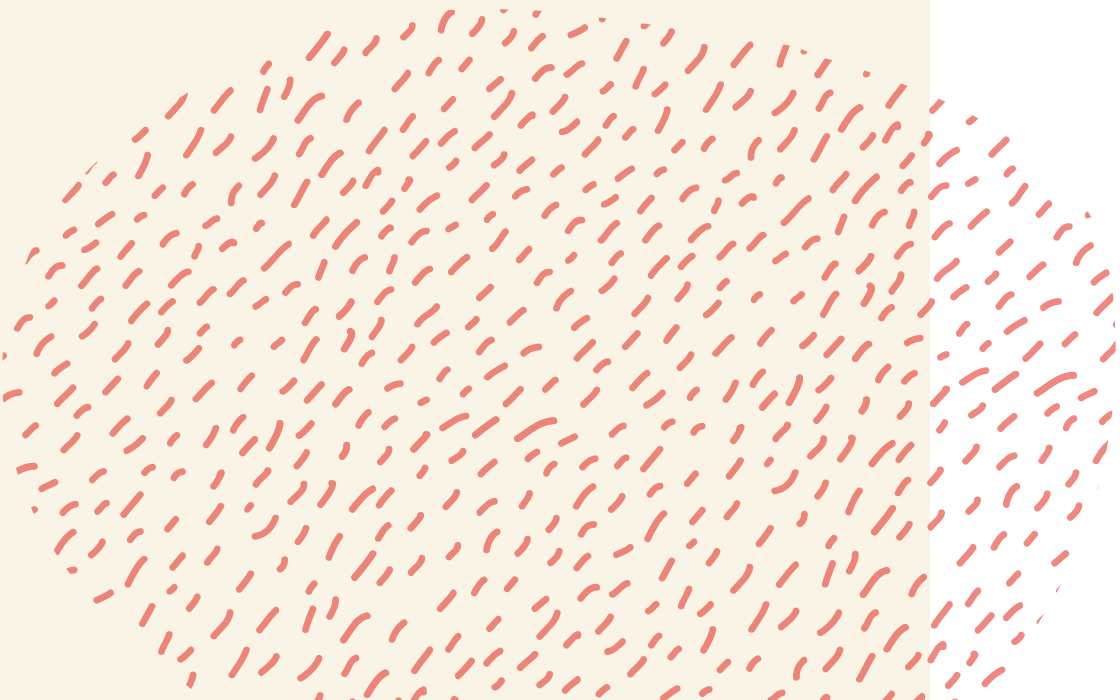


Til mennesker med senfølger efter
seksuelle overgreb og deres pårørende

Til dig, som har været
udsat for seksuelle overgreb
i barndom og ungdom



Denne folder fortæller lidt om, hvad seksuelle overgreb er, hvordan senfølger af overgrebene kan komme til udtryk og om, hvor du kan hente hjælp og vejledning til yderligere støtte. Bagerst i folderen er et skema, der kan hjælpe dig med at sætte ord på det, du oplever og mærker som senfølgeramt.

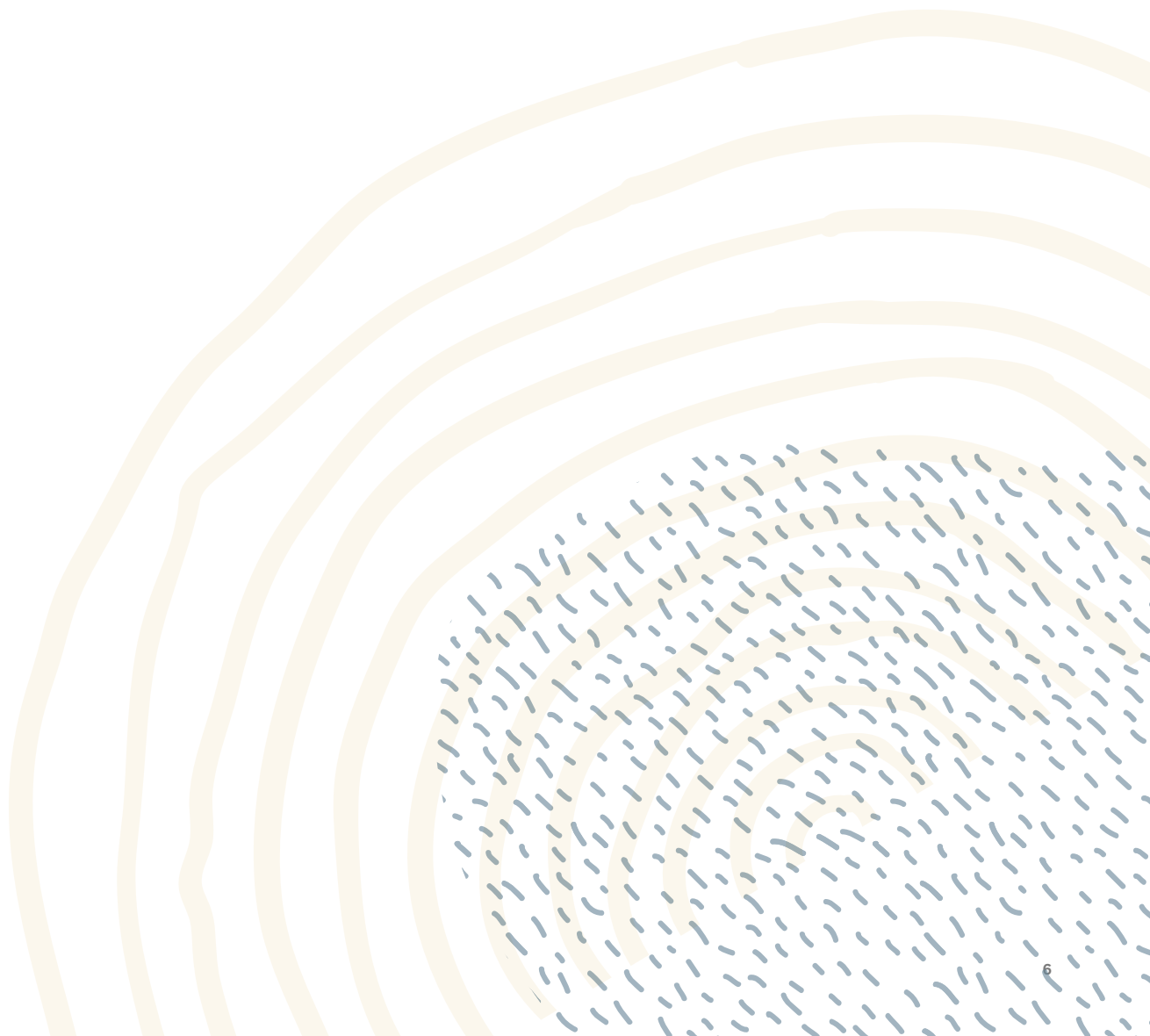
Hvad er seksuelle overgreb?

Et seksuelt overgreb kan være mange ting; bl.a. uønsket seksuel berøring, blottelse, selvberøring, seksualiseret adfærd, snak eller chat, voldtægt eller forsøg på voldtægt. Overgrebet kan være begået af en voksen, ung eller et barn. Det kan være sket én eller flere gange. Oftest finder overgreb sted i en tillidsfuld relation, hvor tilliden udnyttes.

Hvad er senfølger?

Når man som barn eller ung udsættes for seksuelle overgreb, har det ofte dybe relationelle konsekvenser. Det betyder blandt andet, at det kan være svært at have tillid til sig selv, til andre og til livet. Senfølger er de konsekvenser, traumerne kan få i voksenlivet.

Seksuelle overgreb i barn- og ungdommen er et traume, der kan forstyrre ens normale udvikling i barn- og ungdomsårene. Som barn udvikler man typisk forskellige - bevidste som ubevidste - strategier for at kunne klare sig. Disse strategier hjælper én med at overleve i tiden omkring overgrebene. Strategierne kan senere skabe psykiske, sociale og fysiske problemer i voksenlivet. Det er det, man kalder senfølger.





Hvordan kan senfølger vise sig?

Der er ikke en rigtig måde at have senfølger på, da senfølgerne er lige så forskellige som de personer, som har oplevet overgrebene.

Har man senfølger, er det almindeligt at opleve flere af følgende problemer:

Psykisk

Lavt selvværd
Skyldfølelse og skam
Isolation og ensomhed
Svært ved at stole på andre
Vrede
Selvmordstanker
Depression
Angst
Forhøjet alarmberedskab eller PTSD
Selvskade

Fysisk

Søvnproblemer
Spiseforstyrrelser
Afhængighed af stoffer, alkohol, ludomani eller andet
Mareridt og flashbacks
Kroniske smerter
Fordøjelsesproblemer
Hukommelses – og/eller koncentrationsbesvær
Underlivsproblemer
Muskelspændinger

Socialt

Svært ved nære relationer
Svært ved intimitet
Svært ved at mærke egne grænser
Svært ved at forstå andres grænser
Voldelige forhold (psykisk og fysisk)
Problemer med graviditet, fødsel og forældrerolle
Svært ved uddannelse, arbejde og økonomi

Seksuelt

Svært forhold til egen krop
Undgåelse af seksuelle situationer
Svært ved nærhed og berøring
Smerter ved sex
Sexafhængighed
Lader andre udnytte sig seksuelt
Dissociation eller flashbacks
Svært ved at mærke egen lyst

Hvor kan jeg finde hjælp?

Hvis du, eller nogen, som du har nær, oplever senfølger efter seksuelle overgreb, kan du finde hjælp flere forskellige steder. Visse tilbud har ventelister, mens andre ikke har. På de forskellige hjemmesider kan du finde mere viden, kontaktinformation og åbningstider. Flere af organisationerne har åben telefonrådgivning.

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontakt
Egen praktiserende læge	Kan henvise dig videre til psykolog, psykiater, behandling i psykiatrien, fysioterapi eller andre sundhedstilbud.	Se kontaktoplysninger og information om praktiserende læger på sundhed.dk
Privatpraktiserende psykologer	Tilbyder terapi gennem samtale. Du kan få tilskud til psykologbehandling efter en lægehenvielse, hvis du har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.	Psykologer kan findes på sundhed.dk
Privatpraktiserende psykiatere	Psykiatere kan kombinere en medicinsk behandling med samtaleterapi. Det er gratis, men det kræver lægehenvielse.	Psykiatere kan findes på sundhed.dk
Center for Seksuelt Misbrugte Øst (CSM Øst)	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling i gruppe – eller individuelle forløb. Frivilligsektionen tilbyder anonym chat – og telefonrådgivning, temaaftener om senfølger, kroppsyke hold, kreative hold samt socialt samvær.	csm-danmark.dk/ost kontakt@csm-ost.dk

Landsforeningen Spor

Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom. Foreningen afholder en række lokale møder og nationale aktiviteter, der skaber rammer for, at medlemmer kan møde ligesindede og danne netværk. Landsforeningen Spor har en erfaringsbaseret telefonrådgivning.

landsforeningen-spor.dk

kontakt@landforeningen-spor.dk

Kvisten

Individuel psykoterapi, kønsopdelte gruppeforløb, unge- og pårørende rådgivning gratis og anonymt, mandetræf og kvindetræf i byer over hele landet.

kvistene.dk

info@kvistene.dk

VISO

VISO tilbyder korte individuelle rådgivningsforløb til dig som har senfølger efter seksuelle overgreb eller dine pårørende. VISO kan desuden rådgive om, hvordan kommunen kan tilrettelægge en socialfaglig indsats til dig.

sbst.dk/viso

KKUC Udviklings – og behandlingscenter

Tilbyder behandling af senfølger samt kombineret behandling af problematisk brug af rusmidler og senfølger i både individuelle – og gruppeforløb

kkuc.dk

Joan-søstrene

Rådgivning til kvinder, som har været udsat for seksuelle overgreb, vold, voldtægt eller seksuel chikane. Det er frivilligdrivet, anonymt og gratis.

joansoestrene.dk

mail@joan-soestrene.dk

Skema til dialog om senfølger

Det kan være svært at forklare andre, hvordan ens senfølger ser ud, og hvordan de påvirker én.

Derfor findes dette skema, som du kan udfylde og tage med, hvis du fx skal til samtale hos lægen, hos en psykolog, i psykiatrien, i kommunen eller lignende. Det kan hjælpe den, du snakker med, til bedre at forstå dine behov eller reaktioner, og forhåbentlig kan den hjælpe med at sætte ord på, hvordan senfølger påvirker dit liv lige nu.

Jeg er diagnosticeret med PTSD / har PTSD symptomer bl.a.		Jeg har desuden disse senfølger:	
	Flashbacks (gentagne voldsomme erindringsglimt) og/eller mareridt		Angst
	Kan få det meget dårligt ved situationer/mennesker/omstændigheder der minder om traumerne		Depression
	Forhøjet alarmberedskab, så jeg sjældent eller aldrig føler mig tryk og rolig		Stort behov for at være alene
	Hukommelses- og/eller koncentrationsbesvær		Spiseforstyrrelse
	Uoverkommelighedsfølelse, kronisk træthed		Afhængighed (stoffer, alkohol, medicin etc.)
			Andet:

Jeg har følgende ressourcer i mit liv:		Min mistillid til autoriteter betyder bl.a. at:	
	God støtte fra familie, venner eller andre nære relationer		Jeg har svært ved at sige fra over for noget, andre har bestemt. Jeg kommer til at sige ja, selvom jeg ved, at jeg ikke vil eller magter opgaven
	Tilknytning til uddannelse eller arbejde		Jeg har svært ved at stole på, at professionelle vil mig noget godt, så for at passe på mig selv, har jeg en tilbøjelighed til at afvise nye tiltag/forslag/ideer, der kommer fra andre
	En god fornemmelse for mine egne behov		Jeg har svært ved at fortælle, hvordan jeg reelt har det, da jeg er bange for ikke at blive taget alvorligt, blive mistroet eller afvist
	Jeg kan på nuværende tidspunkt ikke se nogen ressourcer i mit liv		Jeg har svært ved at fortælle, hvordan jeg reelt har det, fordi jeg ikke vil virke svag eller som et offer
	Andet:		Jeg kan reagere med vrede og/eller træthed/depressive symptomer, når jeg føler, at jeg bliver presset
			Andet:
			Jeg ønsker <i>ikke</i> at tale om de seksuelle overgreb, jeg har været udsat for. Jeg ønsker <i>kun</i> at tale om senfølgerne

Jeg har mistillid til autoriteter – herunder:	
	Socialrådgivere
	Læger
	Politi
	Arbejdsgivere
	Voksne mennesker i al almindelighed
	Andre: