

# De skjulte ofre

Om at være pårørende til en voksen,  
der har været udsat for seksuelle  
overgreb i barndommen

Typiske følelsesmæssige reaktioner  
hos pårørende

Gode råd til pårørende

Tilbud om rådgivning og psykologisk  
støtte i AlbaHus



**AlbaHus**

FORMIDLING · RÅDGIVNING · BEHANDLING  
VED SEKSUELLE OVERGREB

# De skjulte ofre

Mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, risikerer op gennem voksenlivet at skulle kæmpe med forskellige psykiske, fysiske, seksuelle og sociale problemer som en direkte konsekvens af barndommens overgreb. Professionel hjælp, støtte og opbakning fra de pårørende kan være en stor hjælp i forsøget på at bearbejde traumatiske oplevelser og komme videre i livet.

Som pårørende kan det være en personlig udfordring at være i tæt eller nær relation til en voksen, der har en overgrebshistorie med sig. Og ofte bliver det glemt eller overset, at de pårørende kan være skjulte ofre i sager om seksuelle overgreb.

Er du pårørende f.eks. ægtefælle, kæreste, ven/veninde eller forælder til en voksen, der har været udsat for overgreb i barndommen, er det naturligt, hvis du oplever forskellige følelsesmæssige reaktioner enten hos dig selv eller hos personen, der har været udsat for overgreb. Det kan f.eks. være følelser som handlingslammelse, afmagt, chok og fortvivlelse over ikke at kunne fjerne smerten eller problemerne hos den, du holder af. Det kan også være, at du simpelthen ikke ved, hvad du skal stille op, og hvordan du bedst hjælper og støtter.

I AlbaHus har vi gode erfaringer med at rådgive og behandle pårørende til voksne, der har været udsat for overgreb i barndommen. I denne folder kan du bl.a. læse om vores tilbud til pårørende. Du kan også gå ind på AlbaHus' hjemmeside [www.albahus.dk](http://www.albahus.dk), hvor du finder mere information om problematikken.

## Typiske reaktioner hos pårørende

**Chok** – over at finde ud af at den, man holder af, har været udsat for overgreb i barndommen.

**Skyld og selvbekendelse** – eller bebrejdelse af andre for ikke at have grebet ind, mens overgrebet stod på.

**Vrede** – overfor personen, der har udført overgrebet.

**Afmagt og fortvivlelse** – over ikke at føle, at man kan hjælpe eller lindre smerten hos den, der har været udsat.

**Skuffelse og sorg** – f.eks. i sager om seksuelle overgreb indenfor familien, hvor mange mister et trygt eller velkendt familiebillede.

**Konflikter og brud** - f.eks. i sager om seksuelle overgreb indenfor familien.

## Gode råd til pårørende

**Forhold dig til det seksuelle overgreb** – forsøg at tale om det og lyt, men respekter hvis personen, der har været udsat, ikke har lyst til at tale om det.

**Accepter reaktionerne** – indstil dig på, at seksuelle overgreb kan forårsage mange forskellige reaktioner hos de pårørende og hos den, der har været udsat.

**Glem ikke dig selv** - forsøg at hjælpe og støtte, men hav også fokus på, hvad problematikken gør ved dig og respekter dine egne grænser.

**Søg hjælp** - det kan være en stor støtte at tale med en fortrolig i ens netværk. Ofte kan det være nødvendigt at søge professionel rådgivning og eventuelt psykologisk behandling.

## Ofte stillede spørgsmål fra pårørende til AlbaHus' rådgivere og psykologer

- Hvordan kan jeg bedst støtte og hjælpe personen, der har været udsat for overgreb?
- Hvordan tager jeg vare på mig selv?
- Hvordan kan min relation til personen blive påvirket?
- Hvordan forholder jeg mig som pårørende ved mistanke om et seksuelt overgreb?
- Hvordan håndterer jeg svære tanker og følelser i relation til seksuelle overgreb?

## AlbaHus' tilbud til pårørende

### Landsdækkende anonym rådgivning

AlbaHus' rådgivning er gratis og anonym og henvender sig til alle, som direkte eller indirekte er berørt af den seksuelle overgrebsproblematik, herunder pårørende til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.

- **Telefon**
- **Mail**
- **Chat**

Rådgivningen varetages af et frivilligt rådgivningsteam, der alle har en stor viden og indsigt i den seksuelle overgrebsproblematik og en uddannelsesmæssig baggrund indenfor det psykologiske, sociale eller sundhedsfaglige område.

⋮ *Under den rådgivende samtale hjælper rådgiveren med at afdække problemet og svare på eventuelle spørgsmål. Er der behov for yderligere hjælp eller psykologisk behandling vil rådgiveren være behjælpelig med at henvise dig videre – eventuelt med henblik på en visitende samtale hos en af AlbaHus' psykologer.*

### Psykologisk behandling

AlbaHus' psykologiske behandling henvender sig til voksne, der har følger efter seksuelle overgreb i barndommen samt pårørende til disse. Behandlingen kan være individuel eller foregå i familiegupper og varetages af AlbaHus' autoriserede psykologer.

- **Individuel terapi**
- **Gruppe- og familierapi**

⋮ *AlbaHus' psykologiske behandling til pårørende sigter blandt andet mod at hjælpe med at bearbejde svære følelser og reaktioner i relationen til personen, der har været udsat for overgreb.*

# AlbaHus – formidling, rådgivning og behandling ved seksuelle overgreb

AlbaHus formidler viden om seksuelle overgreb og tilbyder rådgivning og psykologisk behandling til mennesker, der direkte eller indirekte er berørt af problematikken.

## **Landsdækkende anonym rådgivning**

Telefon • Mail • Chat

## **Psykologisk behandling**

Individuel terapi • Familie- eller gruppeterapi

## **Formidling**

Undervisning • Foredrag

Læs mere om AlbaHus og vores åbningstider på  
[www.albahus.dk](http://www.albahus.dk)

## **AlbaHus**

Prinsesse Maries Allé 14, st.

1908 Frederiksberg C

Telefon 33 23 21 23 • [kontakt@albahus.dk](mailto:kontakt@albahus.dk)