

VIDEN OG BERETNINGER

Denne pdf indeholder gode råd, viden og redskaber til dig som mand, udsat for seksuelle overgreb, og til dine pårørende, så du/I kan få hjælp til at tackle både privatliv, arbejds- eller studieliv på trods af senfølger.

I det følgende kan du få viden om senfølger af seksuelle overgreb i barndom og ungdom og blive inspireret til at håndtere relationer, tanker og følelser gennem materialer som litteratur, film og podcasts.

Indholdsfortegnelse

1. At være mand med senfølger af seksuelle overgreb
2. At være pårørende til en mand, der har senfølger af seksuelle overgreb
3. Fakta om seksuelle overgreb i barndom og ungdom
4. Rådgivning og tilbud om hjælp og støtte

1. At være mand med senfølger af seksuelle overgreb

Først og fremmest skal du vide, at du langt fra står alene. Både drenge og piger kan blive - og bliver - udsat for seksuelle overgreb i deres opvækst, og både mænd og kvinder kan udvikle senfølger i deres voksenliv, der kan være svært invaliderende. Så selvom det kan føles sådan, så er du langt fra alene.

I det følgende kan du få viden om overgreb, senfølger og traumer. Du kan se og høre personlige fortællinger om at være blevet seksuelt misbrugt og at skulle leve med det, men også fortællinger, der giver håb om et bedre liv og hverdag med dine relationer.

Om senfølger

Senfølger efter seksuelle overgreb er psykiske, fysiske og sociale problemer, der viser sig senere i livet. De er en følge af de overgreb, du har været udsat for i barndommen eller ungdommen.

På Kvistens hjemmeside kan du læse meget mere om senfølger og konsekvenser af overgreb.

Find den aktuelle viden på Kvistens hjemmeside www.kvistene.dk/senfoelger/

Senfølger i virkeligheden

Senfølger af overgreb er et enormt samfundsproblem, som i alt for høj grad bliver gjort til den enkeltes problem. Landsforeningen Spor har udgivet materialet 'Senfølger i virkeligheden', hvor du kan blive klogere på, hvad senfølger, dissociation og traumer er.

Se også filmene '4 myter om mænd'. Se filmene på Landsforeningen Spors hjemmeside www.senfoelger.landsforeningen-spor.dk/senfoelger-hvad-er-det/

For mennesker med senfølger af seksuelle overgreb kan dagligdagen opleves både konfliktfyldt og smertefuld.

VIDEN OG BERETNINGER

Se flere film på Landsforeningen Spors hjemmeside
www.senfoelger.landsforeningen-spor.dk/mennesker-med-senfolger/

‘Du er ikke alene mand’

Henriks stedfar misbrugte ham seksuelt, fra han var 5 til han var 11 år og fortsatte med grov psykisk terror i teenageårene. Overgrebene og volden har sat så dybe og skadelige spor i Henriks liv, at han overvejede at gøre en ende på det. Hør Henrik fortælle om hans liv og om, hvordan han kom ud på den anden side.

Se filmen på Landsforeningen Spors hjemmeside
<https://senfoelger.landsforeningen-spor.dk/beretninger-fra-virkeligheden/>

‘En tavs historie’

‘Som barn blev Anders misbrugt af en seks år ældre dreng, Peter, der kom i familien. De seksuelle overgreb stod på, fra han var seks år gammel og en årrække frem. Som voksen opsøger Anders Peter i håb om at få klarhed over, hvad der skete. Selv husker Anders kun omstændighederne i brudstykker, men han lider under konsekvenserne. Mødet mellem Anders og Peter kan måske gavne dem begge.

Se filmen på Filmcentralen
www.filmcentralen.dk/gymnasiet/undervisning/en-tavs-historie
Eller hent den på TV2 Play.

‘Jagten på mig selv’

DR-dokumentaristen Per Wennick har gennem de seneste 40 år portrætteret utallige menneskeskæbner gennem sine omkring 80 dokumentarfilm. Men hvilke historier gemmer hans egen opvækst på? Nu vender Per Wennick kameralinsen mod sig selv og åbner for første gang op for sin egen fortælling om en barsk tid på børnehjemmet Godthåb, om at være udpeget til at deltage i videnskabelige undersøgelser og smertefulde opdagelser og erkendelser op gennem voksenlivet. Serien kan streames på DR.dk

DR-Dokumentar – ‘Sig det ikke til nogen’

Lars’ historie. "Min stedfar ville have at jeg skulle røre ved hans tissemand, men jeg måtte ikke fortælle det til nogen. Gjorde jeg det, ville jeg komme på børnehjem og han ville komme i fængsel!" I mere end 30 år gemte Lars, 39 år på sin hemmelighed. I Per Wennicks dokumentar fortæller Lars om skylden, skammen og de mange andre konsekvenser de seksuelle overgreb fik for hans liv.

Se dokumentarserien på Bonanza her
<https://www.dr.dk/bonanza/serie/515/sig-det-ikke-til-nogen/67775/dr-dokumentar---sig-det-ikke-til-nogen-14>

Podcastserier om senfølger

Der findes efterhånden en del podcastserier om seksuelle overgreb, konsekvenser og om at få et bedre liv. Nogle af dem finder du her.

VIDEN OG BERETNINGER

- 1 **Spodcast** har lavet en podcastserie om at komme videre efter seksuelle overgreb. Serien skal inspirere, give håb og viden til dem, som har været udsat for seksuelle overgreb. Du finder links til nogle af episoderne på Rigshospitalets center for seksuelle overgreb
www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb/videnscenter/viden-om-seksuelle-overgreb/Sider/podcast-til-voldtaegtsofre.aspx

2. Overgrebets Stemmer

En podcast om seksuelle overgreb

"Overgrebets stemmer" bryder tavsheden ved at skabe et nyt sprog, vi kan bruge om seksuelle overgreb. Gå til siden her www.kaplan-praksis.dk/overgrebets-stemmer/

Fortællinger

"Der er et håb – fortællinger om en særlig indsats for mænd..."

I bogen "Der er et håb" møder du fem mænd – Niels, Malte, Anders, Lars og Hans – der fortæller om deres oplevelser med at gå i gruppeterapi i nogle af Kvistens mandegrupper, hvilken forandring forløbet har skabt for dem og om deres egen historie. Der er nemlig et håb om at få det bedre. Læs mere på Kvistens hjemmeside www.kvistene.dk/stoet/der-er-et-haab-trykt-eksemplar/

Centrale problemstillinger i relationen mellem den senfølgeramte og pårørende

Her følger nogle kendte problemstillinger, som lægger op til samtale om parforholdet, familien, venskabet, job og studieliv. De kan skabe bedre forståelse for hinanden og jeres relationer og være en anledning til at få talt om det svære.

Er problemstillingerne også kendte af jer? Hvordan reagerer I, når situationer som disse opstår? Får I den rette hjælp og støtte til at håndtere dem?

- 1) Parforhold: Svært ved intimiteten og tab af tillid til omverden. Da overgreb altid sker i en relation, vil ens evne til at være nærværende i en relation blive forstyrret. Den ramte kan fx reagere ved at lukke af og holde andre væk, eller gå i den anden grøft og "sluge" andres nærvær. Desværre er det manglende nærvær svært at kompensere for. Dette kan være svært som pårørende at være i – uden at kunne hjælpe den ramte. Det er også svært at føle sig afvist igen og igen. Når man som pårørende vil vise sin kærlighed, viger senfølgeramte ofte tilbage, og det kan tolkes som, at den ramte ikke vil have den pårørende. Derfor risikerer blandt andet parforhold at glide fra hinanden.

VIDEN OG BERETNINGER

- 1) Parforhold: Svært ved intimiteten og tab af tillid til omverden. Da overgreb altid sker i en relation, vil ens evne til at være nærværende i en relation blive forstyrret. Den ramte kan fx reagere ved at lukke af og holde andre væk, eller gå i den anden grøft og "sluge" andres nærvær. Desværre er det manglende nærvær svært at kompensere for. Dette kan være svært som pårørende at være i – uden at kunne hjælpe den ramte. Det er også svært at føle sig afvist igen og igen. Når man som pårørende vil vise sin kærlighed, viger senfølgeramte ofte tilbage, og det kan tolkes som, at den ramte ikke vil have den pårørende. Derfor risikerer blandt andet parforhold at glide fra hinanden.
- 2) Traumeramte er ofte voldsomt påvirkede fordi risikoen for retraumatisering - også kaldet flash backs - er latent, dvs. at hver gang de bliver trigget, tvangsgennemlever de det, der traumatiserede dem, altså overgrebet. Frygten for det er der konstant. Derfor skal der ikke så meget til førend angsten buldrer og man derfor går i kamp, flugt eller "fryser". Det kan være svært som pårørende at være i det store drama, der udspiller sig i den ramte hele tiden, og som ofte for den pårørende er uforståeligt. Én måde at håndtere det på, et forsvarsmønster, kan være stort behov for kontrol mhp. at undgå dramaet. Det er ikke nemt at være i og leve med.
- 3) Da overgreb er omgærdet med meget skam og er ekstremt tabubelagt, er det ofte frustrerende for de pårørende, når den ramte ikke tager imod den foreslåede hjælp såsom psykoterapi eller lægebesøg. Det at være i den magtesløshed (som omkranser den ramte) er rigtig svært at være i for den pårørende.
- 4) De pårørende tænker ikke så tit på sig selv som "de skjulte ofre" – derfor glemmer de ofte at søge hjælp til sig selv og går derfor alt for længe og lider. Ofte ved de ikke engang selv, hvad de har brug for.
- 5) Det seksuelle: Ofte trigger kropslugte, lyden af vejrtrækning, bestemte seksuelle berøringer på bestemte steder den ramtes traumer og deres nervesystem stivner. Derfor må de pårørende ofte kontrollere deres egen naturlighed og seksualitet for ikke at skræmme partneren. Det kan være meget forvirrende for partneren, når der ikke er blevet talt om hvad der skete/sker og hvordan det kan relateres til overgrebene. Den pårørende tager det ofte personligt – at de gør noget forkert – at de er forkerte.
- 6) Børnene: De bliver nemt sekundært traumatiseret af en traumatiseret forælder. Når de siger eller gør noget almindeligt, som den ramte reagerer voldsomt på – enten ved at råbe/blive aggressiv eller ved at "forsvinde" i kontakten. Her bliver børnene ramt i at føle sig forkerte og forladte og kan blive helt forvirrede.

VIDEN OG BERETNINGER

2. At være pårørende

Pårørende til seksuelt misbrugte har altid været og er stadig en meget overset gruppe. Derfor kalder man dem nogle gange "de usynlige ofre".

Ofte er de pårørendes fulde fokus rettet mod at hjælpe og støtte den misbrugte, og kan derfor nemt glemme at søge hjælp til sig selv. De mærker måske ikke engang selv efter, hvad de har brug for og går derfor alt for længe og med deres smerte, bekymringer, tvivl og usikkerhed. De kan også føle skyld over ikke at kunne håndtere den misbrugtes senfølger og traumer og føle sig utilstrækkelig i relationen.

Da seksuelle overgreb er omgærdet med skam og tabu, vil den misbrugte måske slet ikke tage imod hjælp fra hverken pårørende eller fagprofessionelle. Det kan føre til en følelse af magtesløshed, som kan være meget svær at være i for den pårørende.

Pårørende kan opleve at have brug for andre pårørende at spejle sig i og behov for også at gøre noget for sig selv. At hjælpe og støtte den pårørende er også at hjælpe og støtte den misbrugte. I det følgende kan du få styrket kendskabet til netværker og rådgivningstilbud for pårørende. Og du kan læse og lytte til andre pårørendes oplevelser og erfaringer.

Pårørende til personer udsat for seksuelle overgreb

Det kan være svært som pårørende at rumme, at ens nære har været udsat for seksuelle overgreb, og det kan også være svært at finde ud af, hvordan man kan hjælpe ham eller hende og samtidig passe på sig selv. Mange pårørende går med en masse tanker selv, som kan være svære at dele med andre – i Kvisten lytter og rådgiver de netop i sådanne situationer.

Læs mere på Kvistens hjemmeside www.kvistene.dk/paaroerende/

De Skjulte Ofre – En håndbog til gruppeorienteret arbejde med pårørende til seksuelt misbrugte. Få et indblik i pårørendes fortællinger og følelser på Landsforeningens Spors hjemmeside

www.landsforeningenspor.dk/wp-content/uploads/2021/04/De_skjulte_ofre_2015.pdf

En fortælling

Christina Palm ved, hvor hårdt det er at være pårørende til en senfølgeramt. Hun er gift med Michael, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

Læs hendes fortælling og hør hende fortælle om det, der kunne være svært eller uforståeligt.

Se mere på csm's hjemmeside

www.csm-danmark.dk/blog/det-er-hardt-at-vaere-parorende/

Synlighedsdagen - Pårørende

Når f.eks. en kæreste, en søster eller en bror, et barn, en forælder eller en ven har fortalt, at de har været udsat for incest eller seksuelle overgreb i barndommen, befinder man sig pludselig i et følelsesmæssigt kaos.

Alligevel skal man ofte være stærk, for 'Det er jo ikke mig, der har været udsat'.

VIDEN OG BERETNINGER

For pårørende er der i første omgang typisk tre veje at gå: Enten forsøger man at lytte til og rumme den misbrugte, man forsøger at hjælpe ved at formidle kontakt til professionelle, eller man kan ikke rumme det, tror ikke på det, og forsøger at skubbe det væk.

Kilde: www.Synlighedsdagen.dk

Netværkets betydning – pårørendeperspektivet

Når mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, forsøger at bryde med dysfunktionelle mønstre, går det ofte hårdt ud over netværket. Mange senfølgeramte har meget få eller ingen nære relationer. De skal starte forfra. Og det er en lang og krævende proces, som kræver mod. Pårørende kan hjælpe, men skal passe på sig selv.

Se filmen på Landsforeningen Spors hjemmeside
senfoelger.landsforeningen-spor.dk/radgivning-stotte-til-borgeren/

Centrale problemstillinger i relationen mellem den pårørende og den senfølgeramte

Her følger nogle kendte problemstillinger, som lægger op til samtale om parforholdet, familien, venskabet, job og studieliv. De kan skabe bedre forståelse for hinanden og jeres relationer og være en anledning til at få talt om det svære.

Er problemstillingerne også kendte af jer?

Hvordan reagerer I, når situationer som disse opstår?

Får I den rette hjælp og støtte til at håndtere dem?

1. Parforhold: Svært ved intimiteten og tab af tillid til omverden. Da overgreb altid sker i en relation, vil ens evne til at være nærværende i en relation blive forstyrret. Den ramte kan fx reagere ved at lukke af og holde andre væk, eller gå i den anden grøft og "sluge" andres nærvær. Desværre er det manglende nærvær svært at kompensere for. Dette kan være svært som pårørende at være i – uden at kunne hjælpe den ramte. Det er også svært at føle sig afvist igen og igen. Når man som pårørende vil vise sin kærlighed, viger senfølgeramte ofte tilbage, og det kan tolkes som, at den ramte ikke vil have den pårørende. Derfor risikerer blandt andet parforhold at glide fra hinanden.
2. Traumeramte er ofte voldsomt påvirkede fordi risikoen for retraumatisering - også kaldet flash backs - er latent, dvs. at hver gang de bliver trigget, tvangsgennemlever de det, der traumatiserede dem, altså overgrebet. Frygten for det er der konstant. Derfor skal der ikke så meget til før angsten buldrer og man derfor går i kamp, flugt eller "fryser". Det kan være svært som pårørende at være i det store drama, der udspiller sig i den ramte hele tiden, og som ofte for den pårørende er uforståeligt. Én måde at håndtere det på, et forsvarsmønster, kan være stort behov for kontrol mhp. at undgå dramaet. Det er ikke nemt at være i og leve med.
3. Da overgreb er omgærdet med meget skam og er ekstremt tabubelagt, er det ofte frustrerende for de pårørende, når den ramte ikke tager imod den foreslåede hjælp såsom psykoterapi eller lægebesøg. Det at være i den magtesløshed (som omkranser den ramte) er rigtig svært at være i for den pårørende.

VIDEN OG BERETNINGER

4. De pårørende tænker ikke så tit på sig selv som "de skjulte ofre" – derfor glemmer de ofte at søge hjælp til sig selv og går derfor alt for længe og lider. Ofte ved de ikke engang selv, hvad de har brug for.
5. Det seksuelle: Ofte trigger kropslugte, lyden af vejtrækning, bestemte seksuelle berøringer på bestemte steder den ramtes traumer og deres nervesystem stivner. Derfor må de pårørende ofte kontrollere deres egen naturlighed og seksualitet for ikke at skræmme partneren. Det kan være meget forvirrende for partneren, når der ikke er blevet talt om hvad der skete/sker og hvordan det kan relateres til overgrebene. Den pårørende tager det ofte personligt – at de gør noget forkert – at de er forkerte.
6. Børnene: De bliver nemt sekundært traumatiseret af en traumatiseret forælder. Når de siger eller gør noget almindeligt, som den ramte reagerer voldsomt på – enten ved at råbe/blive aggressiv eller ved at "forsvinde" i kontakten. Her bliver børnene ramt i at føle sig forkerte og forladte og kan blive helt forvirrede.

3. Fakta om seksuelle overgreb i barndom eller ungdom

En rapport fra 2021 udarbejdet af VIVE for Socialstyrelsen viser blandt andet, at overgrebene ofte sker mellem jævnaldrende unge og at ca. 5 pct. af drenge mellem 14 og 15 år har oplevet uønsket forsøg på eller et gennemført samleje. Men overgrebene sker også i de helt nære relationer.

Når forældre forgriber sig

Der findes ikke enkle forklaringer på, at nogle forældre udsætter deres børn for mishandling, herunder seksuelle overgreb og vold. Men forskningen viser, at karakteristika ved forældrene som begrænset uddannelse, misbrugsproblemer, psykiske lidelser og antisocial adfærd/kriminalitet er risikofaktorer. Undersøgelser viser også, at risikoen stiger eksponentielt med antallet af risikofaktorer.

Det er veldokumenteret, at seksuelle overgreb og fysisk vold i nære relationer kan sætte sig skadelige spor langt op i tilværelsen, fx i form af depression, angstlidelser, PTSD, spiseforstyrrelser og selvmordsadfærd i voksenårene.

Jo flere graverende barndomsoplevelser, et barn har været udsat for, desto større er risikoen for negative virkninger senere i livet. Desuden viser forskningen, at børn, der udsættes for flere typer af vold, såkaldt polyvictimisering, er i øget risiko for at udvikle skader efterfølgende.

Kilde: Social- og Boligstyrelsen. Læs mere på www.sbst.dk/nyheder/2021/ny-rapport-om-vold-og-overgreb-mod-boerndtægt find dem [her](#)

VIDEN OG BERETNINGER

Aktuelle tal for voldtægt

- Gennemsnitligt er 11.800 kvinder årligt blevet udsat for voldtægt eller voldtægtsforsøg i perioden 2018-2020
- 49 % af overgrebene er fuldbyrdet tvangssamleje
- 67 % af voldtægterne eller forsøg på det er sket i et privat hjem
- I 2021 modtog politiet 2.360 anmeldelser for voldtægt eller voldtægtsforsøg. 225 af anmeldelserne handlede om overgreb på børn under 12 år
- I 2020 faldt der 376 domme for voldtægt. Heraf var de 118 domme vedr. børn under 12 år
- 6 % af den danske befolkning – både mænd og kvinder – har på et tidspunkt i løbet af deres liv været udsat for tvungen sex
- 4 % af den danske befolkning – både mænd og kvinder – har på et tidspunkt i løbet af deres liv været udsat for forsøg på tvungen sex
- I et livstidsperspektiv er ca. 16% af ofrene mænd mens 84% af ofrene er kvinder

Kilde: Det Kriminalpræventive Råd. Fakta om voldtægt, find dem på www.dkr.dk/vold-og-voldtaegt/fakta-om-voldtaegt

4. rådgivning og tilbud om hjælp og støtte

Terapi og rådgivning

Find behandlingstilbud på Kvistens hjemmeside.
www.kvistene.dk/behandlingstilbud/

Rådgivende samtaler til pårørende

Læs mere på Kvistens hjemmeside.
www.kvistene.dk/paaroerende/

Kvistens Taskforce

Kvistens Taskforce består af frivillige tidligere brugere – både mænd og kvinder – fra hele landet. De spiller en vigtig rolle i opsporing og information om muligheder for at få hjælp til voksne, der har oplevet seksuelle overgreb, inden de fyldte 18 år.
www.kvistene.dk/taskforce/

Anonym chatrådgivning

CSM: Center for Seksuelt misbrugte.
www.csm-danmark.dk/chatradgivning/

VIDEN OG BERETNINGER

Spors telefonrådgivning

Erfaringsbaseret rådgivning for voksne med senfølger af seksuelt misbrug i barn- og ungdom. Er du berørt af senfølger af seksuelt misbrug? Eller er du pårørende til én, der er?

Telefonen er åben tirsdage 19-22 og onsdage 18-21. Ring på 3014 0305

Link til flere rådgivninger og behandlingstilbud

På Landsforeningen Spors hjemmeside finder du flere links og beskrivelser af dem

www.landsforeningenspor.dk/hjaelp-og-behandling-af-senfoelger/