

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte



Seksuelle overgreb og senfølger

Hvad er seksuelle overgreb mod børn?

Seksuelle overgreb mod børn er, når børn inddrages i seksuelle aktiviteter. Børn er på grund af deres alder og udvikling ikke i stand til at forstå og overskue konsekvenserne af seksuelle aktiviteter, og de er heller ikke i stand til at sige fra.

Seksuelle overgreb kan ske på mange forskellige måder. Overgrebene kan indebære kropslig kontakt som fx berøringer eller indtrængen. Men de kan også finde sted uden berøring fx ved seksuelt betonet snak, chat eller at barnet tvinges til at overvære seksuelle handlinger eller at se porno.

Seksuelle overgreb kan både begås af voksne og af andre børn eller unge.

Hvordan påvirkes man af seksuelle overgreb i barndommen?

Hvis du har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, kan du rammes af meget smertefulde fysiske, psykiske og sociale problemer i livet som voksen. Det kaldes *senfølger*.

Mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen er lige så forskellige som alle andre. Men fælles for mange er en hverdag præget af ubehagelige følelser og tanker, der dukker op i tide og utide.

Senfølger kan give psykiske vanskeligheder og problemer i familielivet, parforholdet og sociale relationer. Man kan også opleve vanskeligheder med at gennemføre en uddannelse eller at fungere på arbejdsmarkedet.



Senfølger efter seksuelle overgreb kan bl.a. være:

- Lavt selvværd og manglende selvtillid
- Problemer med grænser
- Mistro/mistillid til andre
- Skyld- og skamfølelse
- Vanskeligheder med seksualitet
- Angst
- Depression
- PTSD
- Spiseforstyrrelse
- Selvskade



Hvad tilbyder vi?

At få hjælp til at bearbejde dine senfølger kan både indebære psykologbehandling, rådgivning og at møde andre, der selv har været udsat for seksuelle overgreb. Vi tilbyder:

- Psykoterapi ved psykologer, individuelt eller i gruppe
- Socialrådgivning
- Aftentilbud som fx yoga og kreativt værksted
- Anonym telefon- og chatrådgivning
- Selvhjælpsgrupper
- VISO-rådgivning

Du kan læse om alle vores tilbud og aktiviteter på hjemmesiden:

 csm-danmark.dk/ost/

Hvor skal du henvende dig?

CSM Øst har tre afdelinger på Sjælland:

Frederiksberg:

Rathsacksvej 9
1862 Frederiksberg C

Holbæk:

Jernbanevej 6
4300 Holbæk

Næstved:

Jernbanegade 10
4700 Næstved

Du er velkommen til at kontakte os på telefon eller mail for at høre om vores tilbud i de tre afdelinger.

Man skal have en aftale, før man møder op.

Administration

 +45 60 19 50 97

 kontakt@csm-ost.dk

Psykologbehandling

 +45 29 44 88 66

Hvis du vil høre om muligheden for at komme i psykologbehandling, skal du ringe til vores sekretær, som tager imod alle henvendelser.

Socialrådgivning

 +45 21 16 89 69

Telefon- og chatrådgivning ved frivillige

 +45 33 23 21 23

Aftentilbud

 +45 60 18 70 92

Du kan se vores åbningstider og læse mere om vores tilbud på hjemmesiden:  csm-danmark.dk/ost/

Følg os på Facebook: www.facebook.com/CSMØst

CSM:Øst

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM Øst er ét af i alt tre regionalcentre, der varetager behandling og rådgivning af mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i opvæksten.

CSM Øst har en række tilbud og aktiviteter til dig, der er 18 år eller derover, og som har været udsat for seksuelle overgreb i opvæksten. Nogle af vores tilbud varetages af psykologer og socialrådgiver, andre af frivillige. Alle vores tilbud er gratis.