



- Havde jeg ikke haft dette sted, havde jeg virkelig været på tynd is

Først hos de frivillige i Center for Seksuelt Misbrugte Syd fik Jennie Langenbach taget det mentale opgør med et 29 år gammelt overgreb, der bragte hende på randen af selvmord. Nu frygter hun, at andre må vente på at få samme hjælp. - Det vil være katastrofalt for dem, der står på venteliste, siger hun.

Lars Krejberg
lakl@jfmedier.dk

28 år skulle der gå, før der gik hul på bylden for Jennie Langenbach. Det skete, da faren til hendes tre børn en dag gjorde det forbi med den i dag 44-årige kvinde.

- Alt det, jeg havde prøvet på at gemme væk, kom pludselig frem. Jeg kunne ikke finde hoved og hale i noget som helst. Jeg havde svært ved at spise og sove. Hele min krop

og mit sind var i choktilstand, da min eks sagde stop. Jeg overvejede, om jeg overhovedet skulle være her mere, siger Jennie Langenbach, der oprindeligt er sjællænder, men nu bor i Odense.

Mens hendes liv pludselig blev ét stort kaos, formåede hun på en eller anden måde at tage sig af børnene, som hun også beskriver som grunden til, at hun ikke gjorde ende på sine pinsler.

- Mine børn er meget hårdføre, og dem har jeg været ærlige over for. Ikke i detaljer,

men de ved, at mor har været udsat for noget grimt, siger Jennie Langenbach, der nu står frem og fortæller om det overgreb, som har terroriseret hendes psyke og selvværd hele hendes voksenliv.

Vi skal tilbage til sommeren 1991. Her var 15-årige Jennie taget med en veninde hjem for at få sovet ud, efter de havde været til Roskilde Festival.

- Hendes far lagde sig bag mig, og jeg prøvede at sove. Lige pludselig hviskede han: "Hvis du siger eller gør noget, vil det blive værst for dig selv". Og så gik han i gang, fortæller Jennie Langenbach.

- Det var så ubehageligt. Jeg følte, at min krop forråbte mig og gjorde alt det, jeg ikke ville. Jeg prøvede at sige nej til ham, men det kunne jeg ikke, siger hun om overgrebet, som skete, mens veninden lå lige ved siden af.

Fik hjælp i centret

Bruddet med eks'en er nu

halvandet år siden. Dengang sendte Jennies læge hende i retning af Center for Seksuelt Misbrugte. Her var der ventetid på psykologbehandling, men Jennie kom i stedet hurtigt til hos frivilligsektionen i Kongensgade i Odense. Her fik hun samtaler med de frivillige, ligesom hun mødte andre med senfølger fra seksuelle overgreb, som hun kunne tale med, til åben stuearrangementerne.

- Havde jeg ikke haft det her sted at gå hen, havde jeg virkelig været på tynd is. For mig var det altafgørende at komme hurtigt til, så jeg klarede mig igennem, da det var rigtig svært. For det var ikke let at sætte ord på og forklare og få andre til at forstå, hvad jeg havde været igennem, fortæller den 44-årige kvinde, som avisen møder i centret en onsdag. Den faste ugedag, hvor Jennie altid befinder sig i centret, der er blevet hendes frirum.

Trods stigende efter-

spørgsel har centrets frivilligsektion mistet cirka en femtedel af det offentlige tilskud. Derfor er der startet en indsamling for at sikre, at andre også kan få støtte og vejledning af de frivillige, som typisk har en social- eller sundhedsuddannelse.

Jennie Langenbach venter stadig på at komme til i Center for Seksuelt Misbrugtes behandlingssektion, der tilbyder psykologhjælp og gruppeterapi. Hun frygter for hjælpen til andre med senfølger fra overgreb, hvis der må spares hos de frivillige i Kongensgade.

- Det vil være katastrofalt for dem, der står på venteliste. Tid er virkelig vigtig - jo før, jo bedre. Jeg har indtil videre ventet halvandet år på behandling, og det her sted har været fuldstændigt uundværligt for mig.

Ud af offerrollen

Inden Jennie Langenbach fik talt om tingene i centret med

de frivillige og andre brugere, manglede hun mod og havde svært ved at sige fra. Og hun skubbede andre væk, ud af sit liv, fordi de ikke måtte se, at hun ikke var som alle andre.

- Jeg følte, andre kunne se, hvad jeg havde været ude for, og jeg følte mig ikke værdig. Jeg kunne ikke tage mig sammen til noget, men prøvede at se ud som om, det hele var okay. Der var ikke nogen, der skulle se, at jeg ikke var normal. I dag er 'normal' blevet et skældsord hjemme hos os, fortæller hun.

Selvom den 44-årige kvinde stadig slås med tunge tanker indimellem, har frirummet, fællesskabet og forståelsen i centret hjulpet hende et langt stykke videre.

- Jeg havde tendens til at se mig selv som offer. Den rolle har været svær at komme ud af. Jeg havde ikke brug for at høre, at det var synd for mig, men for nogle, der kunne lytte og give respons. Her er det hele mere ligeværdigt, og

Jennie Langenbach, her sammen med leder Susanne Sølvbjerg, benytter ofte tilbuddet om åben stue, hvor hun har mødt andre med senfølger fra seksuelle overgreb. - Der bliver snakket om alt herinde, og man føler sig ikke forkert. Det er guld værd, og man føler sig hjemme, for alle bliver taget imod med åbne arme. Foto: Lars Krejberg



44-årige Jennie Langenbach har stået på venteliste til psykologbehandling hos Center for Seksuelt Misbrugte i halvandet år. Imens har hun haft stor gavn af centrets frivilligsektion, som tilbyder hurtig, gratis vejledning og støtte til mennesker med senfølger efter overgreb i barndommen. Foto: Lars Krejberg

man er fri for den der forbandede medlidenskab. Det er 29 år siden - det er ikke synd for mig længere, siger Jennie Langenbach, der i dag er gode venner med sin eks og har et godt samarbejde omkring deres børn.

Bryder tabu for at inspirere

Der er to grunde til, at hun nu står frem og fortæller om, hvad hun har været igennem. For det første vil hun gerne skabe opmærksomhed omkring Center for Seksuelt Misbrugte Syd, hvor frivilligsektionen er i pengenød efter at have mistet et tilskud på 325.000 kroner.

- Jeg holder rigtig meget af stedet, og jeg ville selv være på røven uden. Derfor vil jeg gøre alt, jeg kan, for at de får den hjælp, de har brug for. De har gjort så meget godt for mig - det bør være gensidigt.

Også håber hun at inspirere andre til at søge hjælp og støtte til at håndtere senfølgerne fra overgreb.

- Det har været tabu for mig i 28 år, men det er vigtigt at snakke om, hvad der er sket. Jo mindre tabu, det bliver, jo mere får folk mod til at tage kontakt til sådan nogle steder her selv. Ikke alle vil gøre det, men jeg håber, flere bliver inspireret til at gøre det, før de når lige så langt ud, som jeg gjorde, siger Jennie Langenbach.

Ønsker man at støtte Center for Seksuelt Misbrugtes frivilligsektion i Syddanmark, kan man læse mere hjemmesiden csm-danmark.dk/syd-frivillig eller på deres Facebook-side.

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen. Det hjælper at få sat ord på de svære tanker og følelser, du har, og du kan gøre det anonymt. Du kan kontakte Livsline's telefonrådgivning på 70201201 alle dage fra klokken 11 til 05. Det er også muligt at chatte. Læs mere på livsline.dk.

Indsamling skal redde hurtig, gratis hjælp til seksuelt misbrugte

Center for Seksuelt Misbrugte i Syddanmark får flere og flere henvendelser fra voksne med senfølger efter overgreb i barndommen. Men et mistet tilskud har skabt usikkerhed om den hurtige, gratis hjælp og sociale støtte i centret. Nu skal en indsamling sikre fortsat hjælp.

Lars Krejberg
lakl@jfmедier.dk

Mindre lokaler, kortere åbningstid, færre og dårligere uddannede frivillige samt lange ventelister for de syddanske, der har brug for hjælp hurtigst muligt.

Det er skrækscenariet for Center for Seksuelt Misbrugtes frivilligsektion i Kongensgade i Odense. Her tager ganske få deltidsansatte og 60 frivillige sig af flere hundrede borgere med senfølger fra seksuelle overgreb i barndommen.

De frivillige, der supplerer den professionelle psykologbehandling, må fra 2021 og frem undvære et offentligt tilskud på 325.000 kroner. Det vil betyde forringelser, og derfor tager frivilligsektionen nu hatten i hånden og beder private om penge, selvom det ikke huer bestyrelsesformand Ib Thieme Rasmussen: - Vi vil helst ikke tigge, det er svært for os at bede omverdenen om penge. Vi synes, fællesskabet skulle finansiere os, men vi er kommet i en situation, hvor det er nødvendigt at samle ind, fordi det ellers vil gå ud over vores brugere, siger han.

Fordobling på få år

De seneste år har der været en ekstraordinær bevilling til både behandlingsektionen og den frivillige sektion, der rådgiver og støtter seksuelt misbrugte personer, som ofte slås med angst, depressioner og lavt selvværd som følge af traumatiske oplevelser i barndommen.

Men efter området er blevet flyttet fra satspuljemidlerne til finansloven, har man politisk besluttet at øremærke midlerne til psykologbehandling. Og der kan der være flere års ventetid, påpeger



- Der er mange, der tror, at frivillighed er gratis. Men hvis man skal have gode frivillige, som kan arbejde med den her målgruppe, kræver det, at man kvalificerer dem. Jeg bruger rigtig mange af mine ressourcer på at uddanne mine frivillige, så de har ballast til arbejdet og på ordentlig supervision, fortæller leder Susanne Sølvbjerg fra Center for Seksuelt Misbrugtes frivilligsektion i Syddanmark. Foto: Lars Krejberg

bestyrelsesformand Ib Thieme Rasmussen.

- Vi forstår jo godt, at politikerne prioriterer behandlingen, fordi man vil af med ventelisterne der. Men det kan man ikke med de midler, når efterspørgslen overstiger behandlingskapaciteten og hele tiden vokser, fordi flere søger hjælp, siger han.

Også lederen for de frivillige, Susanne Sølvbjerg, har forståelse for, at der kigges på den "uanstændigt lange venteliste" til behandling. Hun understreger, at selvom de to sektioner inden for Center for Seksuelt Misbrugte Syd er selvstændige organisationer, har de et fint samarbejde og supplerer hinanden godt. Og at der mangler ressourcer begge steder.

FAKTA

BRUGERNE HOS DE FRIVILLIGE I CENTRET

80 procent er kvinder.

92 procent er mellem 18 og 59 år. Kun 13 procent oplyser, at de er selvforsørgende. 8 procent er på SU, 22 procent på førtids- eller folkepension og 44 procent er på anden overførselsindkomst.

75 procent har været i kontakt med psykiatrien.

En tredjedel af brugerne står på venteliste til psykologbehandling hos Center for Seksuelt Misbrugte.

93 procent er fra Fyn, heraf 59 procent fra Odense. Derudover er i alt syv procent af brugerne fra Fredericia, Haderslev, Kolding, Vejle og Vejle.

I en spørgeundersøgelse i 2019 svarede 70 procent af deltagerne, at de oplever angst, depression, mareridt og flashbacks.

KILDE: CSM SYD

- Men jeg må bare gøre opmærksom på, at et behandlingsforløb er meget kort - op til halvandet år. Og for de her mennesker er det et livsvilkår at have senfølger fra seksuelle overgreb, og behandlingen kan ikke stå alene. De har et behov på den lange bane, fordi de er ramt fysisk, psykisk og socialt af senfølgerne.

Mens personerne med senfølger må stå på venteliste til den gratis, professionelle behandling i op til flere år, kan de i løbet af en uge eller to blive visiteret hos de frivillige i Kongensgade og anonymt få samtaler med både frivillige med relevant faglig baggrund og de andre brugere i centret, som de nytilkomne kan spejle sig i.

Hjælpen fra de frivillige har ingen udløbsdato, og de seneste tre år er antallet af brugere fordoblet fra cirka 110 til 240, fortæller Ib Thieme Rasmussen, der blandt andet tilskriver stigningen #MeToo-bevægelsen.

Verdens nemmeste businesscase

Spørger man stedets leder Susanne Sølvbjerg, er indsatsen for de seksuelt misbrugte en særdeles god forretning for samfundet.

- Vi gør et vanvittigt godt arbejde og er slet ikke i tvivl om, at det kommer rigtig mange mennesker til gavn for få penge. Det her er verdens nemmeste og billigste businesscase, hvis man kigger på, hvad de her mennesker koster samfundet. Det er en målgruppe, der går under radaren alle steder. De optræder i sygedagpengesystemet, i kontanthjælpssystemet, i beskæftigelsesystemet, i psykiatrien, på sygehusene med somatiske lidelser og i børnesager.

Oftentimes problemerne i traumer og andre senfølger fra overgrebene i barndommen, fortæller Susanne Sølvbjerg.

- Men det er langt fra alle

FAKTA

CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE SYD - FRIVILLIGSEKTION

Tilbyder gratis og anonym rådgivning, støtte og sociale tilbud for voksne med senfølger efter overgreb i barndommen.

Målet er at forbedre brugerens liv ved at reducere fysiske, psykiske og sociale konsekvenser af overgrebene.

I centret i Kongensgade 72 i Odense er der tilknyttet 60 frivillige. De fleste har relevante faglige baggrunde som pædagoger, socialrådgivere, psykoterapeuter, psykologer, sygeplejersker og lignende.

Der er i øjeblikket 240 aktive brugere i centret og en udskiftning på omkring 40-50 brugere årligt. Både antallet af brugere og frivillige er fordoblet i løbet af få år.

Centret er en selvejende institution, der får midler fra finansloven og Odense Kommune. Der findes tre CSM-centre i Danmark.

I CSM Syd i Odense er der foruden frivilligsektionen også behandlingsektionen med gratis psykologbehandling og gruppeterapi. Centret tager sig af seksuelt misbrugte fra hele Syddanmark.

KILDE: CSM SYD

faggrupper, som ved, at det kan være senfølger. For det er ikke noget, brugerne taler om, før de har en tæt relation til en fagperson. Og det har man ikke særligt mange steder i det offentlige system, siger hun og fortsætter:

- Mange af brugerne ved heller ikke selv, at det, de bøvler med omkring at være forældre eller sygdomme faktisk er konsekvenser af noget, der er foregået for mange år siden i deres barndom.

Ifølge en analyse fra 2019, udarbejdet af PwC og Videnscenter for Psykotraumatologi på SDU, bliver mindst to procent af en årgang udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Det svarer i Region Syddanmark til, at der hvert år er cirka 300 personer, som fylder 18 og kan have brug for hjælp.

Ønsker man at støtte Center for Seksuelt Misbrugtes frivilligsektion, kan man læse mere på deres hjemmeside csm-danmark.dk/syd-frivillig eller på deres Facebook-side.