

Seksuelle overgreb skal ikke ties ihjel

.....
Hvad er et seksuelt overgreb?

.....
Hvordan kan det sætte spor i voksenlivet?

.....
Hvorfor kan det være vigtigt at få hjælp?



AlbaHus

FORMIDLING · RÅDGIVNING · BEHANDLING
VED SEKSUELLE OVERGREB

Det er jo overstået, så hvad er problemet?

Seksuelle overgreb er et område, der er præget af tabuer, hemmeligholdelse, berøringsangst og uvidenhed. For eksempel er der voksne, som er i tvivl om, hvorvidt det var et seksuelt overgreb, de var udsat for i barndommen. Andre har måske aldrig fortalt nogen om overgrebene, fordi de føler skyld, skam eller er bange for omgivelsernes reaktioner.

Nogle kan også møde den holdning, enten fra sig selv eller omverdenen, at de bare skal lægge overgrebene bag sig og komme videre. Men for mange er det ikke muligt, fordi overgrebene har sat dybe spor og stadig dominerer og styrer ens liv op gennem voksenlivet.

Har man været udsat for overgreb i barndommen, kan det virke uoverskueligt og smertefuldt at søge hjælp og sætte ord og følelser på overgrebene. Men for nogle voksne kan det være nødvendigt at få bearbejdet følgerne af de negative oplevelser og derigennem øge ens livskvalitet.

Formålet med denne pjece er derfor at give et bedre indblik i, hvad et seksuelt overgreb er, hvad senfølgerne kan være, og hvorfor det kan være vigtigt at søge hjælp.

AlbaHus

Hvad er et seksuelt overgreb?

En undersøgelse* fra 2008 blandt 9. klasseselever viser, at 5 % af drengene og 22 % af pigerne har oplevet seksuelle overgreb. Men kun 1 % af drengene og 9 % af pigerne mente selv, at der var tale om et seksuelt overgreb. Det tyder derfor på, at børn og unge er i tvivl om, hvad et seksuelt overgreb er.

I AlbaHus møder vi unge og voksne, som er usikre på, om de har været udsat for et overgreb. Nogle tror f.eks., at der skal være tale om et fuldbyrdet samleje for, at man kalder det et seksuelt overgreb. Men det er ikke rigtigt. Der findes mange forskellige former for seksuelle handlinger, som går un-

der betegnelsen incest eller "andre seksuelle overgreb", og som er ulovlige og strafbare.

Overordnet kan man skelne mellem kropslige og ikke-kropslige seksuelle krænkelse. Disse kan både foregå mellem en voksen og et barn/ung eller børn og unge imellem.

IKKE KROPSLIGE KRÆNKELSER:

er seksuelle handlinger, der ikke indebærer direkte berøringer, men hvor den krænkende f.eks. blottes sig, viser porno eller taler/skriver i et sprog med seksuelle undertoner.

KROPSLIGE KRÆNKELSER:

kan være alt fra berøring (også uden på tøjet) til samleje. Det kunne f.eks. være en voksen, som berører en 10-årig i skridtet, mens vedkommende onanerer eller en voksen, der tager en 12-årig på brysterne.

“Er du i tvivl om, hvorvidt du har været udsat for et seksuelt overgreb, kan du altid kontakte AlbaHus’ anonyme rådgivning. Du kan også læse mere under ”Hvad er et seksuelt overgreb” på www.albahus.dk.

* Unges trivsel (2008) - en undersøgelse med fokus på seksuelle overgreb og vold i barndom og tidlig ungdom. Udgiver, Statens Institut for Folkesundhed.

Senfølger af seksuelle overgreb

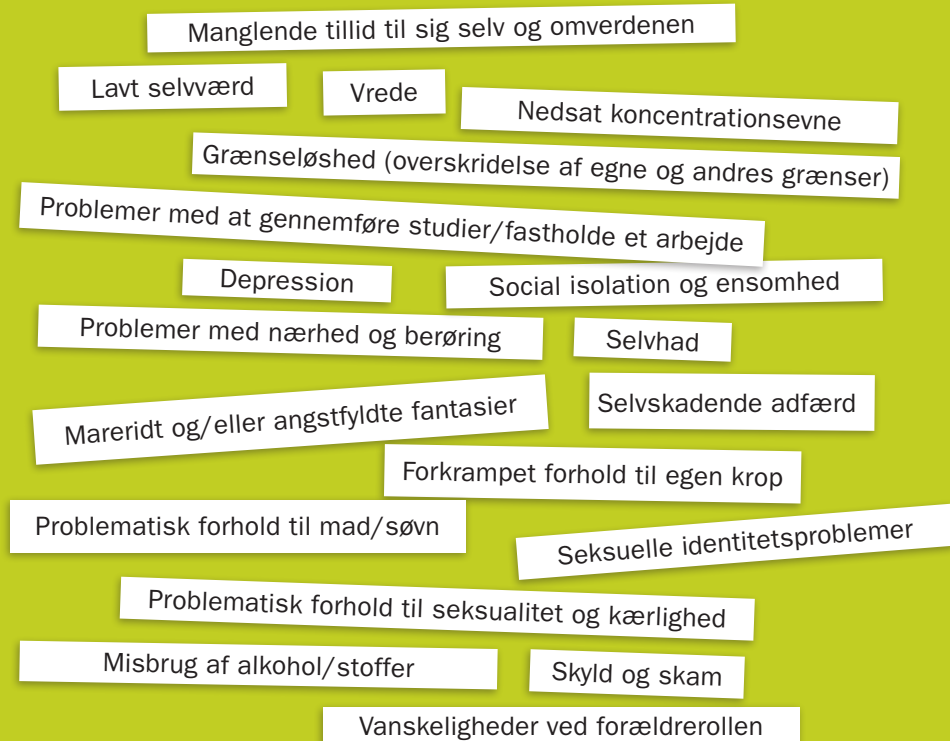
I dag bruger man udtrykket ”senfølger af overgreb”, når man taler om de spor, der sætter sig i mange af de mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.

I Danmark findes der ingen præcise opgørelser over, hvor mange kvinder og mænd, der lider af senfølger af overgreb i barndommen. Selvom vi mangler mere viden på området, viser undersøgelser*, at over halvdelen af de voksne, der fortæller om overgreb i barndommen, har målbare senfølger.

Det er meget individuelt, hvordan voksne reagerer på overgreb i barndommen. Og der er ingen entydige forklaringer på, hvorfor og under hvilke omstændigheder nogle mennesker udvikler senfølger mens andre undgår at få senfølger af barndommens overgreb.

* Childhood Sexual Abuse – An evidence-Based Perspective, Fergusson & Mullen, 1998:89.

Mulige senfølger



Alle mænd og kvinder er forskellige og reagerer og lever forskelligt med traumer fra f.eks. seksuelle overgreb i barndommen. Alligevel er der nogle senfølger af overgreb, som er særligt karakteristiske for mænd og kvinder:

Karakteristisk for kvinder: Problemer med intim kontakt med mænd, lavt selvværd, voldelige forhold, problemer med graviditet, fødsel og moderrollen.

Karakteristisk for mænd: Forvirring omkring seksuel identitet, isolation og ensomhed, følelse af sårbarhed, tendens til misbrug (f.eks. alkohol/stoffer) og hyperseksuel adfærd.

Kvinde, 49 år, udsat for incest i barndommen

“
Som voksen har jeg måtte kæmpe med en masse senfølger på grund af de overgreb, jeg var udsat for som barn.

Blandt andet har jeg altid haft svært ved at sætte grænser overfor andre mennesker - inklusiv mine børn, for jeg har aldrig oplevet grænser i mit barndomshjem. Jeg har altid som barn skullet stå til rådighed, og det har fulgt mig som voksen, hvor jeg har overskredet mine egne grænser for hele tiden at gøre andre tilfredse.

Berøring er også svært for mig. Jeg har det for eksempel ikke godt, hvis der lige kommer en og slynger armene omkring mig. Jeg foretrækker et godt håndtryk.

Jeg lider også af PTSD, post traumatisk stress syndrom, hvor man får flash backs eller mareridt og genoplever det, man har været udsat for. Min PTSD kan for eksempel blive aktiveret, hvis en autoritet bestemmer over mig. Det trigger noget i mig, og jeg føler mig sat tilbage i de roller, jeg havde i barndommen.

Hvorfor søge hjælp?

Seksuelle overgreb kan påvirke ens selvværd og evne til at være tæt på andre mennesker. Men gennem et psykoterapeutisk behandlingsforløb har man mulighed for at bearbejde og forstå de negative oplevelser fra barndommen, så de ikke dominerer og styrer ens liv. Selvom et behandlingsforløb kan være langt og krævende, oplever mange store og positive forandringer både i forholdet til sig selv og til andre mennesker.

Nogle af de følelser, der ofte fylder meget hos voksne, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, er skyld og skam. Skyld over, at de måske ikke har sagt fra. Skam over, at kroppen måske har reageret lystfyldt på overgrebene. Begge dele kan give en fejlagtig følelse af medansvar for overgreb. Mange voksne, der kæmper med skyld og skam over overgrebene, kan derfor have stor gavn af at søge hjælp til

at forstå og erkende, at seksuelle overgreb aldrig er barnets skyld eller ansvar.

I Danmark eksisterer der forskellige private og offentlige rådgivnings- og behandlingstilbud til voksne, der har været udsat for overgreb i barndommen.

Du kan finde en oversigt over tilbuddene på www.albahun.dk.

“
De samme tanker og angstanfald kom igen og igen. Men ved at se dem i øjnene har jeg taget kraften ud af dem og har fået mit liv til at handle om andet”.
Mand, 47 år

AlbaHus – formidling, rådgivning og behandling ved seksuelle overgreb

AlbaHus tilbyder anonym rådgivning og psykologisk behandling til mennesker, der er direkte eller indirekte berørt af seksuelle overgreb. Derudover formidler AlbaHus viden om seksuelle overgreb gennem foredrag og undervisningstilbud.

Er du voksen, og har du været udsat for overgreb i barndommen, tilbyder AlbaHus:

Landsdækkende anonym rådgivning

Telefon · Mail · Chat

Psykologisk behandling

Individuel terapi · Gruppe- og familierapi

Læs mere om AlbaHus og vores åbningstider på
www.albahus.dk

AlbaHus
Kronprinsesse Mariés Allé 14, st.
1908 Frederiksberg C
Telefon 33 23 21 23 · kontakt@albahus.dk