv. Det tar tid å venne seg til å leve et vanlig liv uten å ha dårlig samvittighet.

“

Den bruksanvisningen jeg fikk i fra menigheten, fungerer ikke med byggeklosser i storsamfunnet, som har helt andre former og farger og er ment for en helt annen type bygning enn det jeg er vant til.

”

Jeg bærer på en sorg



Selv om jeg har vunnet en frihet, har jeg mistet mye som jeg
kjenner sorg over.

Jeg bærer på en sorg

- Jeg mistet en tilhørighet, venner og et stort nettverk.
- Jeg hadde ansvar for andre mennesker og noe som ga meg mening.
- Jeg var en del av noe større, en del av den store løsningen. Nå må jeg finne min plass i verden på nytt.
- Jeg hadde et mål med livet og et klart framtidshåp, nå vet jeg ikke lenger.
- Jeg hadde et nært forhold til Gud og kan kjenne kjærlighetssorg over det jeg har mistet.
- Livet i menigheten ga en trygghet gjennom rammene sine, mens livet utenfor menigheten er til tider forvirrende og kaotisk. Jeg kan kjenne sorg over ikke lenger ha tryggheten menigheten ga.
- Jeg kan kjenne en sorg over at foreldrene mine satte troen foran meg.
- Jeg kan kjenne en sorg over at jeg satte troen foran barna mine.
- Jeg kan også sørge over en tapt barndom og ungdomstid, over tapte muligheter og viktige livserfaringer.

Til deg som skal hjelpe



Her følger en oversikt over mulige utfordringer for deg som ønsker å være til hjelp, og ulike grep som kan gjøre det lettere å gi god hjelp.

Terskelen for å oppsøke hjelp kan være høy

Hvis man har lært å sette til side egne behov, og alltid prioritere gruppen foran seg selv, så kan det være vanskelig å forstå at man trenger hjelp.

Det man har opplevd, kan føles som normalt.

Noen har lært at personer utenfor menigheten ikke vil forstå de kristne.

Siden dårlig helse kan bli assosiert med mangel på tro, kan det at man oppsøker hjelp gi inntrykk av at man har gjort en stor synd mot Gud eller at man er demonbesatt.

Noen har lært at man kan bli utsatt for demoner ved å oppsøke for eksempel psykologer.

Når medlemmer opplever utfordringer i livet, er det i enkelte miljøer anbefalt at de snakker med en tillitsperson i menigheten eller at de henvender seg til Gud i bønn.

Å oppsøke ekstern hjelp kan tolkes som at man har liten tillit til at man kan få hjelp fra menigheten og Gud.

Menigheten kan formidle et syn på livet som mellomstasjon før det egentlige livet, og at det viktigste derfor er hva vi gjør for å nå dette målet. Å fokusere på egen psykisk helse kan bli sett på som å kaste bort tid på noe som uansett vil løse seg når Gud griper inn og lager en bedre verden.

Det å oppsøke hjelp kan bli sett på som en egoistisk handling og føre til dårlig samvittighet.

“

Men hvorfor skal du snakke med en verdslig når du er nedfor, liksom? Hva i alle dager kan de foreslå, som vil hjelpe?

”

Forholdet mellom sykdom og tro

Noen menigheter forkynner at det er en forbindelse mellom medlemmenes tro og deres fysiske og psykiske helse.

Dette kan skape et usunt forhold til negative følelser og sykdom og et press om å være frisk.

Når noen har psykiske utfordringer, kan det være nærliggende å lete etter forholdet til troen som årsak til de problemene de har.

Den som strever med psykisk helse, kan bli tilbudt en åndelig løsning, for eksempel gjennom mer deltagelse på menighetens møter, forbønn eller demonutdrivelse.

«Positive bekjennelser» – noen kan lære at det er viktig å fornekte at de er syke og isteden bekjenne at de er friske. Ved å gjøre dette tror man at helbredelsen vil bli virkelig i den synlige verden. Hvis man isteden sier at man er syk, er dette en «negativ bekjennelse» som vil bekrefte Satans virkelighet, slik at man fortsetter å være syk.

“
Vi lærte at hvis man fjernet seg fra menigheten, ville man ikke lenger ha den hellige ånds beskyttelse. Så da jeg ble syk etter å ha gått ut, trodde jeg det var min egen skyld.
”

Åndeliggjøring av psykiske lidelser

I noen miljøer kan det være kultur for å tolke for eksempel depresjoner og angst som at man er plaget eller bundet av demoner. I verste fall at man er besatt. På samme måte kan hypomane utslag (for eksempel ved bipolar lidelse) blir tolket som utslag av Guds nådegaver og salvelse.

Psykeliggjøring av det åndelige

Vanlige trosforestillinger kan bli diagnostisert som psykiske lidelser. Noen har opplevd at det de lærte i menigheten om onde åndsmakter, framtiden og gudsbildet, blir forstått som en vrangforestilling eller kan tolkes innenfor en diagnose.

“

Når jeg snakket om angsten for dommedag, at Gud alltid så meg, og når jeg så tegn rundt meg på de siste dager, så ble jeg stemplet som paranoid og at jeg hadde vrangforestillinger. Jeg husker godt hvor full den lille posen fra apoteket var. Jeg håpet så hardt på at det skulle hjelpe. Jeg var bare et barn, og jeg måtte bare stole på dem.

”

Noen holder menighets- bakgrunnen skjult for hjelperen

- Det å oppsøke ekstern hjelp kan oppleves som illojalt mot menigheten
- De er redde for å sette menigheten i et negativt lys
- De er redde for hjelperens fordommer mot religion
- De er redde for at hjelperen skal utfordre troen deres

Vanlige negative mestringsstrategier etter brudd

- Overdreven jobbing
- Isolasjon
- Rus
- Spiseforstyrrelser
- Seksuelt selvdestruktiv adferd
- Antisosial adferd
- Går tilbake til menigheten

Forholdet til troen

- Noen tar avstand fra all tro
- Enkelte finner seg en annen tro
- Andre velger å beholde troen, men finner en sunnere måte å utøve den på
- Noen strever i årevis med å prøve å finne ut hva de skal tro eller ikke tro

Hvordan styrke grunnmuren?

- Jeg har aldri fått muligheten til å forme et autentisk selv – identiteten min er tilpasset det å tjene Gud. Jeg trenger derfor hjelp til å finne ut hvem jeg egentlig er, uten å kjenne skam.
- Jeg er redd for å bli dømt for den jeg er og det jeg sier, og jeg er svært kritisk til meg selv. Jeg trenger å kjenne meg trygg når jeg snakker med deg, og hjelp til å bli mindre selvkritisk.
- Jeg kan streve med en perfeksjonistisk tankegang, og jeg trenger hjelp til å utvide toleransevinduet mitt for nyanser, istedenfor å ha et sort-hvitt bilde av verden. Jeg vil lære meg å tåle kompleksitet.
- Jeg trenger hjelp til å lytte til mine egne følelser og til å forstå dem. Spør hvordan jeg har det. I starten kan det være bra om du forstår følelsene mine for meg, at du hjelper meg å sette ord på det jeg føler.
- Jeg er blitt utsatt for skam, jeg er blitt skremt og isolert fra omverdenen og fra meg selv på en systematisk måte. Dette er det vanskelig for meg å sette ord på, og det trenger jeg at du anerkjenner. Jeg trenger derfor også at du lytter til meg med stor grad av empati.
- Målet i livet mitt har vært å bli godkjent av Gud. Nå trenger jeg å finne ut hva jeg selv ønsker at livet mitt skal bli.
- Mine behov har alltid blitt satt til side. Jeg kan trenge bekræftelse på at det er greit å gjøre noe bare for meg selv og mine behov, uten å kjenne skam over det.

- Jeg kan trenge støtte til å stole på egne vurderinger, lytte til mitt indre kompass og ta tilbake kontrollen over livet mitt.
- Jeg kan trenge å høre at det er greit å stille spørsmål eller si ifra hvis jeg er uenig. Dette er noe vi kanskje må øve på i relasjonen vår
- Jeg kan ha behov for å bli utfordret. Det må skje under trygge rammer, og jeg må først vite at jeg kan stole på deg.
- Jeg kan trenge støtte til å klare å sette egne grenser.
- Jeg trenger å lære å være snill med meg selv og å bli glad i meg selv og min reise.

“

Etter 15 år i psykiatrien sa en ny behandler til meg: «Vi har for lite kunnskap om hva denne typen opplevelser gjør med mennesker, ikke minst barn. Men det er tydelig for meg at du ikke lider av personlighetsforstyrrelser, psykoser eller vrangforestillinger. Det er helt klart at ditt møte med et uvitende behandlingssystem har gjort det verre for deg og ledet til enda større problemer enn du hadde trengt å ha. Du har helt naturlige reaksjoner på langvarig traume. Ingen barn skal behøve å være redd for verdens undergang, ingen barn skal behøve å bli skremt av sine egne foreldre om dommedag.»

”

