



**At komme sig
efter seksuelle overgreb**



At komme sig efter seksuelle overgreb

Redaktører: Lise Jul, Elsebeth
Frederiksen og Erik Scriver,
www.tossekkassen.dk

Tryk NPC Tryk, Næstved

PRODUCERET MED STØTTE
FRA SOCIALMINISTERIET

ISBN 87-991411-2-4

Ansvarshavende:
Hanne Wiingaard, LAP

En elektronisk version af
pjecen kan downloades via
foreningens hjemmeside
www.lap.dk

Mange psykiatribrugere har meget voldsomme erfaringer med sig, før man bryder sammen. Mobning, seksuelt misbrug, fysisk vold eller andre voldsomme begivenheder i livet, der giver én en bagage så tung, at den kan være svær at bære.

Nyere undersøgelser viser, at 70-80% af kvinder på psykiatrisk afdeling har været udsat for et seksuelt overgreb. Måske er borderline og psykoser udtryk for voldsomme post-traumatiske stressreaktioner og bør måske behandles som sådan: Med et håb om at tilstanden ikke blot kan dæmpes, men også heles til en grad, hvor det ikke forhindrer én i at leve et godt liv der, hvor man er nu.

Mestring

Måske er mange adfærdsmæssige eller psykiske ubalancer udtryk for et grundlæggende ønske om mestring, - eller i hvert fald om at skabe et rum, hvor sjælen kan holde ud at være, lige her og nu. At sjælen brænder sammen, kan også ses som en befrielse og som en måde at give slip på noget, der har presset sig på i mange år.

- Det føltes som om, jeg havde haft låg på mine følelser, og jeg havde været tavs om incesten, og så røg propperne af. Mine elektriske systemer brændte sammen og følelserne kom ud. Det var en blanding af at være befriende og meget skræmmende. For man ved jo ikke, hvad der kommer ud, når låget ryger af.

- Karin Dyhr, forfatter

OFFER

Man er jo offer, og det slås vi med: At forlade en offerrolle og blive overlevende i stedet for, også i situationer, hvor man føler sig magtesløs. Det er helende.

- Rådgiver, *ChristineCenteret*

DISSOCIERING

- Hvis virkeligheden ikke er til at bære, og det er den jo ikke for et barn, der udsættes for incest, så må man gøre noget andet, og det kan være at forsvinde, så man ikke er til stede.

- *Karin Dyhr, forfatter til "Glaspigen".*

GI PSYKOSEN MENING

- Jeg ønskede at tale om mine psykotiske erfaringer og forstå, hvorfor de var der.

- *W. Boevink, psykiatrioverlever*

PRØVER AT OVERLEVE

- Vi gør ting som et forsøg på at overleve, indtil vi er klar til at tage fat på det indre kaos, man skal behandle og ikke symptomerne.

- Rådgiver, *ChristineCenteret*



- Mange af os, der kommer i kontakt med psykiatrien, har en fortid med forskellige former for misbrug: seksuelt, følelsesmæssigt eller vold. Bank i hjemmet eller voldtægt. En meget stor procentdel har den slags forhistorier.

Nogle gange diskuteres det, om man overhovedet skal have psykoterapi om de traumer, man har. Jeg er meget uenig. Vi er ikke forskellige fra andre mennesker, der har et behov på forskellige tidspunkter af livet for at kigge på deres liv igen. Men tidspunktet for at gøre den slags arbejde er meget vigtigt. Jeg husker, jeg sagde til min psykiater: "At jeg ville arbejde med det" - på et tidligt tidspunkt i min recovery.

Han sagde: „Nej, nej“. Men han gav mig aldrig rigtig nogen god forklaring. Men jeg kan nu se, der var en slags visdom i ikke at gøre det arbejde for tidligt.

Jeg havde ikke styr nok på mig selv dér, hvor jeg var, og jeg var ikke nok sikker på, hvor jeg var på vej hen. Mit sikkerhedsnet var ikke stabilt nok til at kunne rode op i fortiden.

Da jeg var i 30'erne, var det kommet på plads. Jeg kunne arbejde med det, selv om det var meget vanskeligt.

- *Patricia Deegan, Ph.d. i psykologi og psykiatriveer*





Bedøvet

- Jeg blev svært besværet af en psykose. Den blev ledsaget af en kraftig støj i mit hoved og en frygt, der ikke kendte grænser, fortæller Wilma Boevink, psykiatrioverlever. - For at kontrollere frygten blev jeg afhængig af alkohol, stoffer og skadede mig selv. Faktisk prøvede jeg hverken at høre eller at føle noget som helst. Bedøvelseseffekten var – om end det lyder som et paradoks – både en overlevelsesstrategi og noget selvdestruktivt.

- Til sidst holder bedøvelsen op og så er du er nødt til at være i smerten,
- citat fra amerikansk selvhjælpsbog



At blive psykotisk kan også ses som en strategi til overlevelse.

- Man lærer at klare sig, når man har så stor en hemmelighed, der bare ikke må afsløres, så lærer man at gemme det væk, ligesom man under et seksuelt overgreb lærer at gå ind i væggen, så man ikke er til stede. Det lærte jeg mig selv. I virkeligheden havde jeg lært mig selv at være psykotisk i en ung alder, kan man sige. Hvis det var stressende, så forsvandt jeg, så jeg ikke var der. Det er et nødvendigt forsvar, når man bliver udsat for sådan noget som incest, men senere bliver det jo en sygdom, at man forsvinder, fortæller Karin Dyhr.

Et sted, sjælen kan være

- Jeg tror, det ville hjælpe mange af os, hvis man kan lære at acceptere med sig selv, at vores kaos er de mure, der holder os oppe:
At incest er hovedproblemet og så kommer de andre problemer, man sagtens kan behandle, men behandler man ikke incesten, opstår de problemer igen,
- Rådgiver
ChristineCenteret.

- Det var både noget jeg hørte og noget, jeg så. En overgang senere oplevede jeg, de sendte lysbilleder ind på mine øjne.

Det var igen en form for forsvar, hvis jeg var meget stresset eller meget angst, så sendte de billeder ind på mine nethinder, så jeg ikke kunne se, hvad der foregik.

- Karin Dyhr, forfatter og incestoverlever.

- Mine psykoser er et modsvar til de ting, der er hændt mig i livet, skriver Wilma Boevink i en artikel om at overleve incest.

- Det er min erfaring, at de professionelle er meget modvillige til at arbejde med mennesker som mig, at dykke ned i den mørke fortid, som en person med psykotiske erfaringer kan have. Der er ingen retningslinjer for, hvordan det skal gøres. Det kræver stort mod at gøre dette. Både for brugere og behandlere.

Mange har oplevet mødet med psykiatrien som et ekstra overgreb, f.eks. hvis de har været udsat for at blive spændt fast med bælte:

- Man vidste på afdelingen, at jeg var incest-overlever, og selv for en lægmand virker det umiddelbart forståeligt, at mennesker, der som børn er blevet holdt fast på deres seng, dem skal man ikke holde fast igen. Det er ulækkert, det er sindssygt, fortæller Karin Dyhr.

Post traumatisk stress

Vibeke Møller, der er læge og terapeut i Kris mener, at reaktioner på seksuelle overgreb kan betegnes som PTSD, post traumatisk stress. Begrebet bruges ellers ofte om en reaktion på et voldsomt traume eller overgreb – krig, naturkatastrofer eller skibsforslis:

- I Vietnam oplevede de soldater, der havde skudt folk, set deres kammerater dø og blive tortureret, billederne køre igen og igen. Billederne invaderede dem konstant. Det er det samme, der sker efter seksuelle overgreb, hvor billederne invaderer folk konstant.

Der er ikke fred i hovedet, samtidig med at kroppen reagerer, for når du får de billeder, bliver du angst igen. Du er hele tiden oppe på dupperne og vil passe på dig selv. Du er hele tiden nødt til at beskytte dig selv, fordi nu sker det nok igen. Du har svært ved at sove. Man kan blive så invalideret af PTSD, at man ikke kan arbejde, fordi kroppen er så ødelagt og lader sig påvirke af det, som sker. Vibeke Møller siger, at godt 80% af alle, der har været udsat for et overgreb har PTSD i større eller mindre grad.

Brugerne af ChristineCenteret kommer fra meget forskellige livssituationer: Nogen lever et helt familieliv med mand og børn og arbejde og karriere - samtidig med at der er meget, der halter, fortæller Bjørg Helen Biseth. Andre sidder fast i livet: - En anden gruppe er kontanthjælpsmodtageren, der sidder på sit lille værelse, og som bare ikke kan komme ud af stedet. De har en psykiatrisk diagnose, kan ikke holde ud at arbejde og kommer ikke rigtigt videre. Det drejer sig om at få flyttet nogle ting for at komme tættere på at leve et godt liv.





For den enkelte kan det også tage sin tid at blive klar:

- Nogen fortæller, de har fået en pjece fra lægen og er gået rundt med den i tasken gennem 2 år, fortæller Bjørg Helen Biseth fra ChristineCenteret. – En enkelt gang måtte vi faktisk gå ned af trappen for at hente én, som ikke turde komme op.

Bjørg mener, terapi kræver mod. Hun tror, skammen kan være meget større hos mænd, der kan have en frygt for at være homoseksuelle.

Det er så skamfuldt, at det tager længe tid for dem at komme. Når de endelig har taget mod til sig, så går det virkelig hurtigt at få dem gennem terapien. Så er de på den måde helt klar og kan få et langt bedre liv efterfølgende.

- Forskning viser, at 1/3 af alle krænkere er kvinder, og der er næsten lige så mange mænd som kvinder, der er blevet udsat for overgreb, måske 8-10 % af befolkningen, fortæller Vibeke Møller.

Mistillid og grænser

- I forhold til andre mennesker kan både manglende selvværd og mistillid skabe mange problemer, fortæller Bjørg Helen Biseth.

Ofte kan mennesker, der har været udsat for incest, have manglende selvværd og problemer med at sætte grænser.

- Vi finder os i alt for meget. Vi kan ikke sige fra, - eller også måske ikke forstå andres grænser, fordi man ikke ved, hvad der er kotyme i forhold til andre mennesker.

Man kan komme til at fyre en masse ting af, som er uhensigtsmæssigt overfor sine venner, kollegaer og dem man møder på sin vej, og så kan man jo blive et ensomt menneske.





Bjørg Helen Biseth fra ChristineCenteret.

- Hvis vi har været udsat for en far, der misbrugte os, jamen, så var der jo ingen naturlig grænse dér. Hvordan skal vi så lære den? I en familie, hvor alt holdes hemmeligt?

Der findes sunde grænser, og er man vokset op i et sundt miljø, ville et barn jo sige, hvis nogen prøvede at overskride hendes grænser seksuelt:

"Hvorfor gør du det?"

"Det vil jeg ikke have".

Fordi hun kan sige fra, og hun kan mærke sig selv, fortæller Bjørg fra ChristineCenteret.

- *Så vi opsøger måske ubevidst sammenhænge, hvor andre mennesker træder på os og overskrider grænserne.*

- Ja, det er vi specialister i.

Mange af os kommer ud i voldelige forhold eller alkoholiserede forhold, narkomani osv., fordi vi ikke formår at passe på os selv.

Giftig

- Som mange andre følte jeg mig giftig og følte, at hvis jeg rørte ved nogen, så var jeg giftig for dem, fortæller Karin Dyhr.

- *Men seksualitet er jo en kropslig ting?*

- Ja, det var også derfor, det var umuligt i så mange år. Hvis jeg overhovedet var seksuel aktiv, så var jeg så passiv, at de mænd, der var sammen med mig helst skulle være nekrofile, for jeg var ikke til stede, simpelthen.

Mange, der har været udsat for incest, får også problemer med at fungere i relation til en kæreste og kommer måske først senere i gang med de ting, andre erfarer langt tidligere.

Kæreste nu!

- Efterhånden som terapien begyndte at virke og jeg begyndte at få sorteret og få forgiftningen ud af mig, mente jeg, jeg var parat til at få en kæreste. Men endnu kunne jeg ikke vise det i mit kropssprog. Jeg havde ikke lært de ting, man skal lære, når man er 14—15 år, eller hvordan man spiller op til det andet køn. Jeg skulle faktisk gennemgå en anden pubertet på et tidspunkt, da jeg var omkring 50.

Karin Dyhr kastede sig ud i at gå på dating og lærte dér at sætte grænser.

- Jeg tog et år, hvor jeg var meget på dating, og det var en meget god oplevelse for mig.

Det er ikke noget, jeg vil sige, andre skal gøre. Men for mig gjorde blind dates, at jeg lærte at sætte grænser.

For hvis man møder en mand, man ikke har mødt før, skal man være meget klar: "Det her vil jeg, det her vil jeg ikke." Man er også nødt til at lære at sige: "Det var hyggeligt at møde dig, men det bliver ikke til noget." Og kunne bære, at han siger: "Nej, du ser ikke ud som du skal", uden at du lader dig gå på af det.

Hjælp i psykiatrien?

Karin var klar til den del af livet, da hun efter års vandring i psykiatrien endelig mødte en medarbejder, der havde tid til et årelangt terapiforløb. Ikke alle har dog positive erfaringer fra psykiatrien:

- Vi kunne godt ønske os, at psykiatrien arbejdede lidt bedre med det her, siger Bjørg fra ChristineCenteret.

- At der blev vist lidt mere forståelse og hjælp til at få samtaler. At de ikke kun så på symptomerne og gav medicin for det, men også gik ind og arbejdede med det traumatiske, der var sket og de følgevirkninger, det havde fået.

En mand med erfaringer fra psykiatrien fortæller: - I psykiatrien siger de : "Det kan jeg ikke gå ind i." Hvad gør man så?

- Vi hører mange sige, at der skal lægges låg på, at det er for farligt for dem at gå ind i det, fordi de kan blive psykotiske. Det er måske det rigtige på det tidspunkt, men så skal de jo have nogen redskaber: „For hvad skal jeg så gøre indtil jeg klar? Når der nu er noget, der står og banker på?“

ChristineCenteret tilbyder fællesskab med ligestillede, fordi de selv har været i samme situation, men mener, det kræver

professionel ekspertise både at lukke folk op og ned igen, når man begynder at tale om noget, der har gjort så ondt.

- Vi vil ikke lave terapi, fordi det ved vi ikke nok om, fortæller Bjørg. Derfor køber Centeret terapitimer hos en professionel psykolog ude i byen: - En terapeut ved, både hvordan man åbner op, og hvordan man sørger for at få lukket ned.





Vibeke Møller, læge og behandler hos Kris, mener ikke, folk bør låne en bog om meditation og så gå i gang med fordybe sig i sig selv. Det kan være direkte farligt:

- Man skal vide, hvad man gør, for hvis man mediterer, kan du ryge alt for dybt ind, så du på en måde forsvinder ind i alt det, der ligger gemt herinde. Alle følelser og oplevelser kan buldre frem.

Men man kan gøre noget godt for sig selv. Man kan begynde at tage sig af sig selv, pleje sig selv, spise ordentligt, sove de timer, man skal, dyrke motion, gå i biografen, på cafe.

Man kan virkelig kalde det egenomsorg, som mange af de her personer ikke har. Det er vigtigt at pleje kroppen og både gå i bad og smøre sig ind i creme, bruge lidt parfume, make-up, gå til frisør og muligvis få en ny frisure og have noget ordentligt tøj på kroppen.

Alle sådan nogen ting, der gør, man også får et større velvære, er noget af det vigtige, man kan gøre for sig selv.





- Jeg kunne ikke gøre noget godt for mig selv. Jeg havde en væltet barndom med alle de traumer. Jeg er blevet misbrugt seksuelt. Der er virkelig nogen tunge ting med i den rygsæk, så jeg gik på druk og skammede mig, havde omgang med folk, der gik rundt med skydevåben, og var rablende vanvittig til jeg var 33.

- Hvordan skal man få det bedre?

- Søg hjælp, find nogle ligestillede. Der findes nogle fællesskaber, hvor man kan komme ind, og hvor de forstår, hvad man siger, og jeg forstår, hvad de siger.

- Har du kunnet fortælle nogen mennesker om det?

- Jeg har siddet nogle gange i min brandert og jamret mig. Men jeg har aldrig kunnet snakke det rigtigt igennem. Jeg har heller ikke kunnet fortælle om skammen. Det fandt jeg aldrig ud af, heller ikke når jeg drak.

- Jeg er først begyndt at kunne tale om det, efter jeg er kommet med i et fællesskab af sådan nogen som mig: Mennesker, som har drukket lige så meget og har været igennem lige så meget sindssygt. Det var fedt at snakke med dem og finde ud af, at gør vi noget her, så har vi en chance for at få et fedt liv alligevel på trods af alt det, der er sket.

- Så bliver virkeligheden til at bære?

- Ja, helt sikkert. For virkeligheden i dag er jo en helt anden end dengang. Jeg plejer at sige: Det VAR rigtigt synd for mig, men det er det ikke mere. Nu er jeg ligesom et helt menneske. Det er en anden virkelighed, den ægte vare, ikke?

- *Interview med Ronnie, der i dag er i et parforhold, tidligere havde et misbrugsproblem og blev seksuelt misbrugt flere gange som barn.*

Slip offerrollen

- En af de værste eftervirkninger er, at man som voksen meget er tilbøjelig til at sætte sig i en offerrolle, fordi man engang var offer. Lige så snart man så oplever nogen få magten over situationen i ens liv, sociale myndigheder, politiet eller andre, reagerer man lidt ligesom dengang og føler sig lige så magtesløs. At slippe offerrollen er rigtigt svært for mange af dem, der kommer her i centret.

Længsel efter retfærdighed

ChristineCenteret opfordrer ikke til at tage kontakt til krænkeren, fordi det kan være svært. Oftest nægter krænkeren og siger: "Du er syg i hovedet." Det er den slags, der gør ondt, så derfor har vi ingen intensioner om, at de skal opleve den samme krænkelse igen.

- Så længe min far levede, havde jeg et håb om, at han ville vedgå det, og fordi jeg havde levet i det håb, var jeg så fastfrosset, men da der ikke var håb mere, blev jeg totalt fri. Da han døde var det som om, der blev taget en byrde fra mine skuldre, og så kunne jeg leve ordentligt uden en længsel efter retfærdighed, fortæller Bjørg.

Retdens vej?

Christinecenteret mener, man skal være meget stærk for at melde krænkeren til politiet. Ofte er det påstand mod påstand, og så falder sagen. Så bliver det måske ikke det, som vedkommende havde forventet. Det kan være en skuffelse.


Hvis det sker, er du parat til at gennemleve det? For andre kan det være en trøst at have forsøgt at stoppe en krænker, hvis det f.eks. er en skolelærer eller træner, og vide, man har gjort det man kunne.

Det vigtigste er dog, at den enkelte får mulighed for at leve sit liv godt her og nu, uden at være plaget for meget af det, der er sket i fortiden.

Forløst og frisat

For nogen har det første skridt mod et godt liv været at sige det højt:

- Jeg troede, der ville springe en bombe, fortæller Karin Dyhr. - Første gang jeg fortalte det, troede jeg det hele ville eksplodere. Jeg troede, jeg ville tage hele verden med.



- Jeg mistede synet
et øjeblik, og troede, der
skete noget frygteligt,
men min terapeut var ikke blevet
vred, og han var ikke blevet bange. Jorden var ikke gået
under.
Der havde jeg det første glimt af, at jeg kunne blive rask.
At der så var lang vej endnu, er en anden sag.

Fri

- Mit råd er terapi, men det koster jo penge, eller også er der lange ventelister. Men måske er der nogen, der ikke kommer så meget i bund, at de kan have et forhold til et andet menneske, men jeg tror på, at hvis man kan få den terapi, man har brug for, så kan man komme af med det, der har forgiftet én og bundet én, så man kan blive fri og parat til at indgå i nye relationer.

- Ens erfaringer vil dog altid følge én i livet, siger Bjørg fra ChistineCenteret afsluttende. - Men det bliver nemmere at have med at gøre. Så er man forløst og friset. Selvfølgelig vil vi altid være mærket af det, og det kan aldrig være ugjort, men vi kan virkelig få et godt liv, hvor vi kan ånde frit. Det vil jeg gerne give videre til alle, der har prøvet det.

Indmeldelsesblanket

NAVN:

ADRESSE:

POSTNUMMER & BY:

KOMMUNE:

REGION:

TLF. NUMMER:

EVT. MAIL:

Indmeldelse kan også foregå på www.lap.dk

JA sæt kryds

Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribrunder og ønsker medlemskab af LAP (100 kr. pr. år)

JA sæt kryds

Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. (125 kr. pr. 35 brugere pr. år)

JA sæt kryds

Jeg er ikke psykiatribrunder, men ønsker abonnement på medlemsbladet (125 kr. årligt)

JA sæt kryds

Jeg er ikke psykiatribrunder, men ønsker at tegne et støttemedlemskab (300 kr. årligt)

JA sæt kryds

Vi ønsker abonnement på medlemsbladet til vores institution (125 kr. årligt)



Sendes
ufrankeret.
Porto
er betalt

LAP

Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere
Klingenberg 15, 2. th
+++ 9059 ++++
5000 Odense C

Århus

ChristineCenteret, www.seksuelt-misbrugte.dk
mailto:overlever@ofir.dk
Helgenæsgade 6, Baghuset 2. sal,
8000 Århus C. Tlf.: 8619 9950, Mobil 2175 1550

KRIS - Kristen Rådgivning for Incestofre og seksuelt misbrugte
<http://www.kris-dk.dk>, mail: kris@kris-dk.dk
Fredens Torv 2, 1. sal tv.,
Postboks 5023, 8100 Århus. Tlf.: 8618 3394

København

Støttecenter mod Incest, www.incest.dk
Thorvaldsensvej 3, 1871 Frederiksberg
tlf. 3313 6383, email: info@scmiid.dk

Thora Center, www.thoracenter.dk
Borgergade 38, st., 1300 København K,
Tlf.: (+45) 33 32 8650

Fyn

Center for Seksuelt Misbrugte Fyn
www.csm-fyn.dk, mail: csm-fyn@mail.dk
Kongensgade 72, 1, 5000 Odense C,
Tlf. 66 14 66 33

Litteraturliste

„Man bliver ikke syg af ingenting“ - artikel af Lise Jul i *Socialpsykiatri* nr. 6, 2007.

„From being a disorder to dealing with life“ af W. Boevink (artikel, gratis på nettet)

„Wounded Boys, Heroic Men - A Man´s Guide to Recovering from Child Abuse.“ Daniel Jay Sonkin. Adams Media.

„Victims No Longer - The Classical Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse“ by Mike Lew.

„Models of Madness: Psychological, Social and Biological Approaches to Schizophrenia“ by John Read.

„Childhood trauma and psychosis“, J. Read, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2005. Gratis Download på www.blackwell-synergy.com

- Desuden er der på nævnte hjemmesider til venstre gode lister over litteratur på dansk.



Meld dig ind i LAP via www.lap.dk
Landsforeningen Af tidligere og nuværende
Psykiatribrugere
Klingenberg 15, 2 th
5000 Odense C
tlf. 6619 4511

PRODUCERET MED STØTTE FRA
SOCIALMINISTERIET

ISBN 87-991411-2-4