



PUK SABBER



Er du faret vild i junglen af regler og paragraffer, kan du få hjælp af Ekstra Bladets socialrådgiver, Puk Sabber. Send dit spørgsmål til densocialebrevkasse@eb.dk. Husk at oplyse dit fornavn. Vi anonymiserer dit efternavn og evt. kommunen.



BØN FRA INCESTRAMT:

Hvor kan jeg få hjælp

Der er helt almindeligt, at man under eller efter en krise i sit voksenliv oplever, at de gamle sår springer op, hvis man har været udsat for noget voldsomt tidligere i sit liv som for eksempel seksuelle overgreb, skriver Ekstra Bladets socialrådgiver, Puk Sabber. FOTO: SHUTTERSTOCK

Kære Puk

Jeg har i hele mit voksenliv levet med en meget tung rygsæk: Jeg er incestramt.

Det har været svært i perioder, men jeg valgte på et tidligt tidspunkt i mit liv, at det, jeg blev udsat for som barn, ikke skulle overskygge mit liv og den måde, jeg selv og andre opfattede mig på. Jeg ville være stærk og komme igennem livet på trods – både som mor og som 'helt almindelig borger' og på lige fod med ikke-incestramte klare uddannelse, arbejde og familieliv.

Jeg har aldrig ønsket være et offer. Jeg har brugt min mands støtte, og ham har jeg et trygt og stabilt forhold til. Takket være ham er jeg kommet rigtig langt.

Men for et halvt år siden blev jeg udsat for et ekstra pres i forbindelse med nogle arbejdsnærlæggelser og en prikkerunde på min arbejdsplads. Jeg var i den

periode også meget presset i forhold til mine børns institution, hvor der var problemer generelt.

Problemerne i mine børns dagligdag og på mit arbejde gjorde, at jeg for første gang i mit liv følte mig presset ud over kanten.

Det begyndte med, at jeg fik flere og flere ukontrollerede billeder op i mit indre fra min barndom; noget, som jeg normalt har været i stand til at undertrykke. Det medførte, at jeg fik det mere og mere skidt, og det gjorde også, at jeg begyndte at tænke dybere og dybere over min opvækst.

Jeg er ikke meget for at søge hjælp hos det offentlige, men jeg ved godt, at jeg måske ender der, hvis der ikke er andre muligheder. Ved du, hvilke tilbud der er til incestramte?

Med venlig hilsen
Malene

Kære Malene

Jeg har sjældent hørt om incestofre, der har gået igennem et helt liv uden at støde på problemer i deres indre. Især hvis fortiden ikke er blevet bearbejdet. Du må være gjort af et ualmindeligt særligt stof, siden du har kunnet leve med det så længe! Du har heldigvis kunnet 'bruge' og støtte dig til din mand, hvilket, som du selv skriver, er grunden til, at du har kunnet fungere.

Det er helt normalt, at man ved en krise eller særlig belastning i sit liv oplever en form for re-traumatisering, når man har været

udsat for noget voldsomt tidligere i sit liv. Det er helt åbenlyst det, der skete for dig.

Jeg mener ikke, at man er et offer, hvis man beder om hjælp, når man har været udsat for overgreb. Jeg kan godt forstå, at du ikke har ønsket, at overgrebene skulle styre dit liv – men omvendt kan jeg også godt forstå, når ofre for overgreb, der ikke er lige så stærke som dig og måske ikke har haft den samme støtte, ender som ofre og med at se sig selv som sådan.

Der er tre regionale centre i

Danmark, der tilbyder rådgivning og behandling til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. De er dog i offentligt regi. Derudover er der en række organisationer, der tilbyder både individuelle og gruppeterapiforløb – du kan finde kontaktoplysninger nederst på siden. Du kan også gå helt uden om det offentlige samt nævnte organisationer ved selv at finde en privat psykolog og betale dig fra det. Ellers kan du alternativt få en henvisning fra egen læge på 12 psykologtimer med mulighed for genhenvisning.

Uanset hvad vil jeg anbefale dig at tage kontakt til Landsforeningen Spor på landsforeningen-spor.dk, hvor du vil kunne søge videre råd og vejledning.

De bedste hilsner Puk

Jeg mener ikke, at man er et offer, hvis man beder om hjælp, når man har været udsat for overgreb

Offentlige og private tilbud

§ Ud over tre regionale centre tilbyder følgende steder hjælp til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen: Freja Centret i Esbjerg, Joan-Søstrene i København og Aarhus, Kolding Selvhjælp i Kolding, KRIS bl.a. i Aarhus, Aalborg, København, Herning og Næstved, Kirkens Korshærs Udviklings- og Behandlingscenter i København, og endelig er der Kvisten, som har tilbud over hele landet. Se detaljer på internettet på kvistene.dk.

Støtte til privat psykologhjælp

§ Hvis man har været udsat for seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år, er der mulighed for via egen læge at få en henvisning til maks. 12 timers psykologbehandling med tilskud fra sygesikringen. Tilskuddet udgør 60 procent af psykologens honorar. Hvis der har været flere krænkere, er det muligt i nogle regioner at få flere henvisninger. Det kan også være, at man opfylder kriterierne for at få henvisning på et andet grundlag og derved får flere henvisninger i træk.