



# LIGESOM AT KOMME HJEM...

**Selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte  
af Lise Barlach og Flemming H. Pedersen**



**vfc socialt udsatte**

VIDENS- & FORMIDLINGSCENTER FOR SOCIALT UDSATTE

# **Ligesom at komme hjem...**

Selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte

*Af Lise Barlach og Flemming H. Pedersen*

© VFC Socialt Udsatte 2006

Teksten kan frit citeres med tydelig kildeangivelse

Lise Barlach og Flemming H. Pedersen:  
Ligesom at komme hjem...  
Selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte

Henvendelser om rapportens indhold kan ske til forfatterne.

ISBN-13: 978-87-91509-39-1

ISBN-10: 87-91509-39-4

Omslag: Aakjærs a/s, Vejle  
Tryk: Jelling Bogtrykkeri a/s

Pris: Gratis

Rapporten kan downloades og bestilles via [www.vfcudsatte.dk](http://www.vfcudsatte.dk)

Rapporten kan også rekvireres ved henvendelse til:

VFC Socialt Udsatte  
Suhmsgade 3  
1125 København K  
Tlf. 33 17 09 00  
Fax 33 17 09 01  
[kbh@vfcudsatte.dk](mailto:kbh@vfcudsatte.dk)

CVR/SE: 2718 10 07

*VFC Socialt Udsatte er en selvejende institution under Socialministeriet. Centrets formål er at indsamle, udvikle og formidle viden og praksiserfaring om socialt udsatte grupper. Centret skal desuden bidrage til udvikling af det sociale arbejdes metoder og medvirke til udvikling af handlingsperspektiver og konkrete løsningsforslag.*

*Vi udfører undersøgelser, evalueringer, analyser og kortlægninger. Desuden tilbydes konsulentbistand i forbindelse med bl.a. metodeudvikling og udviklingsopgaver, faglig vejledning og undervisning. Vi løser opgaver i hele det offentlige system, særligt for statslige, amtslige og kommunale myndigheder, samt for private og frivillige organisationer. Vi arbejder både med rekvirerede opgaver og efter aftale med Socialministeriet.*

Læs mere på [www.vfcudsatte.dk](http://www.vfcudsatte.dk)

# Indholdsfortegnelse

Forord.....	5
Opsummering.....	6
Indledning.....	8
Formål.....	8
Velfærdsstat, civilsamfund og selvhjælpsgrupper.....	9
Om at hjælpe sig selv og andre – i grupper.....	12
Socialt gruppearbejde og gruppeterapi.....	13
Selvhjælpsgrupper.....	14
Seksuelle overgreb.....	15
Definition.....	16
Omfang.....	18
Senfølger.....	19
Sådan er undersøgelsen lavet.....	21
Udvælgelseskriterier for centre, professionelle og frivillige.....	21
Anonymiserede centre, frivillige og professionelle.....	22
Gode eksempler.....	22
Udvælgelseskriterier for deltagere i selvhjælpsgrupper.....	22
Geografisk spredning.....	23
Selvhjælpsgrupper tilknyttet forskellige centre.....	23
Køn.....	24
Alder.....	24
Dybdegående interviews.....	25
Anonymiserede informanter.....	25
Analyse af det indsamlede materiale.....	26
Deltagernes fortællinger.....	26
Interview med professionelle og frivillige samt skriftligt materiale.....	27
Metoder for selvhjælpsgrupper.....	27
Antal deltagere i en selvhjælpsgruppe.....	28
Tre typer - metoder for selvhjælpsgrupper.....	28
Type 1.....	29
Indgang til selvhjælpsgruppen – individuel samtale.....	29
Deltagere - lukkede grupper.....	30
Varighed – ubegrænset antal møder.....	30
Grupper ledes af en frivillig.....	30
Indhold på møder.....	32
Ekstra tilbud – individuelle samtaler.....	32
Type 2.....	32
Indgang til selvhjælpsgruppen - visitation.....	32
Deltagere - lukkede grupper.....	33
Varighed – begrænset antal møder.....	34
Grupper ledes af professionelle.....	34
Indhold på møderne.....	36
Type 3.....	38
Indgang til selvhjælpsgruppen - visitation.....	38
Deltagere - åbne grupper.....	39
Varighed – ubegrænset antal møder.....	39



Indirekte styring - strukturerede selvhjælpsgrupper .....	40
Indhold på møderne.....	42
Ekstra tilbud - opfølgning og konfliktløsning.....	43
Udbytte af at deltage i selvhjælpsgrupper.....	43
Behov for selvhjælpsgruppe – at føle sig mindre alene .....	44
Formål med at deltage i selvhjælpsgrupper – personlig udvikling .....	45
Afslutning på selvhjælpsgruppe .....	46
Behov for selvhjælp på et senere tidspunkt.....	47
At sætte ord på problemerne.....	48
Håndtering af konflikter – beslutte og handle .....	49
Offerrolle kontra handlinger og udvikling .....	51
En fast struktur – sikkerhed, støtte og tryghed .....	52
Individuelle målsætninger og individuelt udbytte.....	53
Supplement til behandling, støtte og medicin.....	54
Netværk og familie – supplement, substitut og forudsætning.....	56
Mere selvtillid – tør ‘være sig selv’ .....	58
Nye og bedre sociale relationer uden for gruppen.....	60
Gensidighed .....	60
Selvhjælpsgruppe med fælles problematik – umiddelbar forståelse .....	60
Senfølger efter overgreb - genkendelse af følelser og reaktioner .....	63
Erfaringsudveksling.....	65
Et særligt fællesskab .....	67
Konklusion .....	70
Perspektivering.....	71
English summary .....	72
Litteratur .....	75
Bilag .....	77

# Forord

At finde vejene ud af meningsløsheden og finde frem til det, der kan give mening. At få indsigt til at kunne få en form for overskuelighed og herigennem være i stand til at kunne håndtere tilværelsen. Det er afsættet for de eksisterende 16 centre, som tilbyder forskelligartet hjælp til unge og voksne kvinder og mænd, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.

VFC Socialt Udsatte vil med denne undersøgelse udpege og dokumentere forskellighedens fortolkninger af begrebet selvhjælp, og dermed de forskellige praksisformer, der er repræsenteret, og som referer til organisationernes forskellighed i form af ressourcer, rammer og erfaring. Fortolkninger af begrebet selvhjælpsgruppe er således forbundet med den enkelte organisations ressourcer, rammer og erfaringer.

Nærværende undersøgelse beskriver de forskelligartede rum og forestillinger, der udfoldes i ligeværdighed, respekt og italesættelse af fraværet af relationer, ensomheden, isolation parret med forestillingen den enkelte bruger tidligere har været bærer af – til med små skridt at bevæge sig ind i reformuleringer af identitet og tilværelse.

Undersøgelsen udpeger således et engagement og en entusiasme gennem professionelle og frivillige medarbejders bestræbelser på gennem metoder i arbejdet med selvhjælpsgrupper at give mening til målgruppen.

Undersøgelsen giver mulighed for at give professionelle psykologer, psykoterapeuter, sagsbehandlere med flere adgang til den viden og erfaringer, der er udviklet indtil nu.

Undersøgelsen er ikke en effektmåling. Den er derimod en dybdegående, kvalitativ undersøgelse af selvhjælpsgrupper som metode i arbejdet med senfølger af seksuelle overgreb samt af deltageres udbytte.

Det skal fremhæves at undersøgelsen ikke har som formål at beskrive best practice, men netop at få indledt et nødvendigt arbejde med at beskrive, hvilke metodiske erfaringer, der pågår i arbejdet med voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb.

Afsluttende tak til de professionelle og frivillige medarbejdere der har stillet sig til rådighed for undersøgelsen. Ligeledes en stor tak til de brugere, der bidrog med deres erfaringer og overvejelser.

Og endelig tak til følgegruppen, som bestod af daglig leder af SR-Bistand Birgitte Thielst, Jens Vissing fra SR-Bistand, koordinator for selvhjælpsgrupper Karin Westh fra SR-Bistand, Hannah Kristiansen fra CSM Ringkøbing og Viborg Amter, Inger Andersen fra KRIS, psykoterapeut Bette Højgaard og Kirsten Michaelsen fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde.

November 2005  
Tulle Koefoed, konsulent  
Videns- og Formidlingscenter for Socialt Udsatte



## Opsummering

En udbredt metode til at hjælpe mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, er at tilbyde selvhjælpsgrupper. Umiddelbart kan dette virke paradoksalt, da senfølger af overgreb kan handle om grænseproblematikker og vanskeligheder ved at indgå i sociale relationer, og selvhjælpsgrupper netop baseres på gruppedynamik og relationer.

Der er ikke indsamlet viden om, hvordan selvhjælpsgrupper som metode fungerer, eller hvordan deltagere med seksuelle overgreb som problem kan få gavn af deltagelse.

Formålet med undersøgelsen er derfor, at give en kvalificeret og dybdegående viden om selvhjælpsgrupper som metode i arbejdet med senfølger af seksuelle overgreb. Desuden er undersøgelsens sigte at videreformidle viden om 'gode eksempler' til relevante aktører inden for området.

Undersøgelsen er derfor designet som en kvalitativ undersøgelse, hvor metoder, formål og udbytte belyses ud fra to perspektiver, nemlig frivillige igangsætteres og professionelles perspektiv og ud fra deltageres perspektiv.

Undersøgelsen er baseret på interviews med frivillige og professionelle fra i alt 5 forskellige centre og steder, der tilbyder selvhjælpsgrupper til seksuelt misbrugte samt interviews med 10 kvindelige deltagere i selvhjælpsgrupper. Der er lagt vægt på geografisk spredning og både interviews med frivillige, professionelle og deltagere er fra henholdsvis Jylland, Fyn og Sjælland.

Det viste sig, at der ikke var nogen selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte mænd, og at der heller ikke var nogen blandede grupper. Det var derfor ikke muligt at undersøge, hvordan seksuelt misbrugte mænd kan få gavn af deltagelse i en selvhjælpsgruppe.

Undersøgelsen konkluderer, at de metoder, der benyttes er en kombination af metoder for selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og terapeutiske metoder. Der var ikke nogen 'rene' typer af selvhjælpsgrupper inden for dette område. Metoderne tager udgangspunkt i erfaringer med og specialviden om senfølger af seksuelle overgreb. Da senfølger kan handle om grænseproblematikker og vanskeligheder ved at indgå i sociale relationer, er hensigten med metodekombinationerne netop at forebygge konflikter og imødekomme disse problemer ved at have indirekte eller direkte styring af grupperne, faste strukturer og regler.

Disse typer af selvhjælpsgrupper er derfor ressourcekrævende grupper at opstarte og køre, fordi det er en forudsætning for, at grupperne fungerer, at de enten ledes af professionelle eller frivillige, eller at der er opfølgning i grupperne af en frivillig samt tilbud om konfliktløsning af professionelle. Desuden er der krav om visitation til nogle af grupperne og om at visitationer foretages af professionelle.

Der kan udledes tre typer af selvhjælpsgrupper ud fra de metoder, der praktiseres:

*Type 1* er grupper, hvor alle, der ønsker det, kommer ind i en lukket selvhjælpsgruppe. Denne type ledes af en frivillig, som deltager i alle gruppens møder og som har en aktiv

rolle i gruppen som leder og som den, der styrer gruppen direkte. Deltagerne tilbydes desuden individuelle samtaler med frivillige.

*Type 2* er grupper, hvor deltagere visiteres til lukkede grupper, og hvor der er forudsætninger for at deltage. Personer skal have bearbejdet overgreb inden de kan deltage i grupperne og konsekvensen for denne type er, at nogle personer afvises. Disse grupper ledes af en eller to professionelle, hvor kravet er, at de har en uddannelse enten som cand.psyk. eller som terapeut. De professionelle planlægger emner for gruppeforløbet, er tovholdere og er med til at styre grupperne direkte.

*Type 3* er grupper, hvor deltagere, som i type 2, visiteres af professionelle (terapeuter) til åbne grupper, og hvor forudsætninger for deltagelse ligeledes er, at overgreb er bearbejdet. Konsekvensen for denne type er, som i type 2, at nogle personer afvises. En kontaktperson deltager i gruppernes 1. og 3. møde og har desuden opfølgning i grupperne hver 3. måned. Emner bestemmes af grupperne, som i den øvrige tid mødes alene, men som skal følge struktur og regler, der er udarbejdet af professionelle. Struktur og regler udgør en indirekte styring af grupperne. Grupperne tilbydes desuden professionel konfliktløsning, og deltagere har derudover mulighed for at få individuelle samtaler med en terapeut eller kontaktpersonen.

Disse styrede selvhjælpsgrupper kan ikke stå alene som metode i arbejdet med senfølger af seksuelle overgreb, men må ses som en fortsættelse af eller et supplement til andre former for hjælp. Informanterne modtager individuel terapi eller anden form for støtte samtidig med deltagelse i selvhjælpsgrupperne. En forudsætning for at deltage i flere af grupperne er desuden, at selve overgrebet er bearbejdet og dette er ofte sket gennem længerevarende terapi.

Undersøgelsen konkluderer, at grupperne fungerer, fordi de er styrede og fordi de har faste strukturer og regler, som udgør rammerne for, hvordan deltagere interagerer. Styringen udgør rammer, der giver tryghed, ligeværdige relationer og de gør, at deltagere selv kan vælge og selv kan håndtere problemer. Grupperne fungerer godt socialt, og der knyttes særlige bånd mellem deltagere. Det er centralt for oplevelsen af genkendelse, spejling og en særlig forståelse, at gruppernes problemfelt specifikt centrerer omkring seksuelle overgreb og senfølger heraf. At komme i grupperne opleves *'ligesom at komme hjem'*. Her gør mødet med ligestillede, at deltagere oplever accept og forståelse, her kan de være sig selv og tør smide facaden, de følger med i hinandens liv, og der opstår et særligt fællesskab. Deltagelse i disse særligt styrede selvhjælpsgrupper muliggør, at man kan øve sig i og lære at indgå i relationer med andre. Etablering af nære sociale relationer rækker ud over gruppedeltagelsen – ud i hverdagslivet, hvor nye relationer etableres eller eksisterende forbedres.





## Indledning

I gennem de sidste ca. 25 år har der i Danmark været fokus på seksuelle overgreb mod børn - både forskningsmæssigt og behandlingsmæssigt. I de senere år har der været en stigende interesse for senfølger hos voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb. For Socialministeriet og Videns- og Formidlingscenter for Socialt Udsatte (VFC Socialt Udsatte) har den øgede opmærksomhed blandt andet betydet, at senfølger af seksuelle overgreb er etableret som et selvstændigt tema i centrets løbende arbejde.

Det er selvsagt ikke nyt, at voksne kan have problemer som bunder i barndommens seksuelle overgreb. Men i et vidensperspektiv er fænomenet relativt nyt især i dansk, men også international sammenhæng. Som et led i VFC Socialt Udsattes opgave med at indsamle, producere og formidle viden om senfølger af seksuelle overgreb, har vi gennemført denne undersøgelse af selvhjælpsgrupper.

Rapporten indeholder overordnet set to dele:

*I første del* beskrives relativt kort hvordan selvhjælpsgrupper kan ses som én del af velfærdssamfundets samlede tilbud til denne målgruppe (afsnittet: Velfærdsstat, civilsamfund og selvhjælpsgrupper). Dernæst beskrives hvordan selvhjælpsgrupper som metode relaterer sig til andre gruppemetoder i socialt og behandlingsmæssigt arbejde (afsnittet: Om at hjælpe sig selv og andre i grupper). Sidst, i denne del af rapporten, illustreres nogle af de problemstillinger, som knytter sig til forståelsen af seksuelle overgreb, herunder definitioner, omfang og senfølger (afsnittet: Seksuelle overgreb).

*Anden del* af rapporten indeholder selve den undersøgelse, vi har gennemført, og indledes med en beskrivelse af hvordan undersøgelsen er gennemført (afsnittet: Sådan er undersøgelsen lavet). Efterfølgende præsenteres resultaterne af undersøgelsen. Det drejer sig om beskrivelsen og analysen af tre typer for selvhjælpsgrupper (afsnittet: Metoder for selvhjælpsgrupper) som vi har fundet. Sidst, men meget centralt for undersøgelsen, drejer det sig om analysen af udsagn fra de informanter, som benytter selvhjælpsgrupper (afsnittet: Udbytte af at deltage i selvhjælpsgrupper).

Som læseren vil bemærke, bruger vi undertiden begrebet 'seksuelt misbrugte'. Det bruges synonymt med 'voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb', som bestemt ikke er en sproglig perle. Men det er ikke lykkedes os at finde et mere læsevenligt synonym end seksuelt misbrugte. Et begreb som, med rette, kan kritiseres for at give indtryk af, at det i nogen udstrækning er i orden at 'bruge' børn seksuelt.

## Formål

Voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb, kan på et relativt sent tidspunkt i deres liv få brug for ekstra hjælp, støtte eller behandling. Sundhedsvæsen, socialforvaltning, privatpraktiserende læger og psykologer møder nogle af de personer, der som voksne har problemer eller kriser relateret til seksuelle krænkelse i barndom-

men, og som er af en sådan art, at der er behov for behandling, rådgivning, støtte eller selvhjælp.

Rundt om i landet er der desuden centre af vidt forskellig art, som tilbyder hjælp til voksne, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Disse i alt 16 centre er forskellige hvad angår finansiering, organisationsstruktur, formål, ressourcer og tilbud.

En udbredt metode i 10 af disse centre er at tilbyde selvhjælpsgrupper, hvilket blandt andet kan skyldes, at denne form for hjælp er en relativ billig og dermed en praktisk mulig foranstaltning at tilbyde. Det kan umiddelbart virke paradoksalt, at voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb, tilbydes selvhjælpsgrupper. Denne målgruppe kan, som en følge af overgrebene, have svært ved at indgå og gebærde sig i sociale relationer, og selvhjælpsgrupper er i høj grad bygget op om sådanne kompetencer.

Baggrunden for projektet er, at der ikke findes et samlet overblik over selvhjælpsgrupper som metode inden for feltet, eller et overblik over resultaterne af denne indsats. Der er ikke systematisk opsamlet viden om, hvorvidt og hvordan denne målgruppe kan få gavn af at deltage i selvhjælpsgrupper.

Projektets formål er derfor at skabe en kvalificeret og dybtgående viden om selvhjælpsgrupper som metode i arbejdet med senfølger af seksuelle overgreb, samt vurdere det udbytte deltagerne har af indsatsen. Desuden har projektet et metodeudviklingsperspektiv og vil formidle viden om 'gode eksempler' til relevante aktører inden for området.

## Velfærdsstat, civilsamfund og selvhjælpsgrupper

Sociale problemer forebygges og løses overordnet set indenfor en totalitet som udgøres af henholdsvis stat, marked og civilsamfund. I Danmark og de øvrige nordiske lande har staten eller 'det offentlige', repræsenteret ved kommuner og amter, generelt en central rolle i forhold til at afhjælpe sociale problemer – enten ved selv at udføre det sociale arbejde eller ved på forskellig vis at finansiere løsningen af opgaver hos private aktører.

Den såkaldte *nordiske velfærdsstatsmodel* adskiller sig fra andre velfærdsstatsmodeller, idet den bygger på den grundlæggende opfattelse, at sociale problemer ikke er selvforskyldte og at det samfundsmæssige fællesskab må træde hjælpende til, når borgere har behov for hjælp. Den nordiske velfærdsstatsmodel bygger på et *solidaritetsprincip* og er blandt andet karakteriseret ved, at alle borgere er omfattet, gennem hele livet og hjælpen finansieres altovervejende af skatteindtægter.

Lande som USA, Canada og Australien er velfærdsstater, som grundlæggende bygger på et *markedsprincip*, forstået på den måde, at den som har behov for hjælp først og fremmest må købe sig til den – enten direkte hos udbyderen af hjælp eller via selvbetalte forsikringsordninger. I lande som for eksempel Tyskland, Frankrig og Italien bygger velfærdsstaten på det såkaldte *subsidiaritetsprincip* eller et nærhedsprincip, som beskriver en rangordning eller rækkefølge for hjælp til at løse sociale problemer (Rasborg 1998:140):

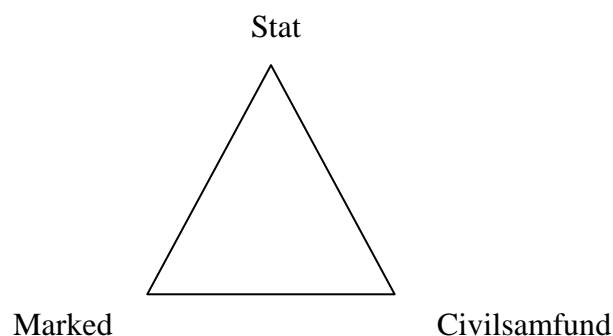


- ”den enkelte, for eksempel gennem opsparing eller privat forsikring
- er dette ikke tilstrækkeligt må familien træde til
- dernæst privat og frivilligt hjælpearbejde, for eksempel kirken og dens menigheder
- ved siden af eller alternativt kan problemerne søges løst gennem lovpligtige forsikringsordninger (som formelt set er organiseret uden for stat og kommune)
- endelig må – som den absolut sidste mulighed – samfundet i form af stat og kommune træde til”.

Der er flere forskelle og nuancer mellem de tre nævnte velfærdsstatsmodeller, men en central forskel, som skal fremhæves i denne sammenhæng, er, at den skandinaviske ser staten eller ’det offentlige’ som primær i forhold til at afhjælpe sociale problemer. I modsætning hertil, er markedet eller det civile samfund (først og fremmest familien) primære i forhold til at afhjælpe sociale problemer i henholdsvis den nordamerikanske og den central- og sydeuropæiske model. Eller sagt på en anden måde: Når vi i Danmark taler om *nærhedsprincippet*, tales der om hvilken kommune eller hvilket amt, der er nærmest borgeren. I en nordamerikansk sammenhæng tenderer nærhedsprincippet et spørgsmål om individuelle, især økonomiske, ressourcer. Mens nærhedsprincippet i for eksempel Tyskland og Italien i højere grad betyder, at familien og det frivillige sociale arbejde må træde hjælpende til.

Det, at sociale problemer primært forebygges og løses indenfor henholdsvis stat, marked eller civilsamfund, illustreres ofte lidt firkantet i den såkaldte *velfærdstrekant*.

**Figur 1 Velfærdstrekanten**



Det er vigtigt at understrege, at sociale problemer i konkrete velfærdsstater, meget ofte forebygges og løses i samspil mellem de overordnede sektorer i modellen. Indenfor hjælpen til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen kan dette i Danmark illustreres ved, at den foregår indenfor samtlige sektorer: det offentlige sundhedsvæsen, privatpraktiserende psykologer og terapeuter samt frivillige centre.

Billedet af hvilken sektor, der primært er inddraget, nuanceres yderligere af, at en del af hjælpen på samme tid primært er offentlig finansieret, men udøves af for eksempel privatpraktiserende psykologer, og der kan være en vis egenbetaling. Sygesikringens psyko-

logordning, som siden 1. april 2005 har omfattet voksne med senfølger af seksuelle overgreb, er et eksempel på en blandingsform. Ifølge ordningen kan der, efter henvisning, ydes tilskud til maksimalt 12 konsultationer psykologhjælp til personer, der inden det fyldte 18. år, har været udsat for incest eller andre seksuelle overgreb. Tilskuddet udgør 60 % af psykologens honorar. Henvisning kan udstedes af alment praktiserende læger herunder vagtlæger.

I Danmark tales der ofte om at forebyggelse og afhjælpning af sociale problemer foregår i et såkaldt *velfærdsmiks*, fordi den tidligere offentlige dominans på området efterhånden er afløst af, eller suppleret med, en række tiltag, som bedst kan beskrives som en variation af organisatoriske blandingsformer med aktører fra både civilsamfundet, markedet og staten. Af særlig relevans for denne undersøgelse skal det bemærkes, at der siden begyndelse af 1980'erne er kommet et stigende fokus på det frivillige sociale arbejde - eller som chefen for Kirkens Korshær beskriver samspillet mellem det offentlige og de frivillige organisationer:

*"De sidste 20 års udvikling har gjort frivilligheden synlig, accepteret og respekteret i en sådan grad, at dens potentiale indkalkuleres i det offentlige strategi til løsning af samfundets sociale og sundhedsmæssige problemer"* (Henriksen 2001:15).

Hidtil er den frivillige indsats på det sociale område primært blevet opfattet som et supplement til den offentlige indsats (Socialministeriet 1997:5). Denne betragtning er en logisk følge af statens historisk set centrale rolle i afhjælpningen af sociale problemer i den danske velfærdsmodel. Men vi er sandsynligvis midt i en samfundsmæssig udvikling, hvor den offentlige og den frivillige hjælp i en eller anden form for fællesskab skal løse sociale problemer. Regeringens politik på området er, jævnfør Socialministeriets hjemmeside, meget tydelig:

*"Regeringen bakker op om det frivillige sociale arbejde. Det er Regeringens politik, at sociale problemer skal løses ved en fælles indsats. Offentlige bevillinger og systemer er en væsentlig del af problemløsningen, men kan ikke stå alene. Derfor ønsker Regeringen at inddrage de frivillige, velgørende organisationer stærkere i løsningen af en række sociale opgaver".*

At der ikke bare er tale om politiske hensigter fremgår blandt andet af Lov om Social Service § 115, som blev indført i 1998. Paragraffen forpligter kommunerne til at samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger.

Det frivillige sociale arbejde har en central placering i forhold til at yde hjælp til voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

I en kortlægning af området, som VFC Socialt Udsatte har foretaget før sygesikringsordningen trådte i kraft, blev den offentlige indsats beskrevet som:

*"Generelt ser det ud til at være et område, der ikke er særligt i fokus. Der foregår ingen særlig planlægning, uddannelse, formalisering af rutiner, evalueringer o.l.*



*Flertallet af kommuner synes dog at tilbyde psykologhjælp enten ved egne eller privatpraktiserende psykologer, og knap halvdelen af amterne kan tilbyde gruppeterapi. Andre kommuner synes utilbøjelige til at yde psykologhjælp, og på en stor del af de psykiatriske sygehuse er der ingen behandling, der er tilrettelagt med henblik på følger af seksuelle overgreb i barndommen” (Kirkegaard og Larsen 2005).*

I Danmark eksisterer 16 centre, der hjælper mennesker med senfølger af seksuelle overgreb. Centrene er meget forskelligt organiseret, for eksempel som selvejende institutioner eller som frivillige organisationer og foreninger. Nogle centre er udelukkende bemandet med frivillige, mens andre er bemandet med professionelle lønnede medarbejdere – eller en blanding af både frivillige og professionelle, lønnede personer. Undertiden stilles der særlige uddannelseskrav til de frivillige. Centrene finansieres, som det generelt er tilfældet i Danmark, helt eller delvist af offentlige midler.

Fælles for næsten alle centrene er, at det frivillige arbejde udgør en kritisk ressource, forstået på den måde, at uden det frivillige engagement ville centrene ikke eksistere. Ligesom centrene er forskelligt organiseret, er det de tilbyder voksne med senfølger af seksuelle overgreb også meget forskelligt. I forbindelse med VFC Socialt Udsattes indhentning af informationer til håndbogen 'Støtte til seksuelt misbrugte. Håndbog om 16 centre, der hjælper mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb' (VFC Socialt Udsatte 2005), oplyste 10 af de 16 centre, at de tilbyder selvhjælpsgrupper. I håndbogen er selvhjælpsgrupper defineret således:

*”Personer med samme slags problemer mødes i grupper og taler sammen om deres situation m.m. Der deltager som regel ingen professionelle medarbejdere i møderne”.*

Det er arbejdet i ovennævnte selvhjælpsgrupper, som er genstanden for denne undersøgelse.

## **Om at hjælpe sig selv og andre – i grupper**

Som tidligere beskrevet kan selvhjælpsgruppearbejdet anskues som en del af det civile samfunds bidrag til opgaveløsning i velfærdsamfundet. Selvhjælpsgrupper har desuden fællesskab med socialfaglige og behandlingsmæssige traditioner som *socialt gruppearbejde* og *gruppeterapi*. Selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og gruppeterapi er idealtypiske inddelinger af metoder, som har det fællestræk, at gruppen betragtes som en ressource. Hvad enten en gruppe af mennesker på eget initiativ og uden deltagelse af professionelle hjælpepersoner mødes i selvhjælpsgruppe omkring et fælles problem, eller at behandlerne på en psykiatrisk afdeling gennemfører terapi med en gruppe indlagte patienter, er der tale om en høj prioritering af gruppedynamiske processer i forbindelse med gensidig hjælp. Eller som Ken Heap udtrykker det:

*”Den høje prioritering af ”brug af grupper” indebærer, at gruppens medlemmer er der for at arbejde – for at give og modtage – og at det*

*primært er gennem deres eget arbejde i gruppen, at de får dækket de behov, der har bragt dem derhen” (Heap 2005:26).*

Det gensidige arbejde i gruppen er det vigtigste fællestræk ved de tre metoder, men de adskiller sig samtidigt en del fra hinanden. Som idealtyper, men ikke altid i virkelighedens verden, har de enkelte metoder hver deres typiske karaktertræk, som gør det meningsfuldt at tale om henholdsvis selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og gruppeterapi.

Det, at gruppeprocessen grundlæggende betragtes som en ressource, betyder, at de gruppedynamiske processer konkret skal udfolde sig i gruppens arbejde. I sammenhænge, hvor der deltager en gruppeleder, er der en risiko for, at kommunikationen i gruppen primært foregår som dialog mellem gruppelederen og de enkelte gruppemedlemmer og ikke på kryds og tværs mellem gruppemedlemmer og gruppeleder indbyrdes. Heap illustrerer problemstillingen på denne måde:

**Figur 2 Kommunikation i grupper**



Ideelt set skulle denne problemstilling ikke være aktuel i forbindelse med selvhjælpsgrupper, der netop adskiller sig fra socialt gruppearbejde og gruppeterapi ved at være selvstyrende – altså uden gruppeleder. Men da selvhjælpsgrupper i virkelighedens verden undertiden, også i denne undersøgelse, er organiseret med en gruppeleder, er spørgsmålet om gruppedynamik et væsentligt tema for selvhjælpsgruppearbejdet med voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb.

Efter en meget kort skitsering af det karakteristiske ved henholdsvis socialt gruppearbejde og gruppeterapi, følger en beskrivelse af nogle forskelle mellem idealtypiske inddelinger og virkelighed på selvhjælpsgruppeområdet.

## **Socialt gruppearbejde og gruppeterapi**

*Socialt gruppearbejde* defineres ofte som professionelt ledede samtalegrupper med aktiviteter (men uden terapi). Grupperne mødes regelmæssigt nogle timer, for eksempel én eller flere gange om ugen. Grupperne er som hovedregel lukkede, og den professionelle foretager en form for visitation til gruppen. Det, der først og fremmest adskiller socialt gruppearbejde fra selvhjælpsgrupper, er den professionelle ledelse af gruppen. Socialt gruppearbejde ledes ofte af personer med uddannelser som for eksempel pædagog, sygeplejer-





ske eller socialrådgiver. Det, der først og fremmest adskiller socialt gruppearbejde fra gruppeterapi, er fraværet af psykoterapeutisk behandling.

*Gruppeterapi* defineres ofte som en psykoterapeutisk behandlingsform, hvor en gruppe mennesker behandles samtidigt af en eller to terapeuter. Grupperne mødes regelmæssigt, de er som hovedregel lukkede og den professionelle foretager en form for visitation til gruppen. I forhold til socialt gruppearbejde er der her krav om en særlig professionalisme som psykolog eller psykoterapeut, fordi det centrale i terapigrupperne er terapeutisk behandling. Behandlingsmetoderne i gruppeterapi kan, ligesom det er tilfældet i individuel terapi, variere alt efter hvilken tilgang den professionelle har til terapi.

## Selvhjælpsgrupper

I praksis eksisterer der mange forskellige former for selvhjælpsgrupper, ligesom der i forskningslitteraturen er forskellige definitioner af selvhjælpsgrupper, konkluderer Mehlbye og Christoffersen i en undersøgelse fra 1992. De udvikler derfor en arbejdsdefinition for selvhjælpsgrupper med følgende fællestræk:

- *”deltagerne mødes omkring et fælles problem*
- *de mødes regelmæssigt*
- *alle deltagere kender hinanden (er i direkte kontakt med hinanden)*
- *alle har et klart defineret problem og mødes for netop at diskutere dette problem*
- *gruppen er selvstyrende. I nogle tilfælde vil der deltage en igangsætter eller en professionelt ud-dannet som rådgiver for gruppen, men gruppen bestemmer selv, hvorvidt den ønsker denne støtte eller ej”* (Mehlbye og Christoffersen 1992:71).

Udover disse karakteristika, kan en selvhjælpsgruppe defineres på følgende måde:

*”En selvhjælpsgruppe er et lille socialt arbejdsfællesskab, hvor mennesker efter eget valg og på eget ansvar deler tanker og følelser omkring et emne eller et problem, de har til fælles”* (Diemer 2003:9).

Selvhjælpsgrupper er selvstyrende grupper af personer, der mødes med jævne mellemrum for at snakke om det problem, som gruppen er dannet omkring. Det er problemets art, der er afgørende for sammensætningen af selvhjælpsgruppen.

Grundprincipperne for selvhjælpsgrupper er hjælp til selvhjælp og egenomsorg, at styrke det enkelte menneske i at håndtere egen situation og endelig er der gensidighedsprincippet, der drejer sig om at hjælpe hinanden for derved at hjælpe sig selv. Desuden er det et væsentligt princip for selvhjælpsgrupper, at selve det at møde andre ligestillede kan betyde, at en eventuel følelse af isolation og ensomhed brydes. En væsentlig pointe for selvhjælpsgrupper er, at der ikke er tale om behandling. Det vil sige, at selvhjælpsgrupper bygger på det princip, at almindelige borgere hjælper sig selv og andre ved at tale om den fælles problemstilling og ved at udveksle personlige erfaringer.

Anne Diemer pointerer dette princip ved at sammenligne selvhjælpsgrupper med:

*"(...) socialt gruppearbejde, men der er ingen socialarbejder med. [En, red.] studiekreds, men der er ingen underviser"* og endelig kan selvhjælpsgrupper minde om *"gruppeterapi, men der deltager ingen psykolog"* (Diemer 2003:9).

Og det er lige præcis i spørgsmålet om gruppeledelse, at der er forskel på idealtyper og praksis. Teoretisk er der enighed om, at selvhjælpsgrupper er selvstyrende og foregår uden nogen professionel ledelse eller styring. I praksis er der dog variation med hensyn til struktur og styring: nogle selvhjælpsgrupper er bygget sådan op, at der deltager en professionel hver gang gruppen holder møder, andre selvhjælpsgrupper er struktureret således, at deltagerne kan få professionel hjælp til for eksempel konfliktløsning i gruppen.

En dansk undersøgelse, som sammenligner selvhjælpsgruppeorganiseringen internationalt, fremhæver, at der muligvis er tale om en særlig dansk tradition, når professionelle igangsætter og/eller leder selvhjælpsgrupper:

*"De danske selvhjælpsgrupper adskiller sig tilsyneladende fra tilsvarende grupper i andre lande, hvis vi sammenholder de danske resultater fra praksis med teoribidrag fra USA, England og Tyskland, hvor fravær af professionelle netop udgør et af de fire kendetegn ved selvhjælpsgrupper, hvor de øvrige er: gensidighed, det antibureaukratiske, samt at man får hjælp igennem at hjælpe andre"* (Adamsen og Hertz 1992:29-30).

Det vil sige, at der i praksis er overlap mellem egentlige selvhjælpsgrupper og socialt gruppearbejde.

I litteraturen – såvel som i praksis – er der forskellige måder at starte selvhjælpsgrupper på. Nogle mener, at der bør være 6-8 personer i en selvhjælpsgruppe, andre mener, der bør være ca. 12 deltagere. Det er også forskelligt hvor tit og hvor længe grupperne mødes, om grupperne er åbne eller lukkede, hvor længe en eventuel igangsætter deltager i møderne og hvorvidt der visiteres til grupperne eller ej.

Igangsættere kan være frivillige eller ansatte, der har fået kurser i at være igangsætter i en selvhjælpsgruppe. I nogle selvhjælpsgrupper deltager igangsætteren for eksempel de tre første gange. Her er igangsætterens rolle at vejlede deltagerne i, hvad der er vigtigt at lave aftaler om, og i hvordan deltagerne kan give respons til hinanden.

Inden vi går videre til selve undersøgelsen følger kortfattede beskrivelser af nogle af de problemstillinger, som knytter sig til begrebet seksuelle overgreb, problemets omfang samt en beskrivelse af hvad begrebet senfølger dækker over.

## Seksuelle overgreb

Definitioner og omfang af seksuelle overgreb giver meget ofte anledning til store diskussioner mellem fagfolk. Beth Grothe Nielsen beskriver problemstillingen vedrørende seksuelle overgreb mod børn i familien på denne måde:





*”Hver forsker nærmer sig emnet fra sin faglige synsvinkel med det resultat, at der end ikke er enighed om begreber og definitioner. Hvis dette problem kun var af teoretisk art, ville det være mindre vigtigt. Der er imidlertid tale om et yderst praktisk problem, hvilket blandt andet fremgår af de vanskeligheder, der er i samarbejdet mellem politi og retsmyndigheder på den ene side og social- og sundhedsmyndigheder på den anden side. I sidste ende går det ud over de børn/ofre, som stort set alle forskere og praktikere fremhæver som deres primære interesse” (Nielsen 2001:3).*

Selvom denne undersøgelse ikke har fokus på, hvad der egentlig skal forstås ved seksuelle overgreb eller på nogen måde forsøger at afklare omfanget af seksuelle overgreb, har vi fundet det rigtigt at berøre de to emner. Dels fordi rapportens læsere hermed (i kort form) bliver bekendt med hvorledes forfatterne selv afgrænser fænomenet. Dels fordi forskellene på antallet af selvrapporterede overgreb, og overgreb som optræder i kriminalregistret, giver anledning til at fremhæve eksempler på mere dynamiske træk ved seksuelle overgreb, end det er muligt inden for den handlingsorienterede ramme, vi sætter for begrebet.

I det følgende vil vi kun berøre de to emner. Både Beth Grothe Nielsen (2001:1-25) og Karin Helweg-Larsen (2000: 21-31;35-57) giver en grundigere indføring i de problemer, som knytter sig til begrebsafgrænsningen og vurderingen af problemets størrelse.

Som afslutning på kapitlet om seksuelle overgreb findes et relativt kort afsnit om sensfølgel af seksuelle overgreb. Dette emne er heller ikke direkte genstand for denne undersøgelse, men vi har alligevel fundet det rigtigt at give en kortfattet beskrivelse af de vanskeligheder, som præger en del voksne seksuelt misbrugte. Først og fremmest fordi det er baggrunden for, at nogle voksne søger hjælp.

## Definition

Enhver definition af seksuelle overgreb har sine fordele og ulemper. De ofte citerede definitioner i forskellige undersøgelser og lærebøger fremhæver på en dynamisk måde, at der for eksempel er tale om, at *barnet har oplevet* et overgreb, eller der er tale om en handling *barnet ikke forstår*. Undertiden ses også at *familiære normbrud* fremhæves som centrale. Der er bestemt tale om meget centrale temaer i mange sager om overgreb, men netop disse kriterier i en definition har samtidig en tendens til at udelukke en række andre forhold som (i vores forståelse) også er seksuelle overgreb.

Hvis definitionen indeholder krav om *subjektiv overgrebserkendelse* hos barnet eller den unge, risikerer man at undefinere overgreb begået mod personer, som udviklingsmæssigt ikke er i stand til at forstå, hvad et seksuelt overgreb egentlig er. Det vil ofte gøre sig gældende for helt små børn, men også for nogle unge som i kraft af for eksempel tidligere overgrebs erfaringer ikke i tilstrækkelig grad har fået udviklet – eller ligefrem fået ødelagt – forestillinger om ligeværd og overgreb. Hvis definitionen indeholder krav om *manglende forståelse* hos barnet eller den unge, risikerer man, at undefinere overgreb begået mod personer som udmærket forstår, at det, de har været udsat for, er et seksuelt over-

greb. Det vil for eksempel (kunne) gøre sig gældende hvor en 16-årig bliver voldtaget. Hvis definitionen indeholder krav om *familiær tilknytning* uddefineres seksuelle overgreb begået af personer udenfor familien.

Vi definerer seksuelle overgreb mod børn og unge, som de seksuelle *handlinger* Straffeloven søger at *beskytte* personer under 18 år mod<sup>1</sup>. Det drejer sig overordnet set om:

- Samleje eller anden kønslig omgængelse med slægtning i nedadstigende linie samt mellem søskende.
- Samleje eller anden kønslig omgængelse med børn under 15 år.
- Samleje eller anden kønslig omgængelse med personer under 18 år, hvis den unge er ”den skyldiges” adoptivbarn, plejebarn eller betroet til undervisning eller opdragelse – eller hvis der tilbydes betaling.
- Blufærdighedskrænkelser overfor personer under 18 år (for eksempel beføling verbal uterlighed, blotteri).

En sådan definition af begrebet har udgangspunkt i *beskyttelsen af børn og unge* mod bestemte handlinger, hvilket også gør sig gældende for FNs konvention om barnets rettigheder<sup>2</sup>. Definitionen kan kritiseres for at inkludere seksuelle forhold, som det i konkrete situationer kan forekomme meningsløst at kalde seksuelle overgreb. Det kan dreje sig om frivillige seksuelle relationer mellem for eksempel kærestepar, der aldersmæssigt befinder sig henholdsvis lige over og lige under den seksuelle lavalder. Det må der tages konkret højde for i forbindelse med gennemførelse af videnskabelige undersøgelser og sociale udredninger.

Undertiden fremføres den kritik af den (rene) strafferetlige definition af seksuelle overgreb mod børn, at definitionen kræver en gerningsmand, der bevisligt har begået de seksuelle handlinger (for eksempel: Muff 2001:33). Kritikken er (i vores øjne) ikke rimelig. Pointen er, at uanset hvorvidt en seksuelt krænkende handling er anmeldt til politiet endelige rejst for domstolene (eller er foretaget af en person under 15 år) kan den udmærket være foregået i virkeligheden. Retsvæsenet må, især af retssikkerhedsmæssige grunde, stille særlige krav til dokumentation af hvorvidt en handling er foregået. Men *hvilke typer* af handlinger, der skal indgå i en afgrænsning af et begreb, stiller kun krav om at sammenkæde handlingerne til et samlet begreb. Eller formuleret på en anden måde: Hvis en nærmere bestemt seksuel handling *er* foregået, er der tale om et seksuelt overgreb.

En yderligere fordel ved at tage udgangspunkt i Straffelovens handlingsafgrænsninger er, at man undgår de upræcise alderskriterier, som knytter sig til begreberne ’børn’, ’unge’ og ’voksne’.

Inden for ovennævnte ramme er det vigtigt at fokusere på en lang række mere dynamiske aspekter, som kan have væsentlig betydning ved det konkrete overgreb. Det drejer sig for eksempel om betydningen af: magtrelationer, afhængighedsforhold og aldersforskellen mellem krænker og den krænkedes forståelse eller manglende

---

<sup>1</sup> Det udelukker ikke, at også personer *over* 18 år søges beskyttet af straffeloven. For eksempel ved voldtægt. På VFC Socialt Udsattes hjemmeside [www.vfcudsatte.dk](http://www.vfcudsatte.dk) findes nærmere beskrivelse af de enkelte straffelovsbestemmelser.

<sup>2</sup> FN definerer et barn som en person under 18 år.



forståelse af det skete og sidst, men ikke mindst, anvendelsen af manipulationer, trusler og vold fra krænkerens side.

## Omfang

Spørgsmålet om hvor almindeligt det er at børn misbruges seksuelt, er både meget omdiskuteret og samtidigt svært at besvare. Almindeligvis besvares spørgsmålet med to forskellige tal: et tal som fortæller noget om hvor mange tilfælde af seksuelle overgreb, der opdaget pr. år (incidens) og et andet tal, som fortæller noget om hvor mange i for eksempel den danske befolkning, der oplyser, at de har oplevet seksuelle overgreb i barndommen (prævalens). Begge måder at beskrive omfanget på, er behæftet med hver deres usikkerheder.

De tal, som beskriver de opdagede seksuelle overgreb, findes i kriminalstatistikken over sager, som er *anmeldt* til politiet. I Danmark blev der i 1998 anmeldt 560 sager om seksuelle overgreb mod børn og unge under 15 år (Helweg-Larsen 2000:99). Usikkerheden ved at bruge antallet af politianmeldte sager som udtryk for omfanget af overgreb er meget kort fortalt, at befolkningens mulighed og villighed til at anmelde forbrydelser er påvirket af en række faktorer som for eksempel forbrydelsens grovhed, relationen mellem offer og krænker samt synligheden af forbrydelsen (Martens 1990).

Tendensen til at anmelde stiger med forbrydelsens grovhed, forbrydelser begået af fremmede anmeldes oftere end forbrydelser begået af mere nærtstående personer, og der er en større tendens til at anmelde forbrydelser, som foregår i det offentlige rum end det er tilfældet, hvis den samme handling foregår i privatsfæren. En grundlæggende forudsætning for at en straffelovsovertrædelse anmeldes til politiet er, at den, som i straffelovens forstand er offer – eller personer, som er bekendt med straffelovsovertrædelsen – rent faktisk opfatter det hændte som en forbrydelse.

Det skal fremhæves, at barnets umodenhed og udtalte voksenafhængige position samt de uoverskuelige konsekvenser af at fortælle om, eller ligefrem anmelde forholdet, kan betyde, at selv børn og unge, som oplever voldsomt ubehag i forbindelse med overgrebet, alligevel undlader at fortælle om det. Derudover er trusler eller manipulation en del af nogle seksuelle krænkeres strategi for at sikre hemmeligholdelse.

De tal, som fortæller noget om hvor mange, i for eksempel den danske befolkning, der oplyser, at de har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, fremkommer i undersøgelser, hvor forskere spørger et mere eller mindre repræsentativt udsnit af en befolkning eller befolkningsgruppe, om de i en bestemt periode af deres liv har været udsat for bestemte handlinger. Definitionen af seksuelle overgreb, og udformningen af de enkelte spørgsmål, har stor betydning for resultatet af sådanne spørgeskemaundersøgelser.

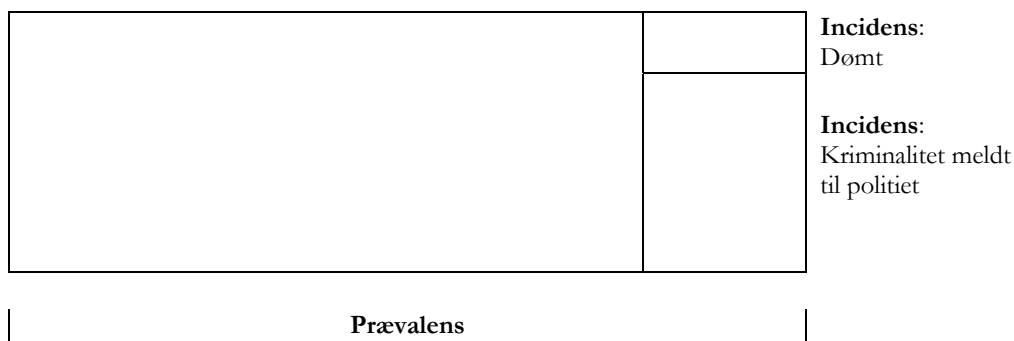
Den nyeste danske undersøgelse over omfanget af seksuelle overgreb viser, at næsten 3 % af børn under 15 år udsættes for seksuelle overgreb i barndommen (Helweg-Larsen og Larsen 2002:68). For disse er seksuelle overgreb defineret som ”Strafbare seksuelle overgreb, der af den unge selv er defineret som overgreb”. I samme undersøgelse har godt 11 % været udsat for seksuelle overgreb, hvis man benytter den bredere definition ’strafbare seksuelle overgreb’.

En tidligere dansk undersøgelse viste, at omfanget ligger på ca. 11 % (Leth m.fl. 1988).

Begge undersøgelser underrapporterer formentlig seksuelle overgreb, der er foregået i småbarnsalderen (op til ca. 5 år), idet svarpersonerne sandsynligvis ikke vil kunne huske disse overgreb. Helweg-Larsen og Larsens undersøgelse underrapporterer seksuelle overgreb begået mod 16-17årige unge, idet de fleste svarpersoner var 15 år eller yngre på undersøgelsestidspunktet.

Nedenstående figur illustrerer forholdet mellem selvrapporterede seksuelle overgreb, hvor mange, der anmeldes og hvor mange anmeldelser, der fører til domsfældelse af krænkeren.

**Figur 3 Relationen mellem dømte, anmeldte og afrapporterede erfaringer (Svedin 1999:18)**



Der kan ikke siges noget sikkert om omfanget af seksuelle overgreb, men på baggrund af de danske undersøgelser kan det forsigtigt anslås, at omkring 5 % har været udsat for seksuelle overgreb. Langt færre seksuelle overgreb anmeldes, og et fåtal fører til domsfældelse. Både drenge og piger krænkes. På baggrund af de samme undersøgelser er et forsigtigt skøn, at omkring en tredjedel er drenge og omkring to tredjedele er piger.

## Senfølger

At voksne, som i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb, kan lide af såkaldte senfølger fra disse overgreb er et noget kompliceret forhold. Der er flere forhold (også flere end der indenfor rammerne af denne rapport kan nævnes eksempler på), som medvirker til dette:

*For det første* er senfølger i voksenalderen yderst begrænset undersøgt i en dansk (eller nordisk) sammenhæng. Vi mangler tilstrækkelig, og især repræsentativ, dansk viden om karakteren af senfølger og ikke mindst viden om mulige specifikke årsagssammenhænge mellem seksuelle overgreb i barndommen og problemer i voksentilværelsen. De relativt få beskrivelser og undersøgelser, der eksisterer, tager udgangspunkt i såkaldte kliniske populationer, hvilket betyder, at de bygger på viden fra mennesker i en eller anden form for behandling (eksempelvis: Artke og Elklit 2002; Lyager og Lyager 2005). Det er vigtig og god viden, som vi med fordel kan bruge mere af, om mennesker, der oplever vanskeligheder og søger hjælp til at klare disse vanskeligheder.



For det andet viser en række udenlandske undersøgelser en række meget forskellige resultater. Resultater som - i en meget forenklet fremstilling - falder indenfor tre hovedgrupper:

- Der kan (mere eller mindre præcist) udpeges en række (især) psykiske senfølger hos voksne som hidrører fra seksuelle overgreb i barndommen.
- En væsentlig del (det varierer en del fra undersøgelse til undersøgelse) af de voksne, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, har ikke betydningsfulde eller slet ingen følgevirkninger af det seksuelle overgreb.
- Det er ofte svært at adskille, hvad der er følgevirkninger efter det (de) seksuelle overgreb og andre belastende faktorer, barnet har været udsat for (for eksempel omsorgssvigt, mistrivsel, vold).

Seksuelle overgreb *kan* medføre alvorlige og vedvarende følgevirkninger. For nogle vil symptomer på overgreb vise sig mens eller kort tid efter, at overgrebene finder sted. Andre vil først på et langt senere tidspunkt i voksenalderen få vanskeligheder.

Nogle af de langtidsvirkninger som, ifølge en dansk undersøgelse, kan opstå efter seksuelt misbrug i barndommen er: kronisk posttraumatisk stressforstyrrelse, dissociation og selvbeskadigende adfærd, personlighedsforstyrrelse som for eksempel borderline, vanskeligheder ved at danne stabil tilknytning til andre, negativ selvrepræsentation, fatalistisk indstilling til omgivelserne og fremtiden og samspilsproblemer, som for eksempel seksuelle problemer, promiskuitet, alkohol- og stofmisbrug, depressiv tilbagetrukkethed eller aktiv manipulerende adfærd (Artke og Elklit 2002). Også forøget selvmordsrisiko fremhæves som en mulig følgevirkning (SIF 2000).

I et norsk litteraturstudie (Vea 2001) over en lang række engelsksprogede undersøgelser fra 1990'erne fremhæves en række sygdomme og problemområder, som statistisk set forekommer hyppigere hos voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Det drejer sig i overskrift om forskellige psykiske vanskeligheder eller lidelser, seksuelle vanskeligheder, somatiske lidelser, sociale problemer samt vanskeligheder i relationen til andre mennesker. Der er stor overensstemmelse mellem fundene i Artke og Elklits undersøgelse og mange af de symptomer, lidelser og vanskeligheder, som findes under overskrifterne i det norske litteraturstudie.

Denne undersøgelse har fokus på selvhjælpsgrupper for voksne seksuelt misbrugte og ikke på senfølger af seksuelle overgreb. Men de mange citater fra informanterne (senere i rapporten) viser, at en række alvorlige vanskeligheder har en særlig fremtrædende plads. Bagved og indeholdt i deres fortællinger om forskellige selvhjælpsgrupper findes beskrivelser af senfølger, som især drejer sig om: vanskeligheder ved at turde være sig selv, at blive forstået og ved at føle sig accepteret som menneske. Beskrivelserne omhandler også de mange vanskeligheder, som ligger i det lidt tekniske udtryk 'relationelle vanskeligheder': forholdet til forældre og søskende, de svære, tætte bånd til partner og børn. Bag informanternes mange vanskeligheder ved at være sammen med andre mennesker på arbejdspladsen eller uddannelsesinstitutionen - samt overhovedet at etablere eller beholde venskaber - fornemmer man ønsket om at undgå den sociale isolation, som de kender alt for godt.

Efter denne introduktion til selvhjælpsgruppearbejdets placering i velfærdssamfundet, selvhjælpsgrupper som hjælpemulighed samt definition af seksuelle overgreb og forståelse af senfølger, vender vi blikket mod selve undersøgelsen.

## Sådan er undersøgelsen lavet

Formålet med denne undersøgelse er dels at belyse, hvordan voksne med senfølger af seksuelle overgreb kan få udbytte af at deltage i selvhjælpsgrupper, dels at undersøge og formidle gode eksempler på metoder i selvhjælpsgrupper. Undersøgelsen er derfor designet som en kvalitativ undersøgelse med interviews med både deltagere i selvhjælpsgrupper og med professionelle eller frivillige, der står for opstart af selvhjælpsgrupper. Det har været undersøgelsens sigte at være landsdækkende, og vi har derfor søgt efter informanter fra forskellige dele af Danmark.

## Udvælgelseskriterier for centre, professionelle og frivillige

I den håndbog, som Videns- og Formidlingscenter for Socialt Udsatte har udgivet om 16 centre, hvor voksne seksuelt misbrugte kan få støtte (VFC Socialt Udsatte 2005), fremgår det, at der er i alt 10 centre, der tilbyder selvhjælpsgrupper til voksne misbrugte. Ud af disse 10 centre har vi udvalgt i alt 5 centre.

Udvælgelseskriterierne blandt centrene har været følgende:

- At centret tilbyder selvhjælpsgrupper.
- At centret specifikt henvender sig til eller arbejder med målgruppen af voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.
- At der er geografisk spredning i forhold til centrenes placering.
- At centret har arbejdet konkret med formål og målsætninger i forhold til indsatsen, selvhjælpsgrupper.
- Evt. at centret har arbejdet specifikt med metodeudvikling og innovation af denne indsats.

Udvælgelsen af professionelle eller frivillige i centrene er foregået ud fra et kriterium om relevans: I ét af centrene er det professionelle terapeuter, der har udviklet en særlig metode for selvhjælpsgrupper, og vi har derfor interviewet en af terapeuterne om deres metode. I de andre centre er det de frivillige og professionelle, som står for opstart, koordinering og ledelse af selvhjælpsgrupper, som er interviewet. Desuden danner skriftligt materiale om formål, regler og praksis baggrund for den efterfølgende analyse i den udstrækning et sådant materiale har været tilgængeligt.

Vi har interviewet i alt 6 professionelle og frivillige fra i alt 5 forskellige centre, som ligger spredt rundt om i landet, om hvordan selvhjælpsgrupper opstartes, formålet med dem etc.





## Anonymiserede centre, frivillige og professionelle

Det har ikke været hensigten med undersøgelsen at foretage sammenligninger mellem centrenes forskellige metoder, men derimod at belyse, hvilke forskellige metoder for selvhjælpsgrupper, der fungerer godt, og hvordan deltagerne får udbytte af at deltage. Hensigten har langt fra været at fremhæve nogle centre som 'gode' eller 'mindre gode', men derimod at undersøge og formidle eksempler på det, vi kalder for 'gode eksempler' (se nærmere nedenfor), hvad angår metoder for selvhjælpsgrupper.

Vi har derfor anonymiseret informationer fra de forskellige centre, forstået på den måde, at det ikke vil fremgå fra hvilket center, beskrivelser af forskellige metoder er fra. Ligeledes er citater fra frivillige eller professionelle anonymiseret.

## Gode eksempler

Med gode eksempler mener vi eksempler på metoder, der kan siges at fungere godt i praksis. Vi anvender udtrykket 'gode eksempler' for at tydeliggøre, at den 'bedste metode' (best practice) ikke nødvendigvis findes, når der er tale om arbejde med mennesker, fordi det kan være meget individuelt, hvilke metoder, der fungerer godt for forskellige mennesker, for den enkelte, og på forskellige tidspunkter i den enkeltes liv. Desuden udvikles metoder, dels så der udvikles helt nye metoder, dels sådan, at eksisterende metoder raffineres. Set i lyset af, at metoder konstant kan udvikles, giver det bedre mening at anvende udtrykket 'gode eksempler', idet en metode på et givent tidspunkt kan være et godt eksempel, og stadig på et senere tidspunkt kan blive raffineret til en endnu bedre metode. Kriterierne for, hvad der kan være gode eksempler, opstår undervejs i analysen.

Da analysen lægger op til en åbenhed omkring, hvad dels behandlere eller frivillige fortæller om, dels hvad deltagere i selvhjælpsgrupper forbinder med gode eller positive oplevelser, personligt udbytte etc., vil de fremhævede eksempler være nogle, hvor informanterne fortæller om, at de får udbytte af at deltage, hvor formål med selvhjælpsgrupper opfyldes og hvor grupperelationerne fungerer.

## Udvælgelseskriterier for deltagere i selvhjælpsgrupper

Kontakten til de brugere, der enten deltager eller har deltaget i selvhjælpsgrupper, er blevet etableret via de professionelle og frivillige, der er tilknyttet de forskellige centre. I ét center har terapeuten lagt det åbent ud til deltagerne, og alle har haft mulighed for at vælge, om de ønskede at blive interviewet.

I udvælgelsen af informanter<sup>3</sup> har vi lagt vægt på, at personerne i særlig grad har fået udbytte af at deltage i en selvhjælpsgruppe. Dette kriterium er lagt til grund, da projektet har et metodeudviklende sigte, og fordi det er gode eksempler og god praksis, der ønskes videreformidlet. Desuden har udvælgelseskriteriet for deltagere været, at det er per-

---

<sup>3</sup> Ordene: Kvinder, deltagere og informanter anvendes synonymt i teksten om de kvinder, som deltager eller har deltaget i en selvhjælpsgruppe, og som har deltaget i nærværende undersøgelse.

soner, der enten har deltaget i en selvhjælpsgruppe tilpas længe til, at de har fået udbytte af at deltage eller personer, der for nylig er holdt op efter eget ønske om at stoppe.

Udover disse kriterier har vi lagt vægt på følgende:

- Geografisk spredning.
- At selvhjælpsgrupperne har været tilknyttet forskellige centre eller steder (med forskellige metoder for opstart og proces).
- Køn.
- Aldersspredning.

## Geografisk spredning

Vi har interviewet deltagere, som bor i Jylland, på Fyn og på Sjælland.

## Selvhjælpsgrupper tilknyttet forskellige centre

Det viste sig at være svært at få interviews med deltagere i selvhjælpsgrupper fra mange forskellige steder. Dels er der centre, hvor selvhjælpsgrupper tilbydes, men hvor der på undersøgelsens tidspunkt ikke var nogen selvhjælpsgrupper i gang. Dels har nogle af centrene den politik, at de ikke ønsker at formidle kontakt til personer, som benytter centrets ydelser. For at opnå en mættet analyse af forskellige personers oplevelser med at deltage i selvhjælpsgrupper, var hensigten fra starten at lave 15 interviews. Vi søgte derfor videre til andre steder, som ikke direkte henvender sig til seksuelt misbrugte, men som tilbyder og igangsætter selvhjælpsgrupper.

Vi henvendte os til i alt 13 forskellige centre, som for eksempel frivillighedscentre, der igangsætter selvhjælpsgrupper. Vi fik svar fra flere steder om, at de ikke tilbød selvhjælpsgrupper til netop denne målgruppe, nemlig voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Begrundelsen herfor var fra flere steder faglig, idet det blev pointeret, at denne målgruppe har brug for mere professionel hjælp eller støtte, end den slags støtte, som kan opnås ved at deltage i en selvhjælpsgruppe. Nogle centre påpegede, at seksuelt misbrugte har brug for terapi, individuelt eller i grupper og at det ville være uforsvarligt at opstarte selvhjælpsgrupper for voksne misbrugte. Det ville kræve en anden faglig kompetence, end den, man i disse centre kunne stille til rådighed.

Desuden søgte vi efter informanter via NetDoktors hjemmeside ([www.netdoktor.dk/debat](http://www.netdoktor.dk/debat)). På hjemmesiden er der et 'chatroom' som handler om incest, og hvor seksuelt misbrugte skriver sammen om forskellige problemstillinger. Herfra fik vi kun en enkelt henvendelse fra en kvinde, som gerne ville interviewes. Efter flere afklarende spørgsmål viste det sig dog, at hun havde deltaget i gruppeterapi og ikke i en selvhjælpsgruppe. Hun mente selv, at det havde været helt nødvendigt for hende, at der havde været en terapeut med til at styre og støtte op om klienterne.

Ud af de i alt 13 centre har vi interviewet deltagere fra i alt 4 forskellige centre, som ligger forskellige steder i landet (Jylland, Fyn og Sjælland).





## Køn

I udgangspunktet var det hensigten at få interviews med både mænd og kvinder. Det var hensigtsmæssigt, da der kan være forskelle på, hvordan henholdsvis kvinder og mænd bruger selvhjælpsgrupper.

Det var ikke muligt at få fat i nogen mænd i undersøgelsen. Nogle steder visiteres der til selvhjælpsgrupper blandt andet ud fra hensynet om køn: Her har erfaringen vist, at kvinder, der har været misbrugt af mænd, sjældent ønsker at deltage i selvhjælpsgrupper sammen med mænd. Den mest udbredte metode har derfor været, at grupper sammensættes som 'rene' kvindegrupper. I undersøgelsen er vi ikke stødt på nogen selvhjælpsgrupper kun for mænd, der har været udsat for seksuelt misbrug. Et par steder har nogle få mænd henvendt sig med ønske om at deltage i en selvhjælpsgruppe, men ikke nok til at en gruppe kunne startes op.

Manglen på selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte mænd kan skyldes flere forhold. Fra omfangsundersøgelser ved vi, at flere piger end drenge udsættes for seksuelle overgreb. Det er muligt, at der derfor er færre misbrugte mænd end kvinder, som søger hjælp.

Desuden har både internationale og nationale undersøgelser af deltagere i selvhjælpsgrupper vist, at der generelt er flere kvinder end mænd, der deltager i selvhjælpsgrupper (Mehlbye og Christoffersen 1992:131). I en dansk undersøgelse fra 1992 finder Mehlbye og Christoffersen, at dobbelt så mange kvinder som mænd på et tidspunkt havde deltaget i en selvhjælpsgruppe. Endvidere havde 6% (af i alt 1561) af de adspurgte kvinder overvejet at deltage i en selvhjælpsgruppe mod kun 2% (af i alt 1530) af de adspurgte mænd. I undersøgelsen konkluderes, at man i aktive selvhjælpsgrupper må forvente, at 2/3 af deltagerne er kvinder, og at dette svarer til internationale erfaringer indenfor selvhjælpsområdet (Mehlbye og Christoffersen 1992:103).

Det er muligt, at mænd ikke i så høj grad som kvinder søger hjælp i det hele taget og/eller at den hjælp, som mænd søger, er en anden end selvhjælpsgrupper. Den måde at søge hjælp på, som selvhjælpsgrupper repræsenterer, nemlig det at 'sætte sig ned og snakke om tingene' udgør muligvis en traditionel kvindelig omgangsform (Mehlbye og Christoffersen 1992:103). Det vil sige, at både det at søge hjælp og at løsningen er at snakke om problemerne, kan antages at være en kulturelt kvindelig kønnet handlingsstrategi, altså en handlingsstrategi, som fortrinsvis kvinder gør brug af (Søndergaard 1996).

I undersøgelsen indgår der således kun kvinder, og vi har interviewet i alt 10 misbrugte kvinder, som deltager eller har deltaget i selvhjælpsgrupper.

## Alder

I undersøgelsen er der lagt vægt på at interviewe deltagere med forskellig alder. Tidligere internationale og nationale undersøgelser af deltagere i selvhjælpsgrupper har vist, at deltagerne primært er i aldersgruppen 30-50 år, typisk i begyndelsen af 40'erne (Mehlbye og Christoffersen 1992:131). I denne undersøgelse ligger de interviewede deltageres al-

der nogenlunde indenfor denne aldersgruppe, idet vi har interviewet kvinder, der er 25-57 år gamle. De fleste af informanterne er i midten af 30'erne.

## Dybdegående interviews

Interviewene med de kvinder, der deltager eller har deltaget i en selvhjælpsgruppe, er lavet ud fra en semistruktureret interviewguide (jævnfør bilag). Formålet med interviewene er at høre informanternes beskrivelse, meningstillæggelse og forståelse af, hvordan de bruger selvhjælpsgrupperne, og hvad de får ud af at deltage. Interviewene har derfor været dybdegående og har været af ca. en times varighed. De er alle lavet som ansigt-til-ansigt-interview, idet mødet mellem informant og interviewer giver mulighed for, at der skabes en god interaktion de to personer imellem samt mulighed for en længerevarende samtale. Den semistrukturerede interviewguide har haft nogle bestemte temaer, som informanterne blev spurgt om, mens rækkefølge og sammenkædning af de forskellige temaer ikke i forvejen var fastlagt, men afhængig af den enkelte informants måde at beskrive det på.

I interviewsituationen er der blevet lagt vægt på at spørge åbent til informantens behov for at deltage i en selvhjælpsgruppe, og hvordan hun bruger selvhjælpsgruppen for at få informantens egne ord på og beskrivelser af formål og udbytte. Interviewsituationen er, ligesom den efterfølgende analyse, baseret på et fænomenologisk perspektiv på informanternes livsverden. Det vil sige, at man med dette perspektiv:

*”(...) forstår de sociale fænomener ud fra aktørernes egne perspektiver og beskriver verden, således som den opleves af interviewpersonerne, og ud fra den forudsætning, at den afgørende virkelighed er, hvad mennesker opfatter den som” (Kvale 1994:61).*

## Anonymiserede informanter

Alle informanterne i undersøgelsen er blevet lovet anonymitet i overensstemmelse med god videnskabelig etik. Informationer i interviewene, der kan føre til genkendelse af den enkelte person, som for eksempel stednavne eller meget specielle personlige beretninger, er enten blevet sløret eller er udeladt helt fra denne formidling af undersøgelsens resultater. Interviewemnet om at deltage i selvhjælpsgrupper er ikke et tabubelagt emne, og det har derfor ikke været nødvendigt at tage særlige hensyn i forhold til det. Derimod er baggrunden for, at kvinderne deltager i selvhjælpsgrupper, nemlig at de har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, et stærkt tabuiseret emne.

Det har været et væsentligt kriterium for, at kvinderne ønskede at deltage i undersøgelsen, at deres anonymitet kunne bevares. Ingen af de interviewede kvinder er helt åbne om, at de har været udsat for overgreb i barndommen og ønsker ikke at stå frem med deres identitet. Dette peger ikke kun i retning af, at fænomenet er stærkt tabuiseret, men tyder samtidig på, at overgreb er noget, der altid i en eller anden udstrækning hemmeligholdes og skjules.



Den efterfølgende analyse er baseret på interviews med 10 kvinder i alderen 25–57 år. Som baggrundsmateriale for analysen indgår også feltobservation i en selvhjælpsgruppe for seksuelt misbrugte kvinder.

På trods af at vi ikke fik så mange interviews, som vi havde ønsket, rummer interviewene mange forskellige temaer og er meget informationsrige. Det har derfor været muligt at gennemføre en kvalitativt nuanceret og informationsmættet analyse af interviewene.

## Analyse af det indsamlede materiale

Undersøgelsen har, som nævnt, to perspektiver. Dels handler undersøgelsen om gode eksempler på metoder i selvhjælpsgrupper, dels handler den om, hvordan deltagerne bruger selvhjælpsgrupper, og hvordan de får udbytte af at deltage. For at nå frem til svar på disse spørgsmål, er analysen af det indsamlede materiale lavet på to forskellige måder.

### Deltagernes fortællinger

Analysen af deltagerinterviewene er foretaget tematisk og er inspireret af 'grounded theory' (Strauss og Corbin 1990). I interviewmaterialet er der set efter den måde, som informanterne tillægger deltagelse i selvhjælpsgrupper mening på, den forståelse og de subjektive udlægninger, som viser sig i materialet samt de meningssammenhænge, som informanterne beskriver. Fordelen ved at anvende 'grounded theory' som inspiration for analysen er, at metoden lægger op til en fænomenorienteret analyse, hvor det er de forskellige temaer, der tegner sig på tværs af interviewene, som tydeliggøres. Muligheden for, at der tegner sig nogle gennemgående mønstre, temaer og strategier, foreligger således, samtidig med at variationer og nuancer i interviewmaterialet kan afspejle sig. I analysen af brugerinterviewene er der samtidig lagt vægt på, at meningssammenhænge i de enkelte interviews ikke forsvinder, idet modsætningsfyldte udtalelser er inddraget.

Analysen bringes et skridt videre end 'blot' til at videreformidle aktørers forståelse og meningstillæggelse af at anvende selvhjælpsgrupper. Det gør den, idet analysen desuden er en tilsigtet fortolkning og tværgående tematisering af de meninger og forståelser, som informanterne tillægger deres anvendelse af selvhjælpsgrupper. Resultatet er en tilsigtet særlig organisering af interviewmaterialet, hvor bestemte mønstre og logikker er fremhævet som væsentlige, andre dele af materialet er frasorteret som irrelevant eller fremstår som baggrund for det, der er relevant. De enkelte udsagn er således perspektiveret ind i en ny og større sammenhæng, et bestemt andet mønster, som ser ud over den konkrete forståelse. Informanternes udsagn sættes på den måde ind i en anden og ny kontekst, som rækker ud over det enkelte individs egen meningstillæggelse og forståelse. Og analysen bibringer således med andet og mere end det, som informanterne fortæller.

## Interview med professionelle og frivillige samt skriftligt materiale

Analysen af materialet om metoder i selvhjælpsgrupper er baseret på interviews med professionelle og frivillige, der arbejder med selvhjælpsgrupper og på skriftligt materiale fra de centre, der er med i undersøgelsen.

Analysen centrerer om forskelle og ligheder i de metoder for selvhjælpsgrupper, der anvendes for målgruppen; seksuelt misbrugte. De forskellige metoder er desuden skitseret i forhold til, på hvilke punkter, metoderne afviger fra metoder for selvhjælpsgrupper og hvordan. Som det vil fremgå, er metoderne en kombination af forskellige metoder blandt andet terapeutisk inspirerede metoder.

Der er lagt et analytisk snit ind over de forskellige metoder, der viser hvor og hvordan metoderne afviger fra metoder for selvhjælpsgrupper. Det er således ikke en kritik af, at metoderne ikke er 'rene' selvhjælpsgrupper eller af, at grupperne kaldes for selvhjælpsgrupper på trods af, at metoderne er kombineret.

For at fremhæve gode eksempler er der i analysen lagt vægt på, at følgende kriterier tilgodeses:

- At formål opfyldes.
- Særlige metoder.
- At grupperne fungerer socialt.
- At deltagerne udveksler erfaringer.

## Metoder for selvhjælpsgrupper

De selvhjælpsgrupper, vi har undersøgt, har som nævnt vist sig ikke at være 'rene' typer af selvhjælpsgrupper. Det vil sige, at de metoder, som anvendes, er en blanding af metoder, der minder om socialt gruppearbejde, gruppeterapi og selvhjælpsgrupper.

Nogle af de elementer, der gør, at grupperne ikke kan karakteriseres som 'rene' selvhjælpsgrupper, er, at grupperne er langt mere styrede eller strukturerede, end egentlige selvhjælpsgrupper er. Styring eller struktur kan bestå af forskellige forhold, som for eksempel det at en professionelt uddannet leder gruppens møder, eller at der i forvejen er fastlagt nogle meget klare regler for, hvordan gruppen interagerer og kommunikerer med hinanden.

De elementer, som er forskellige, og som danner baggrund for forskellige metoder for selvhjælpsgrupper, er:

- Antal deltagere i gruppen.
- Visitation til selvhjælpsgruppe eller individuel samtale før deltagelse.
- Åbne eller lukkede grupper.
- Begrænset eller ubegrænset antal møder.



- Indhold i grupperne: programsatte emner for hvert møde eller ad hoc emner efter behov.
- Grupper med en leder eller grupper uden leder.
- Krav eller ikke krav om bestemte uddannelser til leder af en gruppe.

Omdrejningspunktet for de typer af selvhjælpsgrupper, som indgår i undersøgelsen, kan karakteriseres som styring og struktur. Metoderne tager udgangspunkt i, at målgruppen af seksuelt misbrugte har behov for relativ megen styring og struktur i grupperne, for at gruppeadfærd, sociale relationer og interaktioner i grupperne ikke skal ende i uløselige konflikter, som medfører, at grupperne opløses eller i værste fald giver deltagerne nogle dårlige oplevelser. Metoderne er desuden en blanding mellem selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og gruppeterapi.

I de følgende afsnit ser vi nærmere på ovennævnte elementer i forhold til de typer af selvhjælpsgrupper, som indgår i denne undersøgelse ud fra perspektiver om styring af grupperne og gruppetype.

## Antal deltagere i en selvhjælpsgruppe

Antallet af deltagere er ikke i sig selv afgørende for hvor meget styring, der er i en gruppe. I en pjece af Anne Diemer anbefales det, at antallet af deltagere i en selvhjælpsgruppe er mellem 6 – 8 personer og minimum 3 personer (Diemer 2001:7). Ligeledes at det er igangsætterens opgave at igangsætte en gruppe, når der er tilpas mange personer, der ønsker at deltage i en gruppe med en fælles problemstilling.

Grunden, til at antallet af deltagere bør være relativt stort, er, at der skal kunne foregå en gruppedynamik og erfaringsudveksling, også selvom nogle af deltagerne ikke kan komme til alle møderne. Der kan også være deltagere, som stopper med at komme, og for at gruppen stadig kan fungere som en gruppe, er det en fordel, at der fra starten er mindst 6 deltagere. Ulempen, ved at der er for mange deltagere i en gruppe, er selvsagt, at der er mindre tid til, at den enkelte deltager kan fortælle om sine problemer og erfaringer og mindre tid til at udveksle erfaringer deltagerne imellem. Desuden kan der ved for store grupper være risiko for, at der ikke skabes tryghed.

I de grupper, som vi har set på, starter grupperne med 5-6 deltagere.

## Tre typer - metoder for selvhjælpsgrupper

Som tidligere nævnt har det vist sig, at de metoder for selvhjælpsgrupper, som praktiseres, på forskellige punkter er mere styrede og strukturerede end egentlige selvhjælpsgrupper er.

De forskellige metoder for selvhjælpsgrupper, som indgår i undersøgelsen, kan inddeles efterfølgende tre typer.

I de følgende afsnit, ser vi nærmere på de tre forskellige typer af metoder og på, hvilke punkter, de adskiller sig fra 'rene' typer af selvhjælpsgrupper.

### Tre typer for selvhjælpsgruppemetoder

	Indgang til gruppen	Deltagere	Varighed	Styring og struktur i gruppen	Indhold på møder
Type 1	Individuel samtale.	Lukkede grupper.	Ubegrænset antal møder.	Grupper ledet af frivillig. Ekstra tilbud: Individuelle samtaler med en frivillig.	Emner efter behov /ad hoc og foreslåede emner.
Type 2	Visitations samtale.	Lukkede grupper.	Begrænset antal møder. Variation: ½ år eller 1 år.	Grupper ledet af professionelle.	Variation: Planlagte emner. Planlagte emner ud fra deltageres behov.
Type 3	Visitations samtale.	Åbne grupper.	Ubegrænset antal møder.	Gruppen kører selv, men skal følge regler og struktur. Opfølgning af frivillig hver 3. måned. Tilbud om konfliktløsning af terapeut.	Emner efter deltageres behov eller deltagerne vælger at snakke om bestemte temaer.

### Type 1

Indgang til gruppen	Deltagere	Varighed	Styring og struktur i gruppen	Indhold på møder
Individuel samtale. Konsekvens: ingen deltagere afvises.	Lukkede grupper.	Ubegrænset antal møder.	Grupper ledet af frivillig. Ekstra tilbud: Individuelle samtaler med en frivillig.	Emner efter behov /ad hoc og foreslåede emner.

### Indgang til selvhjælpsgruppen – individuel samtale

De mindst styrede grupper i forhold til indgangen, er grupper, hvor alle personer, der har senfølger af seksuelle overgreb i barndommen, og som har et ønske om at deltage i en selvhjælpsgruppe, sættes sammen med andre, der har samme problematik. Her møder personen op til en individuel samtale med en frivillig<sup>4</sup>, som også kan rådgive personen. I samtalen afklares det hvilken gruppe, personen ønsker at deltage i, hvis centret også har andre selvhjælpsgrupper.

<sup>4</sup> Frivillig defineres her sådan, at der ikke er noget krav om, at personen har en bestemt uddannelse og en frivillig er ikke ansat/lønnet.



Der er forskellige måder, hvorpå personer, som henvender sig, kommer ind i en gruppe med seksuelle overgreb som den fælles problematik. Nogle personer starter i en selvhjælpsgruppe med et andet fælles udgangspunkt, som for eksempel 'selvudvikling'. Personen finder ud af undervejs, at hun ønsker at deltage i en gruppe, hvor den fælles problematik er seksuelle overgreb i barndommen. Andre starter med det samme i en gruppe med seksuelle overgreb, og endelig er der et eksempel med en kvinde, der har været udsat for overgreb, men som ikke ønsker at deltage i en gruppe, hvor dette er den fælles problematik.

Der er ingen, der afvises fra deltagelse i disse selvhjælpsgrupper. Indgangen til denne type gruppe svarer til indgangen til den 'rene' type selvhjælpsgruppe. Det er den, fordi der ikke stilles nogle krav til den enkelte, og der er ingen forudsætninger for at deltage udover ønsket om at møde ligestillede med en fælles problemstilling, hvor man kan dele og udveksle erfaringer og på den måde hjælpe andre og hjælpe sig selv.

### **Deltagere - lukkede grupper**

At denne type gruppe er lukket vil sige, at alle deltagere starter på det samme tidspunkt, og at der ikke kommer flere deltagere med i gruppen.

På dette punkt minder metoden om socialt gruppearbejde, da det er gruppelederen, der bestemmer, at grupperne er lukkede. Fordelen ved at gruppen er lukket er, at alle deltagere lærer hinanden at kende og lærer at være trygge sammen. Ulempen er, at gruppen kan risikere at blive opløst, hvis de fleste deltagere stopper med at komme til møderne, da der ikke vil være deltagere nok, til at en gruppedynamik kan opstå. Grupperne starter typisk med 5 – 6 deltagere, og efter noget tid er der typisk 4 deltagere i grupperne.

### **Varighed – ubegrænset antal møder**

Grupperne kører så længe, deltagerne har behov for det og så længe, der er deltagere nok til at danne en gruppe. Fordelen, ved at antallet af møder er ubegrænset, er, at deltagerne kan blive ved med at komme i gruppen, så længe de har behov for det.

På dette punkt er metoden som selvhjælpsgruppemetoden, idet det er den enkelte deltagers behov, der er afgørende for, hvor længe man deltager i gruppen. Grupperne mødes i det første halve år en gang om ugen, og derefter mødes de hver fjortende dag.

### **Grupper ledes af en frivillig**

I denne metode for selvhjælpsgrupper, ledes gruppen af en frivillig. Det vil sige, at der er en direkte styring i gruppen, da den frivillige deltager hver gang, gruppen holder møde.

Der er ikke krav om, at den frivillige har en bestemt type uddannelse. Frivillige oplæres på stedet i form af kurser om opstart og processer for selvhjælpsgrupper, og de har kurser fra Center for frivilligt socialt arbejde. Den frivillige har ikke nødvendigvis specialviden om seksuelle overgreb, men har erfaring med at arbejde med denne målgruppe. Frivillige har ikke selv været udsat for overgreb, men kan have personlig erfaring med at have haft kriser i sit liv og have oplevet, hvordan det er at have det dårligt. Frivillige kan



have erfaring med selv at have deltaget i en selvhjælpsgruppe, da frivillige typisk hveres fra selvhjælpsgrupperne, men det er ikke noget krav. Desuden lægges der vægt på, at frivillige er mennesker, der evner at lytte, som har empati og som ønsker at hjælpe andre til at kunne hjælpe sig selv. En frivillig siger:

*”Vi uddanner vores folk til at snakke med mennesker, som har det dårligt. I begyndelsen snakker man med nogle, som har oplevet det, man selv har med i sin rygsæk. Men efterhånden bliver man mere erfaren og så finder man ud af, at det grundlæggende handler om mennesker, der har det dårligt”.*

Der er kun få regler for at starte og deltage i disse selvhjælpsgrupper. For eksempel er der regler om tavshedspligt, og om at det er vigtigt, at deltagerne prioriterer gruppens møder højt. De frivillige leder grupperne forskelligt og har frie hænder til, hvordan de ønsker at lede gruppen. Nogle frivillige giver gruppedeltagerne forskellige individuelle opgaver, som deltagerne kan øve sig på i deres hverdag. Og den frivillige arbejder for eksempel med anerkendende kommunikation i gruppen, hvor deltagerne støttes i - og opmuntres til - at fokusere på positive oplevelser, som de har haft siden sidst, de mødtes. Desuden er det de frivilliges udgangspunkt, at der ikke stilles spørgsmålstegn ved det, som deltagerne fortæller. Hvis en deltager siger, at der er noget, hun ikke kan, accepteres dette, og der tages udgangspunkt i det.

Der kan opstå problemer i forskellige grupper, og den frivillige kan tage problemet op, så deltagerne får snakket om det. Et problem kan resultere i, at der aftales nogle regler for, hvordan gruppedeltagerne fremover skal forholde sig til hinanden. Det kan for eksempel være regler om, hvordan deltagerne, der kender hinanden, skal forholde sig til hinanden og til tavshedspligt uden for gruppen. Eller det kan være regler om, hvor meget deltagerne må kontakte hinanden udenfor gruppen. Det vil sige, at regler laves efter behov i den enkelte gruppe og alt efter, hvilke behov, der opstår undervejs i den enkelte gruppe.

I dette eksempel er det en mandlig frivillig, der leder en gruppe af seksuelt misbrugte kvinder. Den frivillige mener ikke, at der er problemer med det, fordi det i gruppen snarere handler om, at han er en person, der hjælper, støtter og snakker med deltagerne. På den måde forsvinder kønsforskellene.

Grunden til, at en frivillig deltager på alle møderne, er, at de frivillige har erfaring med, at grupper med seksuelt misbrugte er meget sårbare. Der kan opstå konflikter i grupperne, hvis nogle af deltagerne er meget kedede af det, og de andre deltagerne har svært ved at håndtere det. Nogle deltagerne kan have let ved at blive vrede. En konflikt kan opstå, hvis nogle af deltagerne bliver væk uden at melde afbud. Udover styring i grupperne, tilbyder frivillige derfor også individuelle samtaler til deltagerne, hvis de er meget kedede af det og har behov for mere støtte.

På dette punkt minder metoden mere om socialt gruppearbejde, idet en frivillig deltager i alle gruppens møder og den frivillige aktivt er med til at styre og påvirke gruppens møder.





## Indhold på møder

I denne type gruppe er emnerne delvist styrede af den frivillige, som leder gruppen. Gruppen starter typisk med en runde, hvor hver deltager fortæller om, hvordan de har det, og hvordan de har haft det siden sidste møde. Derefter er der forskellig snak i gruppen og mødet afsluttes med en runde, hvor deltagerne fortæller, hvordan de har oplevet snakken i gruppen. Emnerne er en kombination af spontant opståede emner, som tages op af deltagerne og emner, som den frivillige foreslår, at gruppen snakker om. Da den frivillige påtager sig denne rolle med at foreslå emner, som han erfaringsmæssigt véd kunne interessere gruppen, minder metoden på dette punkt om socialt gruppearbejde, idet emnerne delvist styres af den frivillige.

## Ekstra tilbud – individuelle samtaler

Deltagerne tilbydes også individuelle samtaler efter behov med frivillige og samtidig med forløbet af selvhjælpsgruppen.

## Type 2

Indgang til gruppen	Deltagere	Varighed	Styring og struktur i gruppen	Indhold på møder
Visitations samtale.	Lukkede grupper.	Begrænset antal møder. Variation: 1 år, ugentligt eller ½ år, hver 14. dag.	Grupper ledet af Professionelle.	Planlagte emner og planlagte emner, som deltagerne har behov for.

## Indgang til selvhjælpsgruppen - visitation

Indgangen til denne type af selvhjælpsgrupper kan ske ved, at en person henvender sig til centret. Her afklares det, hvad personen ønsker. Centrene tilbyder også anden hjælp end selvhjælpsgrupper, men henvender sig specifikt til seksuelt misbrugte og pårørende. De, der henvender sig, har således allerede defineret problemområdet som relateret til seksuelle overgreb i modsætning til type 1 grupperne, hvor en afklaring kan ske undervejs. Hvis personen ønsker at deltage i en selvhjælpsgruppe, aftales der et møde mellem personen og en eller to professionelle<sup>5</sup>. Det er et krav, at de personer, der visiterer, og som leder grupperne, har en bestemt uddannelse, enten som cand.psyk. eller som psykoterapeut. Desuden har de professionelle specialviden om seksuelle overgreb og senfølger heraf.

Mødet er en visitation, hvor en eller to professionelle ser på, hvor langt personen er i bearbejdningen af overgrebene. Deltagere i selvhjælpsgrupper må ikke være for sårbare eller for skrøbelige, og de skal kunne rumme at høre om andres problemer og historier uden selv at bryde sammen. Personer, der er for skrøbelige, og som ikke har fået bearbejdet overgrebet, informeres om, at terapi er mere egnet for dem. Ofte har de deltage-

<sup>5</sup> Professionelle defineres her sådan, at der er krav om, at personen har en bestemt uddannelse enten som cand.psyk. eller som terapeut. Den professionelle kan være ansat og lønnet eller kan være frivillig.

re, der visiteres til selvhjælpsgrupperne, bearbejdet overgrebene gennem flere års terapi. Dog er det typisk, at deltagerer går i individuel terapi samtidig med, at de deltager i selvhjælpsgruppen. Der visiteres også i forhold til, hvordan deltagerer vil passe sammen i grupper. Desuden må deltagerer ikke have et misbrug, have voldelig adfærd eller en psykiatrisk diagnose, da dette kan ødelægge gruppedynamikken og skabe problemer – både for vedkommende selv – og for gruppen. I visitationen lægges der desuden vægt på, at den enkelte ikke står midt i mange forandringer eller har meget kaos i sit liv, da erfaringer har vist, at deltagelse forudsætter en vis stabilitet i den enkeltes aktuelle livssituation.

Metoden tager udgangspunkt i specialviden om seksuelle overgreb og senfølger heraf. Derfor visiteres der til grupperne ud fra kriterier om, at selve overgrebet er bearbejdet. Det vil sige, at deltagerne i selvhjælpsgrupperne skal være kommet så langt i en bearbejdning, at de kan håndtere egne oplevelser og skal kunne klare at høre om andres oplevelser og følelser uden at komme til at genopleve egne følelser fra barndommen. I grupperne er det hensigten, at fokus for problemer især handler om hverdagen og nutiden, frem for om fortiden. De professionelle erfaringer er, at selve bearbejdningen af overgreb kræver mere støtte, som for eksempel terapi, end den støtte, som selvhjælpsgrupper tilbyder.

I denne metode er det dermed en forudsætning for deltagelse, at selve overgrebsproblematikken er bearbejdet. Konsekvensen af visitationen er, at nogle personer afvises fra deltagelse i en selvhjælpsgruppe og i stedet rådes til at søge anden hjælp eller støtte som for eksempel terapi.

Indgangen til denne type selvhjælpsgruppe er mere styret end indgangen til en 'ren' type selvhjælpsgruppe, og den er baseret på en terapeutisk metode, fordi der foregår en visitation, som foretages af professionelle, og som kan resultere i, at nogle personer afvises.

## **Deltagere - lukkede grupper**

Grupperne er lukkede, og det er de samme deltagerer, der mødes hver gang. Lukkede grupper har den fordel, at deltagerne kan blive trygge ved hinanden, og at de ikke skal tage stilling til nye deltagerer. De har den ulempe, at gruppen kan risikere at blive opløst, hvis flere af deltagerne stopper, så der ikke er deltagerer nok til at køre en gruppe. Formålet med at grupperne er lukkede er, at skabe tryghed og tillid i grupperne. Erfaring viser, at både det, at nye deltagerer kommer ind i en gruppe og det, at deltagerer stopper uden at have forberedt gruppen, kan skabe usikkerhed og mindske trygheden i en gruppe. Deltagerne skal derfor helst forpligte sig til at deltage i gruppen indtil gruppen stopper, da der ellers skal opbygges tillid igen i gruppen.

Grupperne starter med 5-6 deltagerer, så der også kan være en gruppedynamik, selvom ikke alle deltagerer kan komme hver gang.

Da det er de professionelle, som fastlægger, at grupperne er lukkede, minder dette punkt i metoden mere om socialt gruppearbejde eller om terapeutiske metoder, idet gruppens deltagerer desuden er sammensat på baggrund af en visitation.



## Varighed – begrænset antal møder

I denne metode for selvhjælpsgrupper er der desuden styring på, hvad angår antallet af møder, fordi det er professionelle, der i forvejen har bestemt og planlagt, hvor mange møder, der afholdes. Det vil sige, at gruppen stopper på et planlagt tidspunkt, som kendes ved opstartstidspunktet.

Fordelen ved et begrænset antal møder er, at deltagerne i forvejen ved, hvor mange møder og dermed hvor lang tid, de deltager i en selvhjælpsgruppe. Et andet argument for et begrænset antal møder er, at deltagerne kan være meget motiverede for at arbejde med de problemer, de har, inden for den begrænsede tid, de deltager i en gruppe. Ulempen er, at møderne stopper på et planlagt tidspunkt, og at deltagerens behov for at mødes eventuelt ikke er opfyldt på det tidspunkt.

Der er to varianter af denne type grupper. Den ene måde at tilrettelægge gruppemøderne på er, at grupperne mødes en gang om ugen i 1 år. Den anden måde, hvorpå møderne kan planlægges, er at grupperne mødes hver fjortende dag i ½ år. Hensigten med at mødeantallet i forvejen er fastlagt og begrænset er, at deltagerne ikke skal blive afhængige af at deltage i grupperne, og at de derefter skal videre 'ud i livet', i gang med andre ting og søge andre fællesskaber.

Formålet med en afgrænsning af møderne er desuden, at deltagerne skal øve sig i at arbejde for at nå nogle mål, så længe de deltager i grupperne og øve sig i at starte og afslutte arbejdet og deltagelsen i grupperne.

På dette punkt minder metoden mere om socialt gruppearbejde eller om terapeutiske metoder, da antallet af møder i forvejen er fastlagt af professionelle.

## Grupper ledes af professionelle

Denne type selvhjælpsgruppe ledes af professionelle, det vil sige personer, der i den ene variant af grupper har en uddannelse som cand.psyk. og den anden variant har en uddannelse som psykoterapeut. Det er en forudsætning for at lede gruppen, at lederen har en af disse uddannelser. Psykologerne kan selv have været udsat for seksuelle overgreb, men de professionelle vurderer dog, at det ville være svært at adskille egne erfaringer fra gruppedeltagerens, hvis den professionelle også selv havde været udsat for overgreb. Terapeuten indenfor den anden variant må gerne selv have været udsat for seksuelle overgreb. Dog er der i så fald en række krav, for eksempel om at overgrebet er grundigt bearbejdet, inden man kan være terapeut for en gruppe.

Psykoterapeutuddannelsen i den anden variation inden for denne type, kan være centerets egen uddannelse eller det kan være en psykoterapeutuddannelse taget uden for centeret.

Metoden for disse selvhjælpsgrupper er desuden baseret på specialviden om seksuelle overgreb og senfølger heraf. I praksis betyder det, at metoden især tager udgangspunkt i de grænseproblematikker, som personer, der har været udsat for seksuelle overgreb, kan have vanskeligheder med. Grænseproblematikker handler om, at den enkelte har svært

ved at sætte grænser for sig selv og svært ved ikke at overskride andres grænser<sup>6</sup>. Der kan derfor let opstå konflikter i en gruppe, hvor alle deltagere har været udsat for overgreb.

Formålet med, at det er professionelle, som leder grupperne, er i høj grad baseret på, at de professionelle kan afhjælpe eventuelle konflikter – for eksempel grænseoverskridelser – i gruppen. Hvis der opstår konflikter i gruppen, opfordrer den/de professionelle til, at gruppen snakker om problemet og til, at gruppen selv når frem til, hvordan de skal håndtere konflikten. Deres rolle er at styre gruppen og sørge for, at gruppen får samlet op på eventuelle konflikter. Hensigten med professionelt styrede grupper er, at skabe et trygt rum, hvor deltagerne kan øve sig i at være i sociale relationer. De professionelle rolle er både aktivt styrende, og selve deres tilstedeværelse i grupperne udgør et sikkerhedsnet for deltagerne.

På dette punkt minder metoden mere om socialt gruppearbejde eller gruppeterapi, fordi der er krav om, at grupperne ledes, som i socialt gruppearbejde, og fordi der er krav om, at lederen er professionelt uddannet og desuden har specialviden om seksuelt misbrugte og senfølger heraf. Dog er det ikke gruppeterapi, der foregår i grupperne. Fokus i grupperne er, at deltagerne udveksler erfaringer med hinanden, og at de selv skal komme frem til individuelle beslutninger og handlingsstrategier. De professionelle spørger ikke ind til den enkelte og den enkeltes problemer, men opfordrer til, at det er gruppen, som snakker om problemer, og som bruger hinandens erfaringer og støtte til at håndtere problemer. En væsentlig rolle for de professionelle i disse grupper er derfor at sørge for, at problemer bliver taget op i gruppen, frem for at det er de professionelle, der løser problemet, eller som udtaler sig med deres ekspertviden.

Formålet med selvhjælpsgrupperne er, at deltagerne kan arbejde med relationer i gruppen, netop fordi det er noget, de kan have svært ved. I grupperne kan man arbejde med 'grænseproblematikker', som for eksempel vanskeligheder ved at agere i grupperelationer. I selvhjælpsgrupperne kan man arbejde direkte med det og øve sig i praksis. Deltagerne skal selv lære at tage ansvar i konflikter, tage ansvar i forhold til grænseoverskridende handlinger og skal selv lære at håndtere det. Derfor kaldes grupperne for selvhjælpsgrupper netop for at signalere, at det er hjælp-til-selvhjælp, at det er sammen med andre i lignende situationer, at deltagerne kan udveksle erfaringer, hjælpe hinanden og hjælpe sig selv. Formålet med grupperne er desuden, at deltagerne kan øve sig i at indgå i sociale relationer. En professionel siger:

*"(...) de skal øve sig på at kunne gå ud i verden og møde nogle mennesker, de kan fungere med. Det at være i relationer i det hele taget, det er den overordnede målsætning. Noget, som mange har sagt, har arbejdet med i individuel terapi eller behandling, og som de så her får et springbræt til det virkelige liv. Vi ser det meget som en form for læring, netop med relationer. Mange af dem til-*

---

<sup>6</sup> Grænseproblematikker kan dreje sig om krænkende adfærd. Her er der tale om nogle psykologiske grænseoverskridelser, som for eksempel det, at en person fylder meget, virker aggressiv eller "tromlende" i kommunikation med andre. Der er altså ikke tale om seksuelle grænseoverskridelser. Samtidig handler grænseproblematikker om, at personer har svært ved at sætte egne grænser, som for eksempel at få sagt fra overfor andre eller at få forsvaret sig selv i kommunikationer med andre, hvor reaktioner snarere er passiv tilbagetrækkethed. Seksuelt misbrugte kan have begge problemer samtidig, kan have fortrinsvis krænkende adfærd (som aggressivitet) eller fortrinsvis passiv tilbagetrækkethed.



*kendegiver også allerede i visitationen, at det kan være alt lige fra at de gerne vil øve sig i at blive bedre til at omgås det samme køn – eller det modsatte køn. Det er en meget typisk problemstilling, og det er der oplagt mulighed for”.*

Da grupperne er rene kvindegrupper, kan deltagerne dog ikke direkte øve sig i relationer med det modsatte køn i grupperne<sup>7</sup>.

Den professionelle fortæller desuden, at deltagerne er gode til at støtte hinanden og til at give hinanden god og positiv opbakning. Det har stor betydning for den enkelte deltager at få sådan en opbakning fra andre mennesker i tilsvarende situationer, og det har en anden betydning, at andre deltagere giver positiv feedback, end hvis det er en psykolog, der professionelt hjælper en deltager, vurderer hun. Gruppens dynamik kan netop anvendes til, at den enkelte kan se på egne reaktions- og handlingsmønstre. For eksempel hvis der er noget, som en deltager fortæller om, og som udløser følelser i andre deltagere, og der sættes en dynamik i gang i gruppen.

## Indhold på møderne

De grupper, der er mest styrede, er grupper, hvor i forvejen programsatte emner tages op på hvert møde, idet det er professionelle, der har tilrettelagt programmet for deltagerne. Emnerne tager udgangspunkt i specialviden om seksuelt misbrugte og senfølger af overgreb. Ud fra denne viden har den professionelle valgt nogle temaer, som det vil være hensigtsmæssigt at komme omkring i gruppen. Det kan for eksempel være et tema om lavt selvværd eller om tillid<sup>8</sup>. Der er en fast struktur eller dagsorden, som følges på alle møderne og et bestemt tema, der tages op. Terapeuten står for tilrettelæggelse af programmet og leder møderne. Formålet med den faste struktur er at skabe tryghed og forudsigelighed i grupperne, da deltagerne har haft et kaotisk barndomsliv og kan føle sig kaotiske i voksenlivet. Desuden underviser terapeuten i de forskellige temaer, som gruppedeltagerne derefter snakker om.

I forhold til type 1 grupperne er der i forvejen en del fastlagte regler for, hvordan man skal interagere i grupperne:

- Man skal tale ‘ordentligt’ til hinanden.
- Man skal melde afbud, hvis man ikke kan komme.
- Man skal altid spørge, om andre har lyst til at høre en kommentar til det, som personen har fortalt om. Et ‘nej’ skal altid respekteres.
- Man må gerne mødes udenfor gruppen, men man skal fortælle det i gruppen.
- Udenfor gruppen, må man ikke tale om det, der bliver talt om i gruppen.

---

<sup>7</sup> Centret har ingen selvhjælpsgrupper for mænd. De får henvendelser fra mænd, som efterspørger individuel terapi. De har ikke haft efterspørgsel efter blandede grupper.

<sup>8</sup> I et center arbejdes der med disse temaer ud fra et religiøst perspektiv.

- Hvis man ønsker at stoppe, skal man deltage mindst 5 gange mere, inden man stopper.

Terapeuten, der leder gruppen, er med til at sørge for, at reglerne bliver overholdt. Reglerne skal forebygge konflikter og imødekomme særlige problemstillinger, som der er erfaring med og specialviden om, at seksuelt misbrugte kan have. Reglerne imødekommer og skal lære deltagerne at sætte grænser og at respektere andres grænser, de imødekommer, at deltagerne ikke skal føle sig svigtet, føle sig udenfor eller at der dannes klier i grupperne. Formålet med den sidste regel er desuden at lære deltagerne at færdiggøre ting, de starter på, også selvom det i perioder kan være hårdt og at lære dem at tage afsked. Erfaringen med målgruppen er, at der for seksuelt misbrugte kan være en tendens til, at de ikke fuldfører ting, for eksempel er der mange, der ofte skifter arbejde, skifter uddannelsesretning eller helt dropper ud af uddannelser.

Indenfor den anden variation af denne type gruppe mødes grupperne hver fjortende dag i 1/2 år. De temaer, der tages op, er i forvejen planlagt af professionelle. Deltagerne bliver i starten spurgt om, hvilke temaer eller problemer, de har behov for at snakke om, og ud fra disse behov tilrettelægger de professionelle indholdet for gruppeforløbet. De professionelle er tovholdere for mødernes dagsorden, og det er dem, der sørger for at introducere de fastlagte emner til hvert møde. For denne slags grupper underviser de professionelle ikke i temaerne, idet det er væsentligt, at det er deltagerne selv, der tematiserer emnerne ud fra egne erfaringer.

For begge variationer af denne type gruppe, er der på alle møder en helt fast struktur, der følges hver gang. Møderne starter med en runde, hvor deltagerne fortæller om, hvordan de har det, og hvordan det er gået siden sidst, eventuelt med en opsamling fra sidste møde. Derefter introducerer eller underviser den/de professionelle i det tema, som er planlagt for mødet, og gruppen snakker om temaet. Møderne slutter med en runde om, hvad den enkelte kan tage med sig, og om hvordan det har været at deltage i mødet. Hensigten med at køre efter en fast struktur og faste rammer hver gang er at imødekomme forudsigelighed, stabilitet og tryghed og for at undgå, at der sker ting, der kan virke tillidssvækkende, kaotiske eller angstprovokerende.

Konsekvensen er, at gruppen kommer omkring fastlagte emner, som kendes på opstartstidspunktet. Indhold og struktur for denne type grupper baseres på terapeutiske metoder og på specialviden og erfaring med seksuelt misbrugte. Der er væsentligt mere styring i denne metode end i metoden for selvhjælpsgrupper.





## Type 3

Indgang til gruppen	Deltagere	Varighed	Styring og struktur i gruppen	Indhold på møder
Visitations samtale.	Åbne grupper.	Ubegrænset antal møder.	Gruppen kører selv, men skal følge regler og struktur. Opfølgning af frivillig hver 3. måned. Tilbud om konfliktløsning af terapeut.	Emner efter deltagerens behov eller deltagerne vælger at snakke om bestemte temaer.

### Indgang til selvhjælpsgruppen - visitation

I det følgende fremstår type 3 som mere detaljeret beskrevet end de to andre typer, dels fordi denne type er baseret på en meget velbeskrevet metode, som vi har haft tilgang til, dels fordi selve metoden kræver mere beskrivelse for at tydeliggøre den måde, den er opbygget på.

Som i type 2 grupperne er indgangen til denne type gruppe direkte relateret til seksuelle overgreb, da centret (via centernavn) specifikt henvender sig til denne målgruppe.

Når en person ringer til centret med ønske om at deltage i en selvhjælpsgruppe, sker den første sortering i telefonsamtalen, og det er en frivillig rådgiver, der står for dette. Hvis det vurderes, at personen, der henvender sig, vil kunne få gavn af at deltage i en selvhjælpsgruppe, aftales et møde mellem personen og en psykoterapeut, hvor en egentlig visitation foregår. Mødet er af ca. en times varighed. Det er et krav, at psykoterapeuter ikke selv har været udsat for seksuelle overgreb, og at de har specialuddannelse i forhold til seksuelle overgreb og følgevirkninger.

For at deltage i selvhjælpsgrupperne er det en forudsætning, at deltagerne har været i terapi og er kommet så langt i deres bearbejdning af overgrebene, at de vil være i stand til først og fremmest at fokusere på aktuelle problemer og konflikter frem for på selve overgrebene og fortiden. Begrundelsen for dette er, at selvhjælpsgrupperne mødes uden at være ledet af faguddannet personale, og at deltagerne derfor på forhånd skal have tilegnet sig redskaber, som de kan bruge, hvis de får det dårligt på grund af det, der bliver snakket om. Selvhjælpsgruppernes arbejde tager udgangspunkt i nutiden, med hverdagen som omdrejningspunkt, og i fremtiden. Det vil sige, at deltagerne skal kunne se på og genkende de følelser, der er forbundet med overgrebene, men uden at de genoplever følelserne.

Visitationen tager højde for, hvorvidt personer er 'for skrøbelige' eller sårbare til at kunne få gavn af at deltage i selvhjælpsgrupperne. Derfor bliver der i visitationen lagt vægt på, om personen har tilknytning til det psykiatriske system, om der er blevet stillet diagnoser og om personen er i medicinsk behandling, da disse forhold kan være indikatorer på aktuell skrøbelighed. Desuden lægges der i samtalen vægt på, hvad den enkeltes behov, formål og ønske er med at deltage i en selvhjælpsgruppe, og der visiteres til forskellige grupper i forhold til, hvordan personer vil passe sammen i en konkret gruppe.

I sammensætningen af grupper tages der højde for, at grupperne er relativt homogene især i forhold til alder og forældreskab og i nogen udstrækning i forhold til uddannelsesmæssig baggrund. Formålet med homogene grupper er, at deltagerne kan genkende sig selv i andre, udveksle erfaringer og spejle sig, og at de ikke føler sig 'forkerte' i forhold til andre deltagere. Som for type 2 grupperne, lægges der desuden vægt på, at der ikke er for meget kaos i den enkeltes sociale forhold, som for eksempel det at være midt i en skilsmisse, fordi erfaringer har vist, at deltagelse forudsætter en vis stabilitet.

Som type 2, er denne indgang til en selvhjælpsgruppe baseret på terapeutisk viden, da en psykoterapeut, som desuden har specialviden om seksuelle overgreb og senfølger heraf, visiterer personer til deltagelse. Konsekvensen af disse forudsætninger er, som i type 2 grupperne, at nogle personer afvises fra deltagelse i en selvhjælpsgruppe. Hvis en person afvises, lægges der vægt på at understrege overfor vedkommende, at det er *metoden*, som ikke er egnet til personens behov, og at det ikke er personen, der er noget i vejen med. Dette er væsentligt, idet seksuelt misbrugte i forvejen kan have en opfattelse af, at de er anderledes, og at der er noget forkert ved dem.

## Deltagere - åbne grupper

Grupperne i denne type er åbne, og fordelene ved åbne grupper er, at nye deltagere kan komme med i en gruppe, når en anden deltager stopper. Åbne grupper har også den fordel, at gruppen kan fortsætte, selvom en eller flere deltagere stopper og at andre personer, der har behov for at deltage, kan komme ind i en selvhjælpsgruppe. Det er vigtigt, at der arbejdes specifikt med at sluse nye deltagere ind i en gruppe, da der ellers kan opstå usikkerhed i gruppen. Inden en ny deltager starter i gruppen, får deltagerne derfor besked. På det første møde, hvor den nye deltager er med, deltager igangsætteren desuden i mødet og hjælper gruppen med at gennemgå og snakke om forståelse af de regler, som gruppen skal følge og initierer gruppen til at tage beslutninger op igen i forhold til de temaer, som gruppen selv må – og skal – beslutte. Der er 6 deltagere i hver gruppe.

Konsekvensen er, at en ny deltager kommer ind i gruppen, når en deltager stopper med at komme, og at en gruppe kan mødes, så længe der er behov for det.

Da det er professionelle, der i udgangspunktet har bestemt, at grupperne er åbne, minder denne type gruppe på dette punkt om socialt gruppearbejde eller om terapeutiske metoder, da det desuden er professionelle, der visiterer personer ind til de forskellige grupper.

## Varighed – ubegrænset antal møder

Denne type selvhjælpsgruppe har ubegrænset antal møder. Dette kan lade sig gøre, da grupperne samtidig fungerer som åbne grupper, hvor nye deltagere kommer ind i en gruppe, når en deltager stopper. Der er således sammenhæng mellem det, at grupperne fungerer som åbne, og det at antallet af møder er ubegrænsede. Grupperne mødes hver 14. dag. Fordelen er, at gruppen fortsætter med at mødes, og at hver enkelt deltager kan komme, så længe hun har behov for det. På dette punkt minder denne type gruppe om en 'ren' selvhjælpsgruppe, da hver enkelt deltager afgør, hvor lang tid, hun ønsker at deltage.





## Indirekte styring - strukturerede selvhjælpsgrupper

Denne metode har en indirekte styring af grupperne. Deltagerne mødes alene, uden at der er nogen, der leder gruppen. Men det er en forudsætning for at grupperelationer kan fungere, at gruppen følger i forvejen fastlagte regler og strukturer for, hvordan man kommunikerer i gruppen, og gruppen skal desuden selv aftale regler for afbud, for sociale aktiviteter udenfor gruppen med mere.

Metoden for disse selvhjælpsgrupper bygger på to slags regler – en overordnet og en indre struktur for grupperne - som grupperne skal følge og et sæt regler, som gruppen selv skal blive enige om at beslutte, kaldet 'leveregler for selvhjælpsgrupper'.

På gruppens første og tredje møde deltager kontaktpersonen for gruppen. Kontaktpersoner er frivillige med personlig erfaring med overgreb, enten pårørende eller typisk personer, der selv har været udsat for overgreb. Kravet for at være kontaktperson er, at egne erfaringer er bearbejdet, og at man har fulgt et kursusforløb i centerregi. Kontaktpersoner modtager desuden jævnlige supervision af terapeuter og sparring i forhold til de grupper, de er kontaktpersoner for.

Der er en fast struktur for, hvordan gruppens møder foregår. Desuden er der nogle regler for, hvordan man interagerer og kommunikerer i grupperne. Kontaktpersonens rolle er, at sørge for at gruppen snakker om de regler, der er i grupperne, og for at der bliver en fælles forståelse af reglerne. Gruppen skal desuden beslutte på første møde, hvordan man vil forholde sig til en række temaer: anonymitet, hvorvidt enkeltpersoner eller gruppen mødes udenfor møderne, hvilke ritualer, der ønskes i forbindelse med at stoppe i gruppen, rygeregler, afbud og til hvem, forpligtelse til at komme til møderne, pauser under møderne, spisning og drikning under møderne.

Den overordnede struktur består af følgende elementer:

- Antallet af deltagere.
- Hvor tit gruppen mødes.
- En kontaktperson er tilknyttet hver gruppe.
- Kontaktpersonen deltager på gruppens 1. og 3. møde.
- Kontaktpersonen deltager i gruppens møde hver 3. måned – for opfølgning.
- Gruppen informeres per brev inden en ny person starter i gruppen.
- Kontaktpersonen deltager i gruppens møde, når en ny person starter.
- Visitation til deltagelse.
- Forudsætning for at deltage (for eksempel bearbejdet overgreb).
- Kontaktperson og psykoterapeut deltager i møder ved evt. Konfliktløsning.

- Ved eventuel konflikt mellem gruppen og kontaktperson, kan gruppen henvende sig til en psykoterapeut tilknyttet centret for konfliktløsning.

Strukturerne og reglerne er en kombination af praktiske ting og terapeutiske metoder, som for eksempel regler om, hvordan man relaterer og taler til hinanden. Formålet med struktur og regler er, at skabe 'et trygt rum' for deltagerne, idet struktur og regler forebygger eventuelle konflikter i gruppen blandt andet ved at lave lige regler for alle og tilbyde professionel hjælp, når en konflikt er opstået. Den samlede metode for denne type gruppe er, som for type 2 grupperne, baseret på specialviden og erfaring med seksuelt misbrugte. Det vil sige, at struktur og alle regler er baseret på de særlige problematikker, som seksuelt misbrugte kan have. Formålet med strukturer og regler er desuden, at de kan anvendes som redskaber for den enkelte deltager til at øve sig i at indgå i sociale relationer med andre.

Den indre struktur på møderne er en blanding af praktiske regler og en fast dagsorden til møderne. Hver deltager får lige meget tid at tale i til hvert møde. Der vælges en mødeleder til hvert møde, som tager tid og sørger for, at taletiden overholdes. Denne funktion går på skift. Møderne starter med en afslapningsøvelse på fem minutter med dybe vejrtrækninger, hvor alle fokuserer på, at de nu er i gruppen. Derefter begynder en talerunde, hvor for eksempel hver deltager har tyve minutter til at tale. Deltagerne vælger selv, hvad de ønsker at snakke om. Møderne slutter med fem minutters 'erfaringsrunde', hvor hver deltager fortæller om, hvordan hun har haft det i forhold til det, der blev snakket om, samt ti minutter til sidst, hvor mødelederen til næste møde vælges.

Grupperne kører desuden efter nogle leveregler, som handler om, hvordan man forholder sig og taler til hinanden. Som det fremgår af følgende citat fra centrets skriftlige materiale, ser reglerne sådan ud:

- *"Alle deltagere er lige.*
- *Hvert enkelt gruppemedlem vælger selv, hvad hun vil tale om i sin tildelte tid. Hvis hun vil have feedback beder hun om det. Hvis andre ønsker at give feedback, skal de bede om lov til at give det.*
- *Når man giver feedback, skal man tale om sig selv. Lad være at analysere eller fortolke den anden og giv ikke gode råd.*
- *Alle har ret til at sige nej til hvad som helst i gruppen. Respekter den enkeltes ret til selv at vælge, hvad hun vil svare på.*
- *Følelser kan ikke diskuteres. Respekter den enkeltes ret til at have sine følelser og sin proces i fred.*
- *Tag problemerne op og lav ikke sladder om hinanden. Diskuter aldrig et gruppemedlem der ikke er til stede.*
- *Der er tavshedspligt om alt, hvad der foregår i gruppen.*
- *Ved fravær skal der gives afbud.*
- *Ved ophør i gruppen skal man fortælle dette mindst to gange før man slutter.*
- *Ingen alkohol i gruppen".*



Deltagerne er generelt glade for de strukturer og regler, der er i grupperne, og formålet med at skabe tryghed opfyldes. En deltager siger for eksempel:

*”Jeg er typen, der har svært ved at sætte grænser overfor andre mennesker, så andre mennesker har det med nogle gange at jøkke lidt på mig, fordi jeg ikke kan sige stop. Og fordi der er de her meget klare regler i selvhjælpsgruppen om, hvordan vi relaterer til hinanden, så når det aldrig til det punkt, hvor jeg føler, at jeg bliver jøkket på, og at folk har spurgt om for meget. Fordi de må ikke spørge om noget, og de må ikke stille et spørgsmål eller komme med en kommentar, uden at spørge mig først. Og det betyder virkelig meget (...) det giver stor tryghed for mig”.*

Informanten udtrykker den værdi, som styring i gruppen har.

Denne type gruppe er mere styret end ‘rene’ typer af selvhjælpsgrupper. Formålet med denne type gruppe svarer til formålet med flere typer af gruppearbejde med mennesker, eksempelvis selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og gruppeterapi. Men da deltagerne mødes alene uden en gruppeleder, ligger der en væsentlig signalværdi i at kalde grupperne for selvhjælpsgrupper.

Som følgende citat fra centrets skriftlige materiale viser, er formålet for denne type at give deltagerne mulighed for, at de kan:

*”(...) spejle sig i hinanden og dermed møde en genkendelighed og forståelse (...), at møde andre og opleve, at de har tanker og følelser, som ligner ens egne, og at de er lige så almindelige som alle andre mennesker (...) [samt at få, red] mulighed for fælles erfaringsgrundlag og dermed større handlekraft i forhold til livet her og nu”.*

Genkendeligheden skal desuden medføre, at deltagerne får en større oplevelse af selv-værd, og det at kunne spejle sig i og møde forståelse hos andre skal medvirke til, at deltagerne ikke føler sig alene med deres tanker og følelser. Formålet med selvhjælpsgrupperne er desuden, at deltagerne frit kan snakke om, hvordan de seksuelle overgreb påvirker deres liv, hvordan de lever med det i hverdagen, og hvordan de vil handle i fremtiden. Og at de i grupperne kan dele sorger, vanskeligheder og glæder i et trygt rum.

På trods af strukturer og regler kan der opstå konflikter, især hvis reglerne ikke følges. Der er derfor tilbud om forskellige former for professionel konfliktløsning i grupperne.

## Indhold på møderne

Denne type selvhjælpsgrupper fungerer sådan, at deltagerne selv bestemmer, hvad de ønsker at snakke om på møderne. En gruppe kan enten tage emner op, der opstår spontant på et møde, eller de kan vælge, at de gerne vil snakke om bestemte emner, som de tager op i en bestemt rækkefølge. Grupperne har desuden mulighed for at få undervisning i relevante temaer af kontaktpersonen, hvis de ønsker det. I undervisning af temaer lægges der vægt på forklaring af et problem og på at introducere nogle redskaber, som

imødegår problemet og som deltagerne kan arbejde videre med individuelt og i grupperne.

På dette punkt fungerer denne type gruppe helt i overensstemmelse med en 'ren' type selvhjælpsgruppe, idet det suverænt er gruppedeltagerne, der i fællesskab bestemmer indholdet på møderne.

### **Ekstra tilbud - opfølgning og konfliktløsning**

Det særlige ved metoden i disse selvhjælpsgrupper er især to ting. For det første det, at kontaktpersonen deltager i gruppens møder hver tredje måned for at følge op på, hvordan det går, og hvordan gruppen bruger reglerne. For det andet det, at gruppen kan bede om hjælp til konfliktløsning enten hos en terapeut, der er tilknyttet centret eller hos kontaktpersonen. Der er tilbud om forskellige former for konfliktløsning. Et af tilbudene er tilrettelagt sådan, at både kontaktpersonen og terapeuten deltager på et møde sammen med selvhjælpsgruppen, hvor gruppen tilbydes professionel hjælp til konfliktløsning. Efter konfliktløsningen mødes gruppen alene 1-2 gange, hvorefter kontaktpersonen igen deltager for at følge op på gruppens og deltageres trivsel.

Udover professionel konfliktløsning i grupperne har deltagerne mulighed for at få individuelle samtaler med en terapeut, hvis de har nogle personlige problemer i selvhjælpsgrupperne. Desuden kan deltagere henvende sig til kontaktpersonen for deres gruppe eller til en anden frivillig rådgiver, hvis der er behov for yderligere støtte, rådgivning eller samtaler.

## **Udbytte af at deltage i selvhjælpsgrupper**

De følgende afsnit viser tematisk, hvordan deltagerne bruger selvhjælpsgrupper, og hvordan de får udbytte af at deltage. Som det vil fremgå, viser det sig, at måden selvhjælpsgrupper bruges på og udbyttet af at deltage i selvhjælpsgrupper spiller sammen. Dette er fordi, deltagelse i en selvhjælpsgruppe betoner processuelle aspekter som for eksempel personlig udvikling og erfaringsudveksling deltagerne imellem og ikke kun færdigafsluttede mål. Det betyder ikke, at færdigafsluttede mål eller endeligt udbytte ikke forekommer, men snarere at selve deltagelsen kan imødekomme et formål med selvhjælpsgrupper, som for eksempel det at møde ligestillede, som er samlet om en fælles problematik. Med andre ord vil det fremgå, at der både er udbytte undervejs i processen samt udbytte efter deltagelse. De tværgående temaer er illustreret med citater fra interview med deltagerne.

De deltagere, der er blevet interviewet, har alle opsøgt en selvhjælpsgruppe, der handler om incest og seksuelle overgreb. De deltager enten i en selvhjælpsgruppe, som ligger i et incestcenter eller i en gruppe, som ligger i en frivillighedsorganisation, og hvor temaet for gruppen er seksuelle overgreb. Dette indikerer, at deltagerne som udgangspunkt selv mener, at deres problemer og behov for genkendelse og forståelse, centrerer omkring problematikken seksuelle overgreb.



## Behov for selvhjælpsgruppe – at føle sig mindre alene

Flere af informanterne fortæller om, at deres behov for at deltage i en selvhjælpsgruppe opstod, fordi de følte sig meget alene med deres problem. At møde andre, der har samme erfaringer og problemer i hverdagen, gør, at de føler sig mindre alene med det. Det er væsentligt for informanterne at dele historier med andre, både fordi de på denne måde oplever, at de føler sig mindre alene, og fordi de i gruppen ikke behøver at skjule, at de har været udsat for overgreb.

*”Det var egentlig i forbindelse med at jeg var færdig med gruppeterapi, hvor jeg ligesom ret hurtigt kom til at savne det der med at høre andres historier og ikke føle mig så alene med det. Og derfor så spurgte jeg lidt rundt omkring, og pludselig ved et tilfælde, så faldt jeg faktisk over [et center, red.] og ringede derind og spurgte, om de ville kunne tilbyde noget til sådan en som mig. Det kunne de selvfølgelig godt. Og det var fantastisk” (5).*

*”Altså jeg ved ikke, hvor bevidst jeg var om det på det tidspunkt, om at jeg egentlig ikke hang sammen. Det er så kommet bagefter, kan man sige. Men det er allermest det her med ikke at være ensom” (1).*

*”(...) altså én af grundene tror jeg er, ikke at føle sig alene – helt alene i verden. Og så det der med at blive troet på, fordi der er mange af dem, der har været udsat for seksuelle overgreb, inklusive mig selv, som har været vant til at skulle skjule det eller gøre det til noget, der ikke var noget i eller lade det forsvinde - altså fortrænge det (4).*

Informanterne får opfyldt dette behov og oplever i grupperne, at de ikke er alene om at have de problemer, som de har, fordi de i grupperne møder andre, der forstår dem og støtter dem.

*”Og der er det jo også netop i en gruppe, at man føler, man ikke er alene, og det er også en væsentlig ting. Lige pludselig er man ikke alene, hvilket man følte eller troede, at man var før. Men nu er der nogen, der har oplevet det samme, om ikke 100% så noget lignende, og de kan forstå og ligesom støtte op omkring en. Forstå hvad det er, man står i, når man ikke altid lige kan finde ud af det alene” (9).*

At genkende følelser hos andre betyder også, at man ikke føler sig ’skør’, forkert eller anderledes. På den måde er der mulighed for at ændre nogle mønstre hos sig selv og for at opleve den støtte, der er behov for, for at kunne håndtere sin hverdag.

*”Det gør jo, at på et tidspunkt troede jeg jo faktisk, at jeg var ved at blive vanvittig, og det gør jo, at jeg kan se, at det er jeg ikke. Altså som en i gruppen siger: Jeg er et ganske normalt menneske, der reagerer helt normalt på en unormal hændelse.’ Altså det har gjort godt at vide, at der er andre der tænker og har de samme fø-*

*lenser, handlemåder, mønstre vil jeg nærmest kalde det, som en selv. Ikke dermed sagt, at de er acceptable, for det er jo det, vi skal ændre på, men det er svært at ændre på, hvis man dunker sig selv oven i hovedet med, at man nok er skør” (10).*

*”Jeg havde nok forventninger om, at det var vigtigt for mig at finde nogle ligestillede, nogle hvor man følte, at man var på lige fod, hvor man ikke følte sig forkert og anderledes. Fordi det var egentligt det, jeg kunne begynde at mærke, som jeg troede, jeg var kommet over, men jeg kunne mærke (...) som jeg havde gjort meget af mit liv, at man var anderledes og lidt forkert i forhold til de andre, fordi der var nogle ting, der adskilte en fra de andre. Og der var jeg godt klar over, at jeg måske havde brug for at være sammen med nogen, der havde oplevet noget af de samme, og var mere ligeværdige. Hvor jeg ikke behøvede hele tiden at have den facade på, men kunne være ligesom man var og blive accepteret” (9).*

## **Formål med at deltage i selvhjælpsgrupper – personlig udvikling**

Udover behovet for ikke at føle sig så alene, har nogle af informanterne haft nogle meget klare målsætninger med at deltage i en selvhjælpsgruppe. Behovet for at deltage i selvhjælpsgrupper hænger sammen med ønsker om personlig udvikling, som for eksempel intentioner om at ændre på nogle uhensigtsmæssige adfærdsmønstre. Der er forskellige formål, som alle centrerer om personlig udvikling og der viser sig to forskellige strategier for personlig udvikling.

Den ene strategi handler fortrinsvis om ønsket om at bruge selvhjælpsgruppen til et personligt mål med selvudvikling. For eksempel ønsket om at bryde den hemmelighed, som overgrebet udgør, dele sin erfaring med andre og dermed bryde sin isolation. Den anden strategi handler om ønsket om at bruge en selvhjælpsgruppe til at træne sig i at have sociale relationer uden for gruppen. For eksempel ønsket om at bryde et tilbagevendende negativt handlingsmønster over for mænd eller ønsket om at træne sig i at have intime sociale relationer.

Den ene strategi, der ligger til grund for deltagelse i selvhjælpsgruppen handler fortrinsvis om personlige udviklingsmål, som for eksempel det at bryde sin isolation, hemmeligheden og møde genkendelse hos andre.

*”Det var noget med, så vidt jeg husker, at jeg havde det ligesom om, det var en hemmelighed, jeg selv bar rundt på. Der var ingen, der vidste noget om det af mine kammerater eller bekendtskabskreds, så det var en måde måske at træde første skridt ud af den perfekte facade, jeg holdt udadtil. Det var sådan min tanke bag det: det var noget med at få sat nogle ord på. Og så havde jeg også sådan hørt lidt om, at jeg måske ville kunne genkende mig selv i nogle af de andre. Så det kunne jeg godt tænke mig at se om jeg kunne, for jeg følte mig meget, meget alene. Og så se om det virke-*





*lig kunne være rigtigt, altså at jeg ville kunne opleve at genkende mig selv i andre og omvendt” (1).*

Den anden strategi, der ligger til grund for deltagelse i selvhjælpsgruppen, er at bryde med tidligere mønstre i relationer med andre, træne sig i at være tryk i sociale relationer og i gruppesammenhænge og i at kunne opbygge nære relationer med andre.

*”Så det var ligesom at gå omkring den varme grød i mange år og så til sidst, jeg kan ikke engang huske, hvad det var, der fik mig til at ringe. Jo, det kan jeg godt, det var, at jeg gentog endnu et mønster i forhold til mænd, som jeg har gentaget så mange gange i mit liv. Så jeg tænkte: ‘Nu må det være nok, altså. Nu vil jeg altså prøve at se, om jeg ikke kan få noget ud af, at komme i sådan en selvhjælpsgruppe’” (2).*

*”Og mit primære formål med at være der, det var simpelthen det der med at være i en gruppe og blive tryk ved at være sådan i et fællesskab. Jeg studerer, lige nu har jeg orlov, men der havde jeg problemer med det der med undervisningssituationer, hvor jeg syntes simpelthen, at jeg skulle bruge utrolig meget energi på at holde folk ude og næsten ligesom hele tiden være ‘obs’ på alle de signaler og sådan noget. Og i kraft af, at man er i en gruppe, så lærer man det der med gruppefunktioner i en tryk ramme, hvor man ligesom véd, at alle har de samme ‘problemer’. Og det var virkelig rigtigt, rigtigt godt, for det fik jeg virkelig med mig videre, at jeg blev tryk ved andre mennesker” (3).*

*”Og mit ønske, det var også at komme tæt på andre mennesker, hvor der ikke var mulighed for at flygte, når de kom for tæt på” (10).*

## Afslutning på selvhjælpsgruppe

Informanterne har forskellige tanker om, hvornår de ønsker at stoppe i selvhjælpsgrupperne. Forestillingen om at stoppe hænger sammen med at mærke, at man er nået derhen med sig selv, hvor det er tid til at stoppe, og det hænger sammen med at opleve, at man får noget ud af at deltage i gruppen, som udgør en anden slags relation end dem, man kan have udenfor gruppen.

*”Jeg tror, at det går meget på, hvad jeg kan mærke og så den måde, jeg sådan stort set forholder mig: jeg har brugt mange år på ikke at mærke noget som helst og nu har jeg opdaget, at det kan jeg godt. Og så bruger jeg faktisk den metode til rigtig mange ting og derfor så har jeg også sådan sagt til mig selv at, når jeg føler, at det er nok, så er det nok. Og jeg har ikke sat mig nogen ‘mål’ for noget, jeg skal opnå. Jeg har et generelt mål, som jeg sagde, om at leve med den viden (...) Men jeg stopper, når jeg mærker, at det er tid” (5).*



*”Lad mig sige det sådan, at så lang tid der er en gruppe og så lang tid jeg føler, at jeg har behov for det, der vil jeg gerne blive ved. Fordi jeg føler, det giver mig noget på mange planer, netop i forhold til at det er anderledes i forhold til dine andre relationer, i forhold til veninder. Fordi der har du jo så et andet forhold til de forskellige” (9).*

Desuden hænger forestillingen om at stoppe sammen med at kunne ‘stå på egne ben’ eller at få det så godt med sig selv, at gruppen kan undværes. Samtidig har den støtte og opbakning, som deltagerne får i gruppen betydning for, om de ønsker at stoppe, og selve venskabet i grupperne betyder, at man ikke har lyst til at undvære de andre deltagere.

*”Jeg tror, at når jeg når til sådan et punkt, hvor jeg føler, at nu skal jeg stå på mine egne ben eller klare mig selv og jeg er i stand til ligesom at håndtere at få lagt mere og mere af det på de rigtige hylde og så videre, så kunne jeg godt forestille mig, at jeg ville gøre det [stoppe, red.] Og så tænke på det, som noget, jeg kunne bruge til noget positivt” (4).*

*”Altså den dag jeg kan sætte mig ned og sige, at nu har jeg det bare rigtigt, rigtigt godt med mig selv, så kan det godt være, at jeg vælger at stoppe. Men på den anden side set, det bliver jo mere et venskab end en selvhjælpsgruppe” (8).*

*”Lige nu der ville jeg sige for evigt. Men det kan jo ændre sig efterhånden, som man udvikler sig. Men et eller andet sted så ville jeg blive ked af det, hvis jeg ikke skulle se disse mennesker igen - i hvert fald” (10).*

## **Behov for selvhjælp på et senere tidspunkt**

Flere af informanterne forestiller sig, at de på et senere tidspunkt i deres liv igen kunne få gavn af og lyst til at deltage i en selvhjælpsgruppe. En holder pause med selvhjælpsgruppe, fordi hun er kommet i terapi, og fordi det ville være for meget for hende både tidsmæssigt og følelsesmæssigt at deltage i begge dele. Hun håber på, at hun kan deltage i en gruppe igen, når hun er færdig med terapien. Et forestillet behov for at deltage i en selvhjælpsgruppe på et senere tidspunkt kædes sammen med, at de samme eller nye problemer eller ligefrem kriser opstår, eller at store forandringer indtræder, som for eksempel det at blive mor.

*”Nej, jeg kan sagtens forestille mig, at hvis jeg nu stod i en anden problematik eller at det er den samme, der kommer op igen, jeg kan sagtens forestille mig at gå ind i en selvhjælpsgruppe igen. Og det er jo højst sandsynligvis også fordi, at jeg har haft så positive erfaringer med det, at det vil være noget af det første, jeg tænker på i lang tid” (5).*



*”Hvis jeg røg ned med flaget igen, så kunne det da godt være, at man ville ringe og sige, at man gerne ville i selvhjælpsgruppe igen, men det tror jeg ikke” (8).*

*”Det kan da godt være, at når man engang bliver mor, så kan det godt være, at der dukker et eller andet op. Så kunne det måske være godt at komme i en eller anden gruppe med mødre. Jeg tror, det kunne være meget godt, hvis man kunne danne sådan nogle [selvhjælpsgrupper, red.], der har lidt det samme ‘tema’ eller sådan et eller andet. Men altså, jeg er da ikke sådan ‘nej, det kunne jeg aldrig finde på igen’, slet ikke” (3).*

## At sætte ord på problemerne

Et af de temaer, der går igen i flere af interviewene er, at alene det at få sat ord på de problemer, som kvinderne oplever, de har, har stor betydning for dem. Det betyder noget, at få beskrevet egne følelser med ord, og det har betydning at få sagt og snakket om ting, som ellers ville komme til at fylde meget. Italesættelserne i gruppen giver kvinderne mulighed for at udtrykke deres følelser og mulighed for at få vendt nogle ting, som på den måde virker mindre problematiske.

*”Ja, det betyder da meget at man lige kan få luft for, hvordan man egentlig har det med det (...) Ja, hvis man så sætter det i forhold til en arbejdsplads, så går man måske rigtig meget op i det, fordi man ikke får sat ord på det. Men når man får sat ord på det, så tager det ligesom brodden af det og så er det ligesom: ‘nå men, så var det det’ – så fylder det ikke eller odelægger ikke noget. Så ja, helt sikkert – det er med til at holde sammen på én, tror jeg” (4).*

*”Altså sådan typisk så er der så noget som hele den der med de veninder jeg ligesom har sagt farvel til. Det er jo alt sammen noget, jeg snakker om i selvhjælpsgruppen – du ved, bare det der med at få lov til at sætte ord på – der er ingen, altså der er ikke noget med en terapeut, der sidder og skal hjælpe mig til at se det på andre måder eller noget som helst. Så har vi et tema, der kan handle om venskaber - er det noget vi har? (...) Så snakker vi om venskaber og jamen, så har jeg fået snakket om at: ‘argh, det er sgu et problem, hvorfor sidder jeg og...’ Og så får jeg ligesom italesat det, jeg går og tumler med indeni. Og det er rigtig rart også ligesom at se - og der er det igen - der er sgu mange, der har prøvet det i selvhjælpsgruppen, det samme. Eller er i gang med den samme proces eller har veninder, hvor de føler sig dybt svigtet og såret gang på gang på gang, altså der hvor jeg har været før, eller hvor jeg har været – også i gruppen, der havde jeg det lige præcis på samme måde” (1).*

Det er vigtigt også bare at vide, at man på bestemte tidspunkter inden for nogle faste rammer har mulighed for at tale om det, der er behov for eller lyst til.

*”Jamen, det har meget at gøre med, at der er de der afmålte taletider – den der rytme, som vi kører. Vi kører jo efter et fastlagt program hver gang. Og det at man véd, at man først har 5 minutter og så har man 25 minutter og så har man 5-10 minutter til slut. Det, at man kører efter den ’opskrift’, så véd man nemlig: ’Jamen nu har jeg haft lidt taletid og jeg kan tale om, hvad jeg har brug for at tale om.’ Det er ikke altid, når jeg møder op at jeg ved, hvad jeg vil tale om, nogle gange gør jeg, så har jeg et eller andet, der kommer på og så skal jeg have sagt det. Andre gange så aner jeg ikke, hvad jeg vil snakke om, så sætter jeg mig bare ned og så kommer det bare – det man har lyst til at tale om og det man har brug for at tale om” (2).*

## Håndtering af konflikter – beslutte og handle

For nogle bidrager disse italesættelser til, at de kommer frem til egne beslutninger om, hvordan de vil handle i den ene eller den anden situation. Deltagerne får vendt problemer i gruppen, de får opbakning af de andre deltagere og hører om deres erfaringer om lignende problemer. Ved at snakke i gruppen hjælper det den enkelte til at tage beslutninger omkring egne problemer.

*”(...) som jeg også sagde til dig, så har jeg altid været meget åben – det har ikke fået mig til at tale mere om det. Det har fået mig til at overveje, hvorvidt jeg skal snakke med min familie – altså de ved godt, hvad der er sket, men det er noget, vi ikke taler om. Det har jeg det ikke særlig godt med. Og det har jeg jo så også brugt gruppen til at prøve at komme frem til en beslutning om, hvad jeg skal gøre der: hvad har de andre gjort, er de blevet ved med at snakke om det med resten af deres familie, eller holder de gode miner til slet spil, og er det fordi, det gør ondt at tale om det og alt det der. Så det har jeg også brugt gruppen til” (2).*

En anden måde at bruge gruppen på er at bearbejde egne følelser og konflikter, som opstår i hverdagen. Dette betyder, at konflikter ikke kommer til at fylde alt for meget i hverdagen, eller det medfører, at man får taget beslutninger om, hvordan man vil handle i forskellige problemfyldte situationer. Beslutninger og handlinger kan føre til at få sagt fra over for venner uden for gruppen eller komme ud af et dårligt parforhold. Dette opleves som positivt, idet der opstår en følelse af selv at ’være i kontrol’ og selv at handle i forhold til problemer eller konflikter.

*”Ja, altså jeg er da blevet hjulpet til dels at tage nogle beslutninger omkring mit ... eller indse at jeg skulle tage nogle beslutninger omkring mit parforhold. Jeg har fået noget opbakning til nogle problemer jeg havde på mit arbejde ...” (2).*



Måden at håndtere konflikter eller problemer i hverdagen på, kan ske ved, at en konkret situation tages op i selvhjælpsgruppen, og at denne snak betyder, at den enkelte kvinde finder frem til, hvordan hun vil handle i forhold til konflikten. Her er et eksempel på, hvordan en kvinde håndterer en konkret konflikt med sin familie gennem selvhjælp i gruppen:

*”For nylig har jeg været i en situation - jeg ser ikke mine forældre, fordi der er en masse, det er en lang historie. Men det korte af det lange er, at jeg en dag fik et brev fra min mor, og det fik mig fuldstændig ned i gulvbrædderne og jeg var helt ude af den og nærmest sådan hyperventilerede og jeg gråd. Jeg kunne ikke holde op med at græde og var fuldstændig rundt på gulvet. Og det passede så lige med, at jeg skulle derind [i selvhjælpsgruppen, red.] Og der kan jeg huske, at jeg tænkte: ‘nå, altså hvad skal jeg gøre, hvad skal jeg gøre ...?’. Jeg kunne ikke ringe til nogle, jeg kunne ikke snakke med nogen, og jeg følte mig fuldstændig ‘palle-alene-i-verden’. Og så tog jeg det brev med derind, og så læste jeg det op, og så snakkede jeg, så kommenterede jeg sådan nærmest hver linje, hun havde skrevet til mig, og så kunne jeg bare mærke, at det var rigtig godt, at jeg havde gjort det. Altså at jeg havde taget mig af det. For ellers véd jeg bare, at hvis jeg ikke havde gjort det, så havde det bare bobet sig op, og så var jeg ikke kommet nogen steder. Så havde alt det, hun skrev om mig, fået lov til at fylde sådan at jeg nærmest blev mindre og mindre – altså mindre og mindre selvhjælp. Og i stedet var det sådan, at jeg ligesom fik taget over og fik genvundet kontrollen over mig selv igen. Det er sådan en konkret situation, jeg kan huske, hvor det virkelig har været godt”*  
(4).

*”(...) det var både følelserne, altså det med sådan lige at give dem lov til, at de skulle have lov til at være der og mærke dem og alt det der. Og så også det med: ‘Jamen, hvad gør jeg så nu?’ Ja, det var begge dele. Mærke det og så tage ansvaret og handle på det”*  
(4).

Håndtering af konflikter eller problemer i hverdagen, som bliver vendt til at være udfordringer, rækker ud over selve deltagelsen i selvhjælpsgruppen og ud over konkrete, enkeltstående situationer. En kvinde fortæller om, hvordan hun i dag generelt kan håndtere udfordringer i sit arbejde, fordi hun har haft mulighed for at øve sig i selvhjælpsgruppen:

*”Man får virkelig noget med sig efter at have gået igennem sådan nogle ting [i selvhjælpsgruppen, red]. Og man vælter ikke så nemt. Altså jeg sidder og læser korrektur og har med mange mennesker at gøre fordi jeg sidder og læser deres tekster og skal give dem feedback og rette deres ting. Og jeg kan huske i starten, at jeg syntes, det var meget ubehageligt fordi jeg skulle ‘se dem i kortene’ på en eller anden måde. Men jeg er nået frem til at denne her ‘autoritet’ man får ved at tage sin faglighed på sig og sige: ‘det der, det er alt-*

*så ikke korrekt, og det kunne omformuleres sådan og sådan' og så at blive lyttet til ... Altså det har været rigtig godt" (3).*

## Offerrolle kontra handlinger og udvikling

I undersøgelsen har vi været interesserede i, hvorvidt det at deltage i selvhjælpsgrupper, som specifikt handler om seksuelt misbrug i barndommen og følger af dette, kan være med til at fastholde kvinderne i en 'offerrolle'. På den ene side kan det, som det også viser sig i interviewene, være vigtigt at møde ligestillede, udveksle erfaringer og snakke problemer igennem. På den anden side kan det antages, at sammensætningen af ligestillede og det at beskæftige sig meget med følger af overgrebene, kan bidrage til at man bekræfter hinanden i en 'offerrolle', hvor mange problemer tillægges det at have været udsat for seksuelle overgreb på en sådan måde, at der ikke tages ansvar for egne beslutninger og eget liv.

Vi har spurgt deltagerne i undersøgelsen om, hvordan de oplever dette paradoks. Informanterne mener ikke, at deltagelse i selvhjælpsgrupper fastholder dem i en offerrolle, tværtimod. Et aspekt er at få taget stilling til forskellige problemer og at tage ansvar for egne handlinger, og i grupperne er der meget fokus på og opbakning til at tage hånd om problemer. Et andet aspekt er at opleve en stadig personlig udvikling og stadig at få ny indsigt, som opstår ved at deltage i en gruppe.

*"Jeg kan godt se, hvad du mener, fordi jeg tror, at man nogle gange godt kan komme til at agere eller handle sådan, som du siger, hvor man giver dét, man har været udsat for, skylden for alt – og det kan man jo ikke. Altså fordi, sådan er verden jo ikke. Men jeg har i hvert fald oplevet, i den gruppe jeg går i, at det er noget, som ligger os alle sammen meget på sinde ikke at havne i den der rolle. Altså, det er nærmest sådan 'sejr-agtigt', når der er nogle af os, der fortæller om, hvordan man har taget ansvar for sig selv på en ordentlig måde og ikke bare har sat sig over i et hjørne og tænkt: 'Hvor er det synd for mig', og spillet martyr eller hvad man nu kan finde på. Altså, det giver sådan en oprejsning. Jeg tror måske faktisk godt, at det kunne ske, hvis det var en dårlig gruppe (...) men jeg har ikke oplevet det i den gruppe, jeg går i, tværtimod" (4).*

*"Det er noget, jeg har spekuleret over, der er jo rimelig mange myter. En af myterne er, at man kan blive afhængig af forskellige ting: Man kan blive afhængig af at gå i selvhjælpsgruppe, det er sådan min egen lille teori, eller man kan blive afhængig af terapeuter eller psykologer og så videre, og så videre. Så jeg har selvfølgelig også haft den tanke: 'Er jeg nu afhængig af at gå i min selvhjælpsgruppe? Er det bare en måde at fastholde mig i mit eget billede af, at jeg er 'offer'? Eller at det giver mig identitet at være seksuelt misbrugt' eller et eller andet.' Nå, men når jeg sådan har været igennem den der tankerække, så tænker jeg: 'Så længe jeg har gavn af at gå der, det vil sige, så længe det ikke er gentagelse på*



*gentagelse, eller at vi sidder og snakker om det samme, at der ikke sker nogen udvikling, at jeg ikke får noget ud af det, så vil jeg stadig gå der. Så længe jeg kan få noget ud af det, vil jeg gå der. Fordi jeg oplever stadig det her med, at jeg kan få en ny indsigt”* (1).

Via grupperne arbejdes der med at få det bedre med sig selv og med at komme videre i en proces af selvudvikling. En måde at arbejde med sig selv i grupperne på er at vende negative oplevelser i barndommen til noget positivt. Nemlig sådan, at fordi man har været udsat for seksuelle overgreb, har man fået mulighed for at arbejde med sig selv og blive meget selvbevidst.

*”Jeg føler et eller andet sted, at vi [der har været udsat for incest, red.] har fået en gave, fordi vi kan få lov til at arbejde med os selv. Og det, synes jeg, er positivt”* (10).

*”Det kan godt være, at vi har været udsat for noget, som ikke har været så heldigt i vores liv, men hvis vi skal vende det om til noget positivt, så var det jo ikke sikkert, at vi ville have arbejdet så meget med os selv. Og blive så bevidst om en selv, som hvis man ikke havde været det. Altså uanset hvem du er, så har du noget med i bagagen, som ikke altid er så heldigt. Så hvis vi vender det til det positive, så arbejder vi jo så meget med os selv”* (8).

## **En fast struktur – sikkerhed, støtte og tryghed**

For flere af kvinderne betyder det meget at have selvhjælpsgruppen som et ‘fast holdepunkt’ i hverdagen og som en fast struktur eksempelvis hver fjortende dag, hvor de kan få vendt ting, mødes med de andre kvinder og følge med i hinandens liv. Den faste struktur i hverdagen giver sikkerhed, støtte og tryghed. Strukturen, med mødetid hver fjortende dag, er lige tilpas, ‘hverken for lidt eller for meget’.

*”For mig er det hverken for lidt eller for meget. Det er lige præcis tid nok til at jeg ikke sådan når at glemme alting imellem. Altså hvis det kun havde været engang om måneden, så var det ligesom om, at det der med gruppen ville holde op med at eksistere et eller andet sted midt i måneden, og så skulle man lige pludselig huske: ‘nå ja, jeg skal i gruppe i morgen, og hvad så og hvordan?’. Men her, der er det ligesom om, det alligevel er i bevidstheden, at jeg går i denne her gruppe, men det er heller ikke så tit, at jeg føler, at det hænger mig ud af halsen og: ‘øv, jeg har ikke lyst og øv, der er tusinde ting, jeg kunne lave i stedet for’. Så jeg synes, at fjorten dage er perfekt”* (5).

*”Og nu var jeg derinde i går og vi snakkede faktisk også om, at det føles meget rart, det der med at det er sådan en fast ting man véd, man skal hver fjortende dag. Og det er faktisk rigtig rart, når nu man har levet i sådan en verden, som føltes ekstremt usik-*



*ker, og man ikke ligesom kunne mærke de der sådan faste holdepunkter, hvor der ikke var den støtte, der skulle være. Så det er meget befriende faktisk, og det gør, at jeg føler mig tryk og føler mig mere sådan sikker på mig selv og sådan, når jeg skal ud i verden her udenfor stuen” (4).*

## Individuelle målsætninger og individuelt udbytte

Der er mange individuelle måder at bruge selvhjælpsgrupper på, forskellige behov, individuelle faser i bearbejdningen og målsætninger med at deltage. Selvhjælpsgruppen opleves og anvendes som en ‘slags terapi’, og gruppen anvendes til at komme videre med personlig udvikling og til at håndtere hverdagen. Selvhjælpsgruppen giver mod og styrke til at arbejde med sig selv og komme videre i sin proces. Metoderne, der bruges i gruppen, anvendes desuden til at håndtere aktuelle situationer eller konflikter med andre uden for gruppen.

*”Uden at jeg har tænkt så meget over det, så kan jeg da godt se nu, at gruppen har hjulpet mig og vil også hjælpe mig til at styre i den retning, jeg gerne vil, selvom det ikke er terapi. Men jeg har jo opfattet det som terapi alligevel, det har jeg faktisk, det har været ‘sjæleterapi’ på en eller anden måde at kunne komme og fortælle, hvad man havde på hjerte” (2).*

*”(...) det der med at grave i det gamle, det er ikke altid det, jeg har behov for at snakke om, og hvis man kommer ind i en terapi-gruppe, som handler om incest, så snakker man jo enormt meget om det, der skete dengang. Og det er faktisk ikke der, vægten er for mig nu. Det er, hvordan jeg lever nu, og hvordan man nogle gange stadigvæk reagerer, som om man er 10 år gammel, for nu at tage det som eksempel. Fordi der er bare indimellem nogle steder, hvor man er stoppet på en eller anden måde i udviklingen og reagerer tosset, selvom man er 30 år gammel. Og det er det, det handler om nu, for mig. Fordi min historie, den har jeg fortalt rigtig mange gange efterhånden, og den er ikke vigtig mere - for min proces (...) Det er min måde at komme videre på. Terapien, den fik mig ud af hullerne og i gang og selvhjælpsgruppen, den får mig videre: Det er sådan et blidt puf i ryggen, som jeg får derinde hver anden onsdag, til at komme videre” (5).*

*”[at deltage i gruppen, red.] har givet mig mod på at søge andre muligheder også. Som vi snakker meget om i gruppen (...) Det handler meget om at være i nuet og hele tiden rydde op i sit liv, så man hele tiden kan være med. Det er sådan noget, som jeg føler, at jeg har fået styrke til at arbejde med og turde se på mig selv, som den jeg er. Så det, synes jeg, er fint” (10).*





Gruppens metoder og træningen i gruppen bliver desuden brugt til at lære at kunne fortælle andre nære personer, som for eksempel familien, om sine følelser og til at håndtere konflikter udenfor gruppen, som for eksempel konflikter med kæresten.

*”Jeg var decideret bange for at lukke op for mig selv til andre mennesker end lige min terapeut. Og det er jo ret vigtigt at kunne – også hvis man vil have sin familie. Jeg lukkede af, jeg kunne ikke åbne mig, og fortælle hvad jeg følte” (10).*

*”Jeg bor sammen med min kæreste, og der tror jeg også, at jeg tager noget af det med der, hvis der er en eller anden form for konflikt eller et eller andet, jeg har det rigtig svært med, eller vi har det svært sammen. Så kan jeg godt bruge den der samme måde, at få sat ord på, hvad jeg føler og sådan: ’hvad skal jeg gøre’” (4).*

En måde at anvende gruppen på, og et udbytte af at deltage i gruppen, er, at den støtter op omkring den enkelte og via den accept og genkendelse, der er i gruppen, styrkes den enkelte til at tackle verden uden for gruppen.

*”Det er jo noget selvfølgelig, som man kan mærke, når man er her ikke mindst, fordi der kan du være 100 % dig selv, men samtidig er det også noget, der er med til at styrke dig, som er med til at give dig mere styrke til at holde mere fast i dig selv, når man så er ude andre steder, og det er jo en proces, man er i. Det er i hvert fald noget, der er med til at styrke en så meget, at man kan holde mere fast i sig selv og ikke føler helt, at man er så anderledes eller forkert. Også fordi man ved, at der er nogen ligesom en, og det gør, at man bedre kan tackle omverdenen udenfor, uden at skulle føle altid, at man er forkert eller anderledes. Så helt sikkert, det er med til at give den der ballast, som man kan bygge videre på, når man er udenfor” (9).*

## Supplement til behandling, støtte og medicin

Langt de fleste informanter bruger selvhjælpsgruppen som supplement til terapi eller til andre former for støtte. De fleste har gået i terapi i en årrække, inden de søgte hjælp i en selvhjælpsgruppe. De fleste af kvinderne går stadig i behandling samtidig med, at de deltager i en selvhjælpsgruppe. Nogle går fast hos en psykolog eller psykiater, andre bestiller tid alt efter behov, efter hvad de magter økonomisk eller hvor meget personligt overskud, de har. Nogle fortæller, at de samtidig får antidepressiv medicin, andre har behov for at få hjælp fra både en psykiater og en familierapeut samtidig med selvhjælpen. Dette indikerer, at selvhjælpsgrupper som metode, ikke kan stå alene som tilbud til voksne med seksuelt misbrug i barndommen.

De forskellige tilbud komplementerer hinanden, og individuel terapi kan hjælpe på måder, som selvhjælpsgruppen ikke kan – og omvendt.

Hvorvidt eller hvor meget terapi og selvhjælpsgrupper anvendes, afhænger af den enkeltes personlige ressourcer, som for eksempel overskud til at gå i terapi og af den enkeltes økonomiske ressourcer, om der er råd til megen terapi eller ej.

*”I øjeblikket går jeg ikke i terapi ved siden af, ellers gør jeg i perioder, når jeg sådan føler, at jeg har overskud til det. Så går jeg i terapi” (5).*

*”Selvhjælpsgruppen det er hver fjortende dag, og så går jeg i terapi også hver fjortende dag. Men det er simpelthen fordi, jeg ikke har råd til at gå hver uge. Det kan jeg ikke få til at hænge sammen. Nogle gange har jeg ellers behov for at komme der engang om ugen, men altså, sådan er det jo, når man ikke rigtig har råd til det” (4).*

Terapien, som supplement til selvhjælpsgruppen, anvendes også i forhold til behov, hvor terapi benyttes ad hoc.

*”(..) og hende [terapeuten, red.] har jeg sådan set stadig kontakt med, på den måde, at når der opstår nogle store spørgsmål i mit liv, eller et eller andet, specielt i forhold til min familie, en eller anden problematik, så kan jeg kontakte hende” (1).*

*”Når jeg er i terapi, så er det jo sådan meget med at jeg får åbnet op for de ting, jeg mangler at få åbnet op for og få kigget på det og på, hvordan jeg skal handle, og jeg får nogle redskaber. Der er ligesom en, der hjælper mig, sådan at jeg selv kan komme i gang med at komme videre” (4).*

De teknikker og redskaber, der læres i terapien, anvendes generelt i hverdagen, når der er brug for det og i selvhjælpsgruppen, hvor man kan øve sig i at bruge teknikkerne.

*”(..) og der kan jeg mærke efterhånden, der [i psykologbehandling, red.] har jeg har lært nogle teknikker, som gør, at jeg godt lige kan hanke lidt op i mig selv. Det kan jeg efterhånden” (3).*

*”Terapien det er måske mere den her .... Jamen det er professionelle, der ved, hvilke spørgsmål, der skal stilles og hvilke knapper, der skal trykkes på, men hvor man stadig af sig selv finder det rigtige svar. Det er det professionelle i det, som man så også selv kan arbejde videre med, professionelt med sig selv. I gruppen bruger man jo de teknikker, man har lært og sådan noget. Til det bliver naturligt for en selv. Men det er også meget – vi kan jo godt sidde og ‘smalltalke’ og grine og have det vældigt morsomt. Så der er jo også noget socialt i det” (10).*



Begge former for støtte hjælper med til, at den enkelte kan lære at bearbejde problemer og lære at klare sig selv. Terapien og selvhjælpsgrupper giver forskellige resultater, som supplerer hinanden.

*”Så det har simpelthen været guld værd, det er svært at beskrive, men det er jo især fordi man står i nogle faser og i en proces, hvor man ved, at man stadig væk har brug for hjælp. At man ikke er nået dertil, hvor man kan sige, at man står 100% på egne ben. Det er alt sammen med til at hjælpe en på vej til, at man mere og mere kan finde sine egen ben og finde ud af det hele og få bearbejdet alle de ting og lagt det på plads” (9).*

*”Det er ikke de samme resultater, der kommer ud af det. Det er noget, som i virkeligheden supplerer hinanden rigtig godt. Fordi jeg kan opleve noget i selvhjælpsgruppen, som jeg tager med til min terapeut, og jeg kan opleve noget i terapien, som jeg tager med i selvhjælpsgruppen. Og det giver utroligt meget” (5).*

## Netværk og familie – supplement, substitut og forudsætning

Noget af det, der gør, at kvinderne føler sig mindre alene med deres problematik er, at de i selvhjælpsgruppen møder andre ligestillede, og at det er i gruppen, at der er fokus på at tale om sig selv, om problemer, følelser og håndtering af dem. I gruppen er dette ikke blot ‘tilladt’, det er også det, der er meningen med gruppen. I særlige situationer anvendes gruppen som et supplement til det at snakke med familiemedlemmer. Gruppen kan også anvendes som et supplement til at tale med veninder, fordi der er forskel på at snakke med veninder og på at snakke med de andre deltagere i gruppen.

For andre udgør gruppen en væsentlig del af deres netværk, som ikke er særligt veludbygget udenfor gruppen, både hvad angår familie og venner. Her anvendes gruppen som en slags substitut for et netværk udenfor gruppen. Selvhjælpsgrupperne anvendes ikke kun som et supplement til eller et substitut for kvindernes øvrige netværk, men bliver desuden en forudsætning for at kunne have et netværk udenfor gruppen.

Gruppen kan bruges til at tale meget om sig selv, det er struktureret og skemalagt, hvor længe, og hvornår man taler om sig selv, og ligeledes hvornår man lytter til de andre deltagere. Det betyder, at der i venindeforhold uden for gruppen kan fokuseres på noget andet (end sig selv) og på mere jævnbyrdige samtaler.

En informant fortæller om, hvordan selvhjælpsgruppen er et godt supplement til at snakke med sine søskende, fordi relationerne i gruppen ikke er ‘indspiste’:

*”Vi [søskende, red.] har samme problematik, så vi har ligesom også kunnet støtte hinanden. Så, på den måde havde de andre [i selvhjælpsgruppen, red.] en større ‘aha-oplevelse’ ved at møde nogle med den samme problematik. Men hvor jeg havde det sådan, at det var en befrielse at få det fra nogle helt andre. Fordi man kan godt blive meget sammenspiste, og vi [søskende, red.] havde meget*

*forskellige måder at tackle tingene på og var meget sådan filtret ind i hinanden. Så der var det godt, at det var nogle helt andre mennesker” (3).*

Gruppen udgør et primært netværk og er et eksempel på, hvordan gruppen anvendes som substitut for et spinkelt netværk:

*”(...) men så længe mit netværk består af ét menneske, så bruger jeg dem [gruppen, red.] også som en slags netværk. Altså jeg har prøvet engang at skulle tegne sådan hvem, der ligger hvor sådan i forhold til mig. Der ligger min selvhjælpsgruppe i min inderste ring, sådan at den er vigtigst for mig. Så længe der ikke er andre, der er vigtigere for mig end min datter og så en veninde, som ligger nogenlunde på linje med min selvhjælpsgruppe, så er jeg ikke klar til at smide dem” (1).*

*”Det betyder, at jeg føler mig værdsat, for den jeg er. Og det betyder, at jeg har en social kontakt, som ikke kun er min mand og mine børn (...) Så, man kan sige, at på den måde, så har vi [hun og hendes mand, red.] ikke så meget social kontakt (...) Men jeg har brug for den sociale kontakt. Det føler jeg, at jeg kan få her. Og jeg kan også mærke, at jeg får det mere og mere udefra. Men hvor jeg ikke føler mig helt tryk ved det, som jeg gør her i gruppen. Men jeg regner med, at jeg kan bruge det til en dag at skabe andre kontakter” (10).*

Gruppen anvendes ikke kun som supplement til et netværk, men også som en forudsætning for at kunne have veninder udenfor gruppen:

*”Ja, fordi så ville jeg føle mig ret alene med alle de der problemer, selvom jeg har et godt netværk, som jeg kan tale med. Så ser man jo ikke sine veninder hver fjortende dag fast i tre timer. Nogle af dem ser man måske mere, nogle af dem ser man måske mindre. Og i forhold til ens veninder, så er det jo et fifty-fifty forhold: man har jo ikke nogen veninder, hvis man kun taler om sig selv. Man er nødt til ligesom at bytte ligeså meget, som man taler. Og det er jo så lagt i skema hver anden torsdag i selvhjælpsgruppen. Så der véd man, at man har lov til at tale, og hvornår man så skal bytte” (2).*

Det at snakke i gruppen gør, at man er ‘klar til at komme ud igen’. Det betyder, at problemer kan deles i gruppen, og det gør det nemmere at have andre relationer udenfor, hvor disse problemer ikke er - og ikke skal være - i centrum. Gruppen bliver på denne måde både et supplement til øvrige veninderrelationer og en forudsætning for at have andre relationer.

*”Det er jo et sted, hvor man kan tale om de ting, som man har det svært ved på grund af de ting, man har været udsat for, som man ikke kan snakke på samme måde om med ens veninder. Så det der med, hvis man går og føler sig meget alene med det og så-*



*dan nogle ting og man så kommer derind og får snakket, så er det igen det der med, at så er man klar til at komme ud igen. Altså, sådan har jeg i hvert fald haft det tit” (4).*

*”Og det tror jeg, man lærer ved de handlemonstre, og de mønstre i det hele taget, der hele tiden bliver ændret ved at komme her, som man kan bruge ude i det almindelige liv, hvor jeg ikke ønsker, at folk skal vide det, og hvor jeg lærer, hvornår åbner man sig, og hvornår åbner man sig ikke og sådan nogle ganske almindelige ting” (10).*

## **Mere selvtillid – tør ‘være sig selv’**

Et af de temaer, som er tværgående i interviewmaterialet, er, at man får mere selvtillid af at deltage i en selvhjælpsgruppe, og det bliver nemmere at ‘være sig selv’, når man er sammen med andre. Deltagelsen i selvhjælpsgrupperne gør, at man bliver bedre til at turde ‘være den, man er’ - at sige noget i sociale sammenhænge, sige sin mening og stå frem og vise andre, hvem man er.

Man får mere selvtillid af at deltage i en selvhjælpsgruppe. Det gør man, fordi man bliver meget tryk ved at være sammen med de andre deltagere i gruppen og oplever, at man oprigtigt kan regne med og stole på deres opbakning og det, de siger, og man kommer til at holde af de andre i gruppen. En større selvtillid betyder, at man tør at være synlig, og at man tør at sige noget og være mere sig selv i sociale sammenhænge.

*”(...) og det gør jo også at jeg tager det ind, jeg stoler også mere på, at det passer, at jeg er i orden: jeg er et okay menneske. Og jeg kan også mærke, at jeg føler mere selvtillid lige nu end jeg gjorde før. Jeg kunne ikke finde på at kravle langs panelerne mere, det kunne jeg ikke, men det gjorde jeg for et halvt år siden, eller halvandet år siden” (5).*

*”Og jeg er sikker på, at jo længere tid der går, jo mere selvtillid jeg får, så tror jeg da også, at jeg kan bruge det mere ude [udenfor selvhjælpsgruppen, red.] (...)Og jeg har altid haft meget svært ved de der sociale situationer, hvor der var flere mennesker. Altså hvor jeg ikke rigtig sådan vidste, hvad jeg skulle gøre af mig selv. Og jeg har tit haft lyst til at sige noget, men så har jeg bare holdt det inde, fordi jeg jo var bange for at blive latterliggjort eller et eller andet. Altså sådan virkelig holdt meget igen på mig selv. Og det kan jeg mærke, at fordi jeg er så tryk ved de mennesker der, så giver jeg slip, og så begynder jeg sådan at være mere spontan og sige noget, når jeg tænker på et eller andet eller sige et eller andet sjovt, som jeg aldrig nogensinde har gjort før i sådan en sammenhæng, hvor man sidder en fem-seks toser sammen. Så det kan jeg mærke, det er virkelig noget, som jeg kan bruge meget” (4).*

I selvhjælpsgruppen kan man øve sig i overhovedet at kunne være sammen med andre mennesker, og man kan træne sig i at have nære forhold til andre samtidig med, at man er helt sig selv – uden nogen påtaget selvtilid.

*”Sådan som min situation er nu, der er selvhjælpsgruppen helt perfekt. For det første fordi jeg har ualmindeligt meget behov for at høre andre menneskers historie, og hvis man gik hos en psykolog eller sådan en, så er det kun ‘mig-mig-mig’ hele tiden. Og så den træning, der er i, hvordan jeg relaterer til andre mennesker. Den er også meget vigtig. Hver eneste gang vi mødes er det jo træning for mig, som i virkeligheden helst bare ville lukke døren og blive hjemme. Og det skal jeg jo ikke, det vil jeg heller ikke. Og derfor så er det vigtigt for mig at have noget, som jeg skal, og som jeg føler, at jeg kommer nogle vegne med, selvom jeg ikke lige i øjeblikket går i terapi. Så kommer jeg alligevel nogle vegne. Og jeg rykker stadig” (5).*

*”Altså man har øvet sig i at prøve at få et nært forhold til andre mennesker, hvordan man er, og ikke den der påtaget selvtilid. Så er det faktisk gået sådan, at man kan mærke, at man egentlig holder af dem, man er sammen med. Og ikke er flov over sig selv” (10).*

Det, at man har øvet sig i gruppen, betyder, at man også uden for gruppen kan være sig selv. Via den træning og den motivation, som gruppen giver en, lærer man, at man også uden for gruppen kan være sig selv og turde sige sin mening. Og det, at man kan være sig selv, betyder, at man kan danne nye relationer udenfor gruppen, og at det er relationer, der er mere ligeværdige, fordi man kan møde dem, som den, man er, man kan være ‘mere ægte’.

*”Men altså i kraft af, at vi har motiveret hinanden i den gruppe, så har jeg kunnet tage det med mig ud og bliver tryk ved at nogle lytter til én: for eksempel at man ikke sådan skal prøve at glatte ud i tingene, men ligesom bare prøver at være sig selv (...) Nu er jeg jo ude som vikar, og jeg er stort set lige kommet væk fra et vikariat, hvor jeg har haft nogle nye venner med. Så jeg har fået en del veninder af alle mulige typer mennesker, hvilket også har været fuldstændigt uhørt for i tiden (...) Så det er i hvert fald en stor forskel, at jeg også sådan indlader mig på nye ting og nye mennesker (...) Men dem, jeg møder nu, der er jeg meget mere ægte, og derfor så føler jeg også, at det er mig, de kan lide på den måde, som jeg er - at det er mig, som de er venner med” (3).*

*”(...) fordi jeg så har fået en god veninde, som er en rigtig ven, altså som jeg godt kan snakke med, som jeg er ligeværdig med. For det er ikke noget med, at hun skal ‘fikse’ mig eller omvendt. Jeg oplever, når jeg så kommer ud til forældremøder, så sidder jeg*

---

<sup>9</sup> Fikse anvendes her som slang for: reparere, hjælpe eller redde hinanden.





*ikke og føler mig forkert eller anderledes eller noget. Jeg tør godt at sige min mening. Og jeg føler ikke, at jeg skal præstere mere, end jeg skal. Eller det at have kontakt med en lærer, det har været et stort problem for mig, også det at tage telefonen og ringe til dem, hvis min datter ikke trives så godt i klassen. Men nu oplever jeg ligesom at, jamen, jeg tør godt, jeg kan godt nu gå i kontakt med andre som den, jeg er nu” (1).*

## **Nye og bedre sociale relationer uden for gruppen**

At få mere selvtillid eller at kunne være mere sig selv, og at man kan øve sig i at have relationer i selvhjælpsgruppen, betyder at informanterne lærer at slappe af i gruppesammenhænge uden for selvhjælpsgruppen, er i stand til at skabe nye relationer til andre uden for gruppen og til at forbedre allerede eksisterende relationer uden for gruppen.

*”Og også det her med at slappe af i samvær, altså i større forsamlinger. Et godt pejlepunkt er, at da jeg startede derinde [i selvhjælpsgruppen, red.], da havde jeg svært ved at være til timer [på studiet, red.]. Da jeg sluttede, skulle jeg til at stå for et kursus! Altså det siger lidt om, at der virkelig er blevet rykket på nogle ting” (3).*

*”Især det med vennerne - jeg har jo ikke haft nogen venner, før jeg begyndte her. Altså venner, nej bekendte vil jeg nærmest kalde det, for det har jo ikke været nogen, man kunne betro sig til. Det har jeg lært her. Og så har jeg fået et nyt venindeforhold faktisk, som ikke ved om incesten, og jeg har en veninde mere, som jeg bare tit holdt mig væk fra, når jeg ikke havde det godt, og hvor jeg nu har lært, at vi skal være der for hinanden hele tiden. Så på den måde, så er jeg ligesom ved at få skabt noget menneskeligt netværk. Det kunne jeg ikke før. Det synes jeg, at jeg primært har lært i gruppen” (10).*

*”Jeg har virkelig ændret mig meget, fra at være den der med facaden på udadtil, og så depressiv og et frygteligt højtråbende menneske hjemme overfor dem, jeg egentligt elsker allerhøjest på jorden – til at være faktisk en god mor og en god kone og primært også god ved mig selv. Det er bare rigtigt godt. Jeg har lært at ændre på min tankegang, så det ikke bare er negativt det hele” (10).*

## **Gensidighed**

### **Selvhjælpsgruppe med fælles problematik – umiddelbar forståelse**

Et gennemgående tema i interviewene er, at den umiddelbare genkendelse, informanterne oplever, når de møder andre ligestillede, er noget helt unikt i forhold til at deltage i selvhjælpsgrupper, som specifikt handler om seksuelle overgreb i barndommen. Dette



betyder, at det ikke er så nødvendigt, at tale om selve overgrebene. Den empati og det at sidde sammen med andre mennesker, der ved, hvordan det har været, betyder, at deltagerne føler sig umiddelbart forståede, og at de ikke på samme måde behøver forklare sig eller finde de helt præcise ord.

*”Det er jo fuldstændig op til en selv, hvor meget af de overgreb, man har været udsat for, man vil fortælle om. Og det er faktisk ikke særlig tit, at situationer bliver beskrevet, fordi det er måske både grænseoverskridende for en selv at skulle fortælle og så også det at skulle sige det til nogle andre, der hører på det, og som måske også har oplevet det. Man behøver måske bare at nævne et enkelt ord, så ved vi alle sammen godt hvad hende, der snakker, hvad hun mener. Så der er sådan en umiddelbar forståelse, eller man behøver ikke at sige det så tydeligt” (4).*

*”Jamen det er igen det der med, at jeg har mennesker omkring mig, som forstår, hvad det er, jeg siger, når jeg fortæller, hvad der skete en nat, da jeg var 10 år og blev overgrebet, blev krænket. Det er lige præcis det, der gør, at det her er anderledes, at det er et sted, jeg føler mig rigtig godt tilpas, fordi de piger forstår, hvad jeg snakker om” (2).*

Den genkendelse, man oplever ved at være sammen med andre ligestillede, har en anden værdi og betydning end den professionelle forståelse, man kan få ved at deltage i terapi.

*”Jamen igen det der med at genkende, altså at de andre har oplevet, selvfølgelig ikke det samme, men lignende overgrebstilfælde eller kunne genkende følelser af, hvordan man lever med det bagefter og alt det der. Altså, det kan en psykolog jo ikke på samme måde. Altså hun kan jo have meget stor forståelse og empati, men den der sådan virkelige genkendelse, den er der ikke. Altså det der med sådan at se et rigtigt andet menneske, der har oplevet noget nær det samme” (4).*

Fordi der er den samme forudsætning for at komme i selvhjælpsgrupperne, nemlig det at man har været udsat for seksuelle overgreb, behøver man ikke sætte ord på eller forklare sig. Det er ikke nødvendigt, at fortælle om grundene til, at man har det sådan, som man har det. Alle kender det, og man oplever, at man genkender hinandens tanker og adfærd.

*”Og så derude i selvhjælpsgruppen, hvor man så mødtes med de andre, og vi fik lov til at snakke sammen før gruppen gik i gang, altså hvor vi sad og snakkede, vi vidste jo, hvad vi havde været udsat for, vi behøvede ikke at sætte ord på. Altså, vi tænkte ens, vi har jo samme adfærd” (8).*

*” (...) så var det jo bare kanon, at være sammen med nogen, som har været igennem det samme som en selv. Man behøver ikke at*



*fortælle baggrunden for, hvorfor man har det sådan, for det ved vi jo alle sammen godt. Det har bare været sådan nemt” (8).*

Det, at man ved, at alle har det samme udgangspunkt for at være i grupperne betyder, at man kan åbne op og tale om fortiden og overgrebene, og at man oplever, at man bliver forstået på en helt særlig måde af de andre deltagere, fordi de har oplevet noget tilsvarende. De forstår, hvad man siger på en helt særlig måde. Omvendt betyder det fælles udgangspunkt også, at der ikke nødvendigvis er så meget behov for at snakke om fortiden, men et ligeså stort behov for at snakke om nutiden og om de følelser og problemer, man kan stå i i dag. I grupperne kan man dele hverdagslivet, oplevelser og følelser – man deler glæder og sorger.

Både i forhold til fortiden og i forhold til de følelser, reaktioner og mønstre, der bliver snakket om, oplever man, at man føler sig forstået på en særlig måde – netop fordi man kan spejle sig i de andre deltagere.

*”Jamen, også det at kunne opleve nogle ting, netop fordi du ikke behøver at forklare mange ting. Du kan netop tale om alt, uden at behøve at skulle skjule noget. Det er jo både de alvorlige ting, som man måske har været igennem, som man måske kan finde en anden accept og forståelse for end andre steder, men også at man kan dele andre ting. Det kan også være ganske almindelige ting, og det kan være sjove ting, så det er både grin og latter, men det er også, at man næsten kan græde sammen. Det er det hele, fordi man starter ud fra et fælles udgangspunkt, som alle ved, hvordan er og kan forstå” (9).*

*”Så det er mere nok den blanding, at man også kan snakke om fortiden, hvis det er det, man har behov for, men det er ikke det man behøver at snakke om hver eneste gang. Det er ligeså meget nutiden, og de ting man står i her og nu, eller de ting der er sket siden sidste gang, man sås, man måske kan have lige så meget brug for at snakke om. Hvor man er nu i sit liv og hvad der ligesom er sket, hvad der er lykket, og hvad der ikke er så meget lykket. Men det er jo også en vigtig ting, at man har et sted, hvor man kan snakke om og dele nogle af de ting, som er sket. Netop fordi man har den forståelse af hinanden, som er lidt speciel” (9).*

I grupperne kan man derfor fokusere samtalerne på, hvordan man har det nu, og hvad man kan gøre for at få det bedre. Selve overgrebene er der ikke så meget behov for at snakke om.

*”Altså man kan jo sige, at incesten er det jo mindre og mindre, end det var i starten. Fordi det er jo ikke den, der fylder noget, det er jo lige så meget nuet, der fylder, at man gerne vil være der. Og man vil også gerne have et liv, hvor man til sidst siger, at incesten er et del af mit liv, men den har jeg ikke længere brug for at snakke om mere. Den ligger i en kasse og er bearbejdet” (10).*

*”Vi sidder ikke og snakker om, hvad vi har været udsat for som sådan. Vi går utroligt meget op i, hvad vi hver især gør for at få det bedre” (8).*

*”Det som jeg synes er positivt, det er jo, at hver gang vi er her, så fortæller vi hinanden, hvordan vi har haft det siden sidst. Om hvad vi gjort, hvis vi har været kedde af det, hvad vi så har gjort for at komme ovenpå igen. Jeg synes, at det er rart, at man får den der runde. Det, synes jeg, er godt” (8).*

## **Senfølger efter overgreb - genkendelse af følelser og reaktioner**

Deltagerne i grupperne genkender følelser og reaktionsmønstre, som der snakkes om i grupperne. Den spejling, som dette giver mulighed for, betyder både, at man føler sig umiddelbart forstået, men også at man oplever sig selv som ‘mere normal’.

I grupperne lærer man hinanden godt at kende, og man oplever, at deltagerne er meget forskellige mennesker. Men der, hvor der er megen genkendelse og spejling, er i forhold til følelser, tanker og reaktioner i hverdagen. Man genkender for eksempel det at føle sig angst, nervøs eller stresset. Og man genkender oplevelser af at føle sig svigtet af mange mennesker. Oplevelsen af, at selve det at eksistere - at være et menneske – er en hård kamp, genkendes desuden af deltagerne.

*”Det der med, at vi er meget forskellige, det er mere, at jeg tænker sådan af sind, at vi er: der er nogle, der er meget talende og så er der nogle, der ikke er og nogle er lidt tilbagetrukket og nogle er ikke. Men i forhold til for eksempel hvis man sådan snakker om følger altså af det, man har været udsat for (...) Så det er på den måde en genkendelse af, hvad man mærker, og hvordan man har det med det, der er sket med en. Ja, så selv om vi er meget forskellige, så er vi ens. Og så har man nogle af de samme følger – og også sådan noget med at være meget angstelige og være meget nervøse, stressede indeni hele tiden. Ja, der er meget, hvor man kan genkende det” (4).*

*”Ja, det kan tit være noget med relationer til andre mennesker, vi har svært ved, ligesom at føle sig svigtet, altså virkelig føle sig svigtet af mange mennesker. Det er noget, vi kan ikke genkende til alle sammen. Der er også andre ting, og der er det selvfølgelig at følelsen handler om at være ja, altså at føle sig svigtet. Ligesom den kamp, det er, at være menneske for os, den er hård og den kan vi genkende. Så vi har både lov til at have det forskelligt, og vi har det ikke ens hver gang. Det behøver vi heller ikke. Men det er tit, vi kan genkende ting hos hinanden” (1).*

Informanterne bruger ikke kun genkendelse og gensidighed, men også forskelligheden i gruppen. At deltagerne er så forskellige medvirker til at lære at respektere andre.



*”Ja, men også forskeligheden, for jeg synes, at det der med at lære at respektere et andet menneske for det de er, og ikke for hvad de kan” (10).*

Det er ikke kun genkendelsen af følelser i andre, der er vigtig, men også det, at man sidder ansigt-til-ansigt med andre personer, og hvor man kan se og opleve deres følelser direkte. Dette tydeliggør følelser på en anden – og mere virkelig - måde end for eksempel en tankemæssig tilgang til følelseslivet. Genkendelsen og spejlingen i andre tydeliggør desuden følelser og reaktionsmønstre hos en selv, og når man hører om, at andre reagerer som en selv, bliver det nemmere at ‘tilgive sig selv’ og tro på, at det hele nok skal gå.

*”Og det kommer jo sådan lige fra hjertet. Og der er ikke en eller anden terapeutisk ‘et-eller-andet-sætning’ bagefter, eller foran, det kommer bare sådan: det er et rigtigt menneske. Og man kan se på hende, at det er svært” (4).*

*”Og også nogle gange, der er der ting, som jeg ikke selv har været opmærksom på. Altså hvor jeg måske reagerer på en måde, som er sådan en lille smule mærkelig, men jeg har aldrig rigtig tænkt over det. Og når jeg så sidder der i gruppen og de sidder alle sammen på skjft og fortæller, hvordan de ter sig i en eller anden situation, så kunne man godt se, at sådan er jeg jo også selv. Og så nogle gange ligesom at få sat ord på nogle ting, som man ikke har sat ord på før. Det betyder meget” (5).*

*”Det, tror jeg, er det der med, at man ser, at andre også gør det samme og det tror jeg er en god virkning. Man tilgiver sig selv. Altså for det handler også meget om, at man går og banker sig selv oveni hovedet og: ‘åhhhh, hvor er det også synd for mig’ eller et eller andet. Det kan også blive for meget” (3).*

Det, at man genkender følelser og reaktionsmønstre hos andre og mærker tilsvarende følelser i sig selv, gør, at man får et nært forhold til de andre i gruppen. Ligeledes betyder de andres genkendelse af egne følelser og reaktionsmønstre, at man oplever sig forstået på en særlig empatisk og gennemgribende måde - ‘helt ind i knoglerne’. I selvhjælpsgruppen kan man derfor komme i dybden med nogle ting, som udenforstående ikke ville kunne begribe, eller som man af hensynet til udenforstående ikke ønsker at indvie dem i.

*”Så opstår det sådan at jeg også kan bruge det ude i livet, også føler jeg, at jeg har fået et nært forhold til dem, jeg er i gruppe med. Fordi vi alle sammen har de samme mønstre, altså der kan selvfølgelig være en lille forskel på, hvordan vi er som personer, men det er meget – altså når en siger noget, så kan man mærke, at sådan har jeg det faktisk også. Eller har haft” (10).*

*”Jeg har stadig den følelse af, at der er nogle ting som andre mennesker, der ikke har været ude for det her, som jeg har været ude*

*for, vil kunne forstå. Altså der er nogle ting med nogle mønstre, som jeg godt kan se. De vil selvfølgelig gøre deres bedste for at forstå, men helt og aldeles, så kan de ikke. Det er umuligt. Fordi de har ikke den oplevelse. Og det ved jeg, at når jeg kommer i selvhjælpsgruppen, jamen, så har de den oplevelse, og de forstår det, helt ind i knoglerne. Og det er forskellen, for jeg kan da godt snakke med mine venner og min familie om en masse ting, men jeg er bare aldrig helt nået i dybden, og der er altid nogle ting, som jeg ikke tager med. Sådanne nogle ting, som jeg føler, at det vil enten være for meget for dem eller som de bare ikke helt vil forstå. Og det kan jeg så komme af med i gruppen” (5).*

Den særlige problematik, som gruppen er samlet om, og de efterfølgende specielle problemer, der er relateret til seksuelle overgreb, betyder, at man i gruppen kan få snakket om sådanne emner, som for eksempel hvorvidt man vil anmelde krænkeren.

*”Selvfølgelig er vi forskellige, alle mennesker er meget forskellige, men man har den samme ballast. Vi har været udsat for det samme. For eksempel har jeg fået meget blod på tanden: Der er en pige i gruppen, som har fortalt, at hun har anmeldt sin mormor, som har misbrugt hende, til politiet. Og det har jeg jo gået og tumlet med i mange år, om jeg skulle anmelde min stedfar til politiet, men ikke rigtigt vidst om jeg turde eller om jeg skulle. Men det har vi da snakket meget om. Lige præcis den problemstilling. Den kan man jo ikke snakke med sine veninder om” (2).*

## **Erfaringsudveksling**

Genkendelse og umiddelbar forståelse hænger sammen med erfaringsudveksling. Når kvinderne snakker i gruppen, er det ikke kun den umiddelbare forståelse, de opnår fra de andre deltagere, men også det, at de udveksler erfaringer med hinanden. Denne gensidighed beskriver informanterne som positiv, både det at høre om de andre kvinders erfaringer, og det at kunne give noget af sine egne erfaringer.

At kunne se på andre deltagere, at de forstår en og at høre om, at de alle har tilsvarende erfaringer, er i sig selv væsentligt for den enkelte.

Når man selv har et problem, man fortæller om, kan man spørge i gruppen, om det er noget, andre har erfaringer med. På den måde kan man lade sig inspirere af at høre om andres erfaringer til selv at finde løsninger på et problem, til at komme videre eller til at få det bedre selv. Deltagerne støtter og anerkender desuden hinanden i de processer, den enkelte er i gang med.

*”(...) men det er da helt sikkert, at det har da hjulpet enormt at snakke med de piger i selvhjælpsgruppen om for eksempel mit parforhold, fordi der var flere af dem, der havde det på præcis samme måde. Der havde de problemer, som jeg også har. Så det har været en stor nytte at høre, hvad de har gjort for at komme videre eller for at forbedre” (2).*



*”Jeg ser det som erfaringsdeling, altså fordi det, som jeg får ud af det, det er, jeg hører måske nogle, der har tacklet den problematik, som jeg sidder med. Det, hører jeg nogle sige, at de har tacklet på en eller anden måde, som jeg faktisk kan bruge til noget fornuftigt. Det er ikke sikkert, at jeg kan bruge det lige sådan, men det vækker alligevel nogle tanker i mig og giver mig et skub til, hvordan jeg kan komme videre med det. Og det ender tit med, at hvis man sidder og taler om et eller andet i selvhjælpsgruppen, jamen så har alle jo oplevet det, og alle har håndteret det på forskellig måde. Så man får en masse gode input” (5).*

*”Vi bakker jo hinanden op med det ting, man er i gang med. Giver hinanden et skulderklap, og siger: ‘Godt gået!’ Det, jeg kan tage med, det er, at man bliver oploftet, fordi man får den fornemmelse af, at: ‘Jamen du er sgu okay, du gør det rigtige, du kæmper en brav kamp’. Og det er jo sådan nogle ting, som vi alle sammen godt kan lide at høre” (8).*

Det er ikke kun andres erfaringer, der kan hjælpe en selv. Et væsentligt aspekt er også at kunne hjælpe de andre deltagere, og opleve, at man i gruppen har noget at give, som andre kan bruge. For eksempel kan man give ved at lytte. Gensidigheden i grupperne er et væsentligt element i, at deltagerne får noget ud af at deltage.

*”(...) jeg mente også selv, at jeg selv havde så meget at give af, så jeg forhåbentlig også kunne gøre en forskel for nogle af de piger, der sad derinde, uden at jeg skulle være terapeut over for dem. Men give af mine egne erfaringer. Det er utroligt vigtigt for mig, at det ikke kun er mig, der tager, men også mig, der giver. Så ønsket om at få lov at snakke, få lov at give mine erfaringer videre til de andre og så selvfølgelig også det der, at der kommer nogle forandringer” (2).*

*”Og det har egentlig i starten været noget frustrerende, fordi man ikke kunne finde ud af, hvem man egentlig var. Til at være, at man faktisk kan sidde og lytte til andre mennesker og føle, at man kan give et andet menneske noget, og at man ikke bare selv behøver at tage og tage og tage hele tiden” (10).*

*”Det kan jeg mærke, fordi at jeg føler, at folk de lytter oprigtigt til mig. Og det er fordi, jeg føler, at jeg selv lytter oprigtigt til de andre, så vil de også gerne høre, hvad jeg siger. Det der med at lære at det man sender ud, det får man selv tilbage. Det, synes jeg, er så vigtigt. Og jeg kan se, at det virker” (10).*

Erfaringsudvekslingen medvirker til, at der opbygges en form for ‘normalitet’. Man oplever sig selv som normal med de erfaringer – følelser, reaktioner og problemer – man har, idet man hører, at andre har det lige sådan. At høre om andres genkendelige problemer sætter fokus på ens egne og betyder, at man ikke føler sig ‘tosset’.



*”Det her med at høre de andres kamp og det her med grænsesætning og sådan nogle ting. Det fik jeg meget ud af. Fordi det fik sat meget fokus på min egen grænsesætning. Og det her med, når man har været udsat for incest, så har man meget problemer med: ‘hvad er normalt’. Og i kraft af, at man oplever hinanden have de her problemer, jamen, så finder man ud af: ‘nåhh, ok, jamen de der har så tacklet det på den måde’. Så man får ligesom opbygget en eller anden form for ‘normalitet’”(3).*

*”Altså blandt andet kan man jo bruge erfaringerne på den måde, at man ikke føler sig helt tosset, når man kan høre, at det er nogle af de samme ting, vi går igennem. Men jeg vælger at sige, at hører jeg noget, jeg kan bruge, så tager jeg det til mig. Der er også ting, jeg ikke kan bruge, fordi det ikke er mig, så lægger jeg det fra mig derhjemme” (10).*

Deltagerne får meget ud af at høre andre deltageres erfaringer i forhold til forskellige problemer, som de har i hverdagen. I sig selv er det væsentligt at høre, at andre i gruppen har tilsvarende erfaringer og om, hvordan de har håndteret forskellige problemer. Samtidig er det væsentligt i grupperne, at den erfaringsudveksling, der foregår, netop sker på en sådan måde, at man ikke oplever, at andres råd eller erfaringer skal følges. Der er derimod fokus på, at erfaringsudveksling handler om at dele og at inspirere hinanden til selv at finde frem til de løsninger, der er rigtige for den enkelte.

*”Hvis man sidder med et eller andet problem, eller en eller anden ting, som man har svært ved, så kan man dele det med nogle andre, og også hvis man har brug for at få støtte, råd, vejledning eller noget, så er der jo altid nogen, der gerne vil komme med deres vurdering eller deres mening, og det er i hvert fald nogle tidspunkter, der har været utrolig vigtige, at man kunne få det både fra den ene og anden. Men også en af de vigtige ting er, at man ikke føler, at man er tvunget til at følge de råd, som de andre kommer med, men at man føler, at alle kommer med deres, i forhold til de erfaringer de har, eller sådan som de synes, og så kan man tage de råd, hvis man har lyst eller ønsker at gøre det, men man kan også lade være” (9).*

*”Man skal jo også passe på det der med at give gode råd, altså vi fortæller da hver især, hvad vi gør, men fordi en ting er godt for mig, er det jo ikke nødvendigvis godt for en anden, men vi deler da ud af erfaringer” (8).*

## **Et særligt fællesskab**

Et andet tema, der er meget markant i interviewene, er, at man knytter bånd til de andre deltagere i gruppen, fordi man kommer til at kende hinanden på en helt speciel måde, man kommer til at holde af hinanden, og man følger med i hinandens liv. Gruppen bliver til et særligt fællesskab, et netværk, der er ‘tæt på’ og et sted, hvor man kan åbne sig, hvor man kan være sig selv og slappe af fra resten af verden. Gruppen er et frit sted - en





‘oase’ og en ‘helle’. Det særlige fællesskab, det at kunne være sig selv og kunne åbne sig gør, at gruppen har en stor social betydning. Den er et sted, hvor man kan føle sig ‘hjemme’ og at komme i gruppen er ‘ligesom at komme hjem’.

*”Jeg synes i hvert fald, at jeg har oplevet, at de mennesker, som jeg har lært at kende i gruppen, dem kommer man jo til at holde af - rigtig meget. Det er nogle mennesker, som kommer til at betyde meget for én og som man sådan går og tænker på: man begynder sådan at glæde sig til næste gang: ‘og hvordan går det med det, hvordan går det med det’. Fordi det er sådan meget intenst når man er der og samtidig, så er der også plads til, at man kan grine. Så det giver jo også noget socialt eller det giver et eller andet bånd” (4)*

*”Jeg har snarere tænkt, hvis det kan lade sig gøre, vil jeg helst ikke sætte en slutdato og tænke: ‘nå men, om to år er jeg færdig med at gå i selvhjælpsgruppe’. Fordi hvis det stadigvæk giver mig så meget, som det sidste år har givet mig, så er det ikke noget, jeg ønsker at give afkald på, hvis jeg kan få lov til at fortsætte. Fordi det er ligesom mit - en oase - (...) det er et sted, hvor man har ‘helle’ og hvor man kan - ja, hvor man føler sig hjemme faktisk. Det er ligesom at komme hjem på en eller anden måde” (2).*

*”Jeg synes tit, at det er en blanding af netværk og venskab. For mig betyder det meget, at vi kan være åbne om alt stort set, alle de ting som man nogle gange ikke tør sige til andre mennesker. At man lærer at sige, hvad man føler, så man også kan leve det ude i det andet liv” (10).*

Et vigtigt element for deltagerne i selvhjælpsgrupperne er, at de følger med i hinandens liv og ser frem til at høre, hvordan det går de andre deltagere i gruppen. Det, og den accept, den enkelte oplever i gruppen, er med til at gøre grupperne til noget særligt for deltagerne.

*”Men samtidigt støtter det op på en måde, som nok er lidt svær at beskrive, fordi man ligesom bekymrer sig om hinanden på et eller andet plan, hvad der sker med de andre, hvor de er henne i deres liv og hvad der er sket siden sidst på godt og ondt, altså hvilke problemer eller hvad der er bedre har man ligesom oplevet siden sidst, man har set hinanden. Det er nok noget af det, der er specielt og selvfølgelig også netop det sted her. Det er specielt, fordi det er et frit sted, hvor du bare føler, at du kan være dig selv (...) Du føler faktisk, at det er ligesom at komme hjem på et eller andet plan” (9).*

Fællesskaber kan også række ud over deltagelse i gruppen, og der er mulighed for at særlige venskaber opstår, og at man også ses udenfor gruppemøderne.

*”Nej, men nu er det sådan set, at jeg er meget glad for at gå her, og det forbinder jeg med, at jeg faktisk har fået en veninde her i gruppen, som jeg også ser, når vi ikke mødes her. Det er altså meget betydningsfuldt for mig, for jeg har ikke haft så mange veninder” (10).*

*”Så er der også det med, at jeg skal flytte her – så vil jeg invitere dem alle sammen ind, for jeg vil gerne stadig have en eller anden form for kontakt til dem, for jeg føler sådan et eller andet ‘bånd’. Jeg tror, at man bliver noget – det er sådan meget specielt altså” (3).*

Muligheden for at møde andre ligestillede gør, at informanterne ikke føler sig alene, udenfor eller anderledes. I selvhjælpsgruppen kan man smide facaden og være helt sig selv, der er ikke noget, man skal skjule. Her føler man sig værdsat og accepteret som den, man er, og føler sig forstået på en særlig måde, som ikke opleves i samvær med andre venner. Disse citater opsummerer mange af de ovenstående temaer, om hvad informanterne får ud af at deltage i en selvhjælpsgruppe:

*”Man kan bruge nogle erfaringer, hvor jeg synes, at en af de vigtigste ting, jeg har fået ud af at være i en gruppe, er følelsen af at være accepteret og blive respekteret, nøjagtigt sådan som man er, hvilket måske har været en af de store ting, som altid har været svært. Netop fordi man har været igennem de ting, man har været igennem. At man altid har følt, at man var anderledes og forkert, og følte netop at man ikke var accepteret. Følte sig udenfor i mange sammenhænge. Det er nok en af de store markante ting, at for første gang følte du dig 100 % accepteret af nogen, der var ligesom dig. Og det var simpelthen sådan en kæmpe lettelse, at du bare kunne være dig selv. Lige pludselig var der ikke noget, du skulle skjule i den forstand eller prøve at holde hemmeligt. Her kunne du bare være, som du var, uden at skulle have den der facade på, fordi det er jo nødvendigt udenfor, for at andre ikke skulle opdage, det der var sket. Men her eller i andre grupper, der var du bare, den du var på godt og ondt, og det er en fantastisk lettelse. At andre også bare ved, at uanset hvordan du er eller siger, eller hvordan du har det, jamen så ved de nøjagtigt, hvordan du føler. Der er ikke hele tiden nogen ting, du behøver at forklare, hvorfor. Det gør det nok lidt specielt, netop fordi det er svært at vide, hvordan man har det, når man har været igennem de ting, hvis man ikke selv har prøvet det. Det gør en forskel, fordi selvom andre såsom venner og andre nært ved en, de kan være der langt hen af vejen, men der er den forskel, at de ikke selv har prøvet det, og det gør, at den lille forskel, den betyder noget i forhold til at blive forstået” (9).*

*”Og netop også fordi du føler, at du er hjemme på et eller andet plan, sådan at du er accepteret uanset hvad, og du føler ikke, at du er anderledes eller forkert. Du kender selvfølgelig ikke 100%*



*binanden, men kender binanden godt nok, fordi man ligesom kan genkende meget i sig selv og i binandens historie” (9).*

## Konklusion

I undersøgelsen har vi henvendt os til i alt 13 forskellige centre og steder, hvor der tilbydes selvhjælpsgrupper. De 10 af centrene henvender sig specifikt til målgruppen, voksne, der i barndommen har været udsat for seksuelle overgreb. Ingen af disse steder havde mandlige deltagere i selvhjælpsgrupper, og det var derfor ikke muligt at undersøge, hvordan mænd bruger selvhjælpsgrupper. Generelt indenfor hele området af selvhjælpsgrupper er kun ca. 1/3 af deltagerne mænd. Dette kunne tyde på, at metoden selvhjælpsgrupper appellerer mindre til mænd end til kvinder.

Generelt indenfor hele området af selvhjælpsgrupper blandes metoder ofte i praksis, så grupper med en gruppeleder også kaldes for selvhjælpsgrupper. Sådan er det også indenfor dette område af selvhjælpsgrupper for seksuelt misbrugte.

De selvhjælpsgrupper, der er med i undersøgelsen, er ikke ‘rene’ typer af selvhjælpsgrupper. Grupperne er relativt styrede og strukturerede, og metoderne er flere steder udviklet på baggrund af specialiseret viden om seksuelt misbrugte og senfølger af at have været udsat for overgreb. Professionelle og frivillige har den faglige holdning og erfaring, at det er nødvendigt med styring i grupper for seksuelt misbrugte. Metoderne er derfor en kombination af selvhjælpsgrupper, socialt gruppearbejde og terapeutiske metoder. Skønt disse typer af grupper er mere styrede end ‘rene’ typer af selvhjælpsgrupper, enten direkte i form af en gruppeleder eller indirekte i form af strukturer og regler, kaldes grupperne for selvhjælpsgrupper for at signalere overfor deltagere, at der er tale om hjælp til selvhjælp.

Disse typer selvhjælpsgrupper er ressourcekrævende grupper at opstarte og køre i forhold til ‘rene’ selvhjælpsgrupper. Det er de, fordi det er en forudsætning, for at grupperne kan fungere, at de enten ledes af professionelle eller frivillige, eller at der er opfølgning i grupperne af en frivillig samt tilbud om konfliktløsning af professionelle. Desuden er det en forudsætning for nogle af metoderne for disse selvhjælpsgrupper, at deltagere visiteres til grupperne i forhold til, hvor langt de er nået i bearbejdningen af deres overgreb. Visitationer foretages af professionelle, og disse typer af selvhjælpsgrupper forudsætter således, at frivillige og professionelle bruger mange ressourcer på dem.

Styrede selvhjælpsgrupper kan ikke stå alene som metode i arbejdet med senfølger af seksuelle overgreb, men må ses som en forlængelse af - eller et supplement til - andre former for hjælp, især terapeutisk behandling. Stort set alle informanterne i undersøgelsen supplerer deltagelse i selvhjælpsgrupper med individuel terapi, medicinsk behandling og/eller anden form for støtte. Desuden er det en forudsætning for deltagelse i flere af grupperne, at selve overgrebet er bearbejdet, og dette er typisk sket gennem længerevarende terapeutisk behandling.

Gruppernes problemfelt centrerer i særlig grad om personlig udvikling. I interviewene viser det sig, at formålet med selvhjælpsgrupper i særdeleshed bliver imødekommet og opfyldt. Deltagerne fortæller om, hvordan de i selvhjælpsgruppen møder en særlig gen-

kendelse og forståelse, som gør, at de ikke føler sig så alene, at de føler sig mindre 'unormale', mere accepterede og som muliggør erfaringsudveksling med andre ligestillede.

Erfaringer fra deltagerne i disse typer grupper er, at grupperne er vældigt hjælpsomme i forhold til personlig udvikling og udvikling af sociale kompetencer. Dette har betydning for sociale relationer i og udenfor gruppen, i forhold til arbejdsplads, uddannelse, familie og andre personlige netværk.

Informanterne oplever genkendelse og forståelse fra de andre deltagere, dels i forhold til den 'baggage', de har med sig, nemlig det at have været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, og i forhold til det at lære at leve med overgrebene, som for eksempel håndtering af problemer i hverdagen, ændring af uhensigtsmæssig adfærdsmønstre og at handle ud fra det, de føler. Det er derfor centralt, at gruppernes problemfelt specifikt handler om seksuelle overgreb og konsekvenser af det. I grupperne er der først og fremmest fokus på problemer i hverdagen – på nutiden – og på fremtiden.

Gruppemetoderne fungerer, fordi det er styrede grupper. Styringen udgør rammer, der giver tryghed, ligeværdige relationer og som gør, at deltagerne selv kan vælge og selv kan håndtere problemer. Grupperne opløses ikke og fungerer desuden godt socialt. I grupperne bliver der knyttet særlige bånd mellem deltagerne, man følger med i hinandens liv og bekymrer sig om hinanden. Der er en særlig accept og forståelse, her kan man være sig selv og smide facaden. Grupperne opleves derfor 'ligesom at komme hjem'. Deltagerne kan have svært ved grænsesætning og at indgå i sociale relationer. Gennem deltagelse i disse særligt styrede selvhjælpsgrupper, kan de øve sig i og lære at indgå i relationer med andre. Etablering af nære sociale relationer rækker ud over gruppedeltagelsen – ud i hverdagslivet, hvor nye relationer etableres eller eksisterende forbedres.

## Perspektivering

I denne undersøgelse indgår kun grupper, som er meget styrede. Det kunne være interessant at undersøge, om der eksisterer 'rene' selvhjælpsgrupper for målgruppen af seksuelt misbrugte andre steder end i de frivillige centres og organisationers regi, for eksempel ved at gennemgå kontaktannoncer og andre opslag om selvstartede selvhjælpsgrupper. Denne undersøgelse konkluderer, at det er nødvendigt med styrede grupper for netop denne målgruppe. Dog kunne det antages, at personer, som for eksempel har deltaget i gruppeterapi eller styrede selvhjælpsgrupper, som de, der indgår i denne undersøgelse, har fået de redskaber og regler, der skal til for at skabe tryghed, tillid og undgå konflikter, og på den måde eventuelt kunne styre en selvhjælpsgruppe selv. En sådan undersøgelse ville være interessant, idet den kunne be- eller afkræfte, hvorvidt det (altid) er nødvendigt med styring i forhold til denne målgruppe.

I forhold til fraværet af mænd i disse hjælpeforanstaltninger kunne det være interessant at undersøge, hvilke hjælpebehov seksuelt misbrugte mænd efterspørger. Fra samarbejdet med de centre, frivillige og andre, der arbejder med denne målgruppe, har vi hørt, at der har været en stigning i henvendelser fra mænd. Fra årsstatistikken, som VFC Socialt Udsatte udarbejder over de frivillige centres ydelser, vil det fremgå, hvilke tilbud, der ydes til de misbrugte mænd, som benytter centrenes tilbud. Der føres ikke statistik over, hvad



mænd efterspørger, når de henvender sig. Det kunne derfor være relevant at interviewe mænd om hvilke behov, ønsker og erfaringer, de har i forhold til hjælp.

Meget af den viden, der er om senfølger af seksuelle overgreb, er centreret om psykologiske og behandlingsmæssige diskurser. Denne viden er vigtig og yderst relevant. Samtidig kunne det være nyttigt at belyse senfølger ud fra nogle andre samfundsmæssige perspektiver, som inddrager institutioner og betydning af tilknytning til disse. Som for eksempel tilknytning til arbejdsmarkedet, uddannelse, familierelationer og andre netværk. Det vil sige, undersøge hvad andre livsomstændigheder kan have af betydning eller hvordan håndtering af senfølger ser ud i et hverdagsperspektiv.

Denne undersøgelse konkluderer, at disse styrede selvhjælpsgrupper ikke kan stå alene som tilbud til seksuelt misbrugte, men er en fortsættelse af eller et supplement til anden behandling, især terapi. Desuden ligger kravet om terapeutisk behandling som en implicit forudsætning for deltagelse i flere af grupperne. Denne viden er væsentlig at have for sagsbehandlere i kommuner og for praktiserende læger, da disse fagpersoner kunne tænkes at henvise voksne med senfølger til hjælpeforanstaltninger. Desuden kunne det være relevant viden for andre frivillige såvel som professionelle, der overvejer at oprette selvhjælpsgrupper for målgruppen.

## English summary

In Denmark, a common strategy for giving support to people who have been sexually abused in their childhood is to offer them self-help groups. This can seem paradoxical in that a pivotal long term consequence of sexual abuse can be difficulty in relating to other people, and self-help groups are based on the utilization of social skills and group dynamics.

We have no knowledge about the conditions under which the self-help group method works or in what way victims of sexual abuse may profit by participation in such groups.

The purpose of this investigation is therefore to offer qualified and in-depth knowledge about self-help groups as a method in working with the long term consequences of sexual abuse. Furthermore, the purpose of the project is to disseminate 'good practice' examples to relevant professionals in the field.

The investigation is designed as a qualitative investigation into the methods, purpose, and outcomes from two perspectives: the professional/volunteer perspective and the participant perspective.

The investigation is based on interviews with volunteers and professionals from 5 different centres and organisations where self-help groups are offered to sexually abused adults and on interviews with 10 women participating in self-help groups. In order to cover possible geographic variation, care has been taken to select interviewees from Denmark's three geographical areas: Jutland, Funen and Zealand.

Not surprisingly, the investigation has not been able to find self-help groups for sexually abused men and no mixed groups for men and women. It has therefore not been possi-

ble to examine how sexually abused men may benefit from participating in self-help groups.

The investigation concludes that the methods practised are a combination of methods taken from self-help groups, social group work and therapeutic methods. The investigation found no 'pure' types of self-help groups within this field. The methods are based on experience of and on special knowledge about long term consequences of sexual abuse. Since long term consequences of sexual abuse can be difficulties in relating to other people and social skills problems, the purpose of the combined methods are to avoid conflicts in the groups and in general to comply with these problems by indirect or direct management, fixed structures, and rules.

There are three types of self-help groups implemented:

*Type 1* groups are those where anyone with this problem is allowed to participate in a closed self-help group. This type is managed by a volunteer who participates in all meetings and plays an active role guiding and leading the group directly. Furthermore, each participant is offered individual conversations with the volunteer as an extra support to them if needed.

*Type 2* groups involve closed groups with a set time limit. Applicants are selected for participation based on specified criteria. A professionally trained therapist interviews applicants prior to selection. Applicants must have begun to come to terms with the sexual abuse in order to participate in these groups. Thus, persons who are very vulnerable, very angry or very upset are rejected from participation. These groups are led by one or two professionals who are trained as either psychotherapists or psychologists. The professionals plan the topics for each meeting, participate and lead the meetings and manage the groups directly.

*Type 3* groups are similar to the type 2 groups in that there are participation criteria. Likewise, a professional therapist interviews the applicants, who must have attended therapy and have come to terms with the sexual abuse before they are allowed participation. As in the type 2 groups, some applicants are denied participation in these groups. A volunteer who is the contact for the group participates in the first and the third meeting in order to go through the rules for participation and for communicating in the group. Every third month the volunteer participates again to follow up on the rules and on the group. The groups must follow the prescribed rules. At all other meetings the participants meet alone (without a leader). The topics are chosen by the group participants. The rules for participation and for communicating in the groups are an indirect way of managing the groups. Furthermore the groups are offered professional conflict resolution as well as individual conversations with either a volunteer or a professional therapist.

None of the three types of self-help group can stand alone as a treatment offer to adults who have been sexually abused in their childhood. They are rather a continuation of treatment or a supplement to treatment or other forms of help. The informants receive individual therapy or other forms of support at the same time as they participate in these self-help groups. Furthermore it is a precondition for participation in several of these





groups that applicants have come to terms with the sexual abuse and since this is often accomplished through therapy of long duration.

The study concludes that these types of groups work because they are managed and because there are rules that set the condition for interacting and communicating in the groups. The direct and indirect managing of these groups are the conditions which establish confidence and equal relations and these conditions contribute to the fact that participants are able to choose themselves and it makes them able to tackle everyday problems.

The groups are socially well functioning groups and special bonds of friendship are formed between the participants. To the experience of recognition, reflection and a special kind of understanding it is central that the participant characteristics of the groups are centred round sexual abuse and the long term consequences of it. Joining the groups is experienced as *'coming home'*. The encounter with equals causes the experiences of acceptance and understanding to arise in the participants and in these groups the participants are able to be themselves and they do not have to pretend. They attend to each others lives and special kinds of friendships are formed. Participation in these specially managed self-help groups enables the participants to practice and to learn to relate to other people. The establishment of intimate social relations are generalized from the group participation into the participants' everyday lives, where new relations are formed or existing relations are improved.



## Litteratur

- Adamsen, Lis og Hertz, Eva (1992): *Selvhjælpsgrupper indenfor SUM-programmet og tilgrænsende områder*. København: Universitetshospitalernes Center for Sygeplejeforskning og Akademisk Forlag.
- Adamsen, Lis og Hertz, Eva (1994): *Selvhjælpsgrupper - status og perspektivering: en diskussion af internationale og danske forskningsresultater*. København: Universitetshospitalernes Center for Sygeplejeforskning
- Andersen, Marna et. al. (1991): *En måde at tackle det på: en kvalitativ undersøgelse om brugere af selvhjælpsgrupper*, København: De Sociale Højskoler Årskursus.
- Andreasen, Jan (red.) (1999): *Pædofili. Om seksuelle overgreb i samfundets institutioner*. Frydenlund.
- Artke, Else og Elklit, Aks (2002): *Følger af incest. En beskrivelse af en gruppe incestofre i behandling*. Odense: Incestcenter Fyn.
- Bonde Petersen, Lisbeth (1995): *Samvær skaber trivsel: om sundhedsfremme gennem medmenneskelig støtte*. Vejle: Kroghs Forlag.
- Daidsen-Nielsen, Marianne (1995): *Blandt løver. At leve med en livstruende sygdom*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Daidsen-Nielsen, Marianne og Leick, Nini (2001): *Den nødvendige smerte. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. 2. udgave, Socialpædagogisk bibliotek. København: Hans Reitzels Forlag.
- Det Kriminalpræventive Råd (2002): *Overgreb mod børn. Ser du det? Gør du noget?* 5. udgave, 1. oplag. København: Det kriminalpræventive Råd.
- Diemer, Anne (2001): *Start af selvhjælpsgrupper*. Odense: Center for Frivilligt socialt arbejde,
- Diemer, Anne, (2003): *Selvhjælpsgrupper i Danmark*. Vanløse: OS Forlag.
- Døssing, Lis og Messell, Lars (1999): *En undersøgelse af tilbud til incest-ramte i Danmark*. København: Formidlingscentret Storkøbenhavn.
- Døssing, Lis et al. (2001): *Dyberegående undersøgelse af de private incestcentre i Danmark*. 2. reviderede udgave. København: Formidlingscentret Storkøbenhavn.
- Formidlingscentret Storkøbenhavn (2000): *Incestkonference – Rapport fra Socialministeriets konference 4. – 5. maj 2000 for private/frivillige incestcentre i Danmark.*. København: Formidlingscentret Storkøbenhavn.
- Fog, Jette (1995): *Med samtalen som udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Hartman, Jan (2005): *Funderet teori. Udvikling af teori på empirisk grund*. København: Alinea
- Heap, Ken (2005): *Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet*. København: Munkegaard.
- Helweg-Larsen, K. (2000): *Seksuelle overgreb mod børn i Danmark. Problemets omfang og karakter vurderet ud fra litteraturstudier og en række danske datakilder*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Helweg-Larsen, K. og Larsen, Helmer-Bøving (2002): *Unge trivsel år 2002. En undersøgelse med fokus på seksuelle overgreb i barndommen*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Henriksen, Bjarne Lenau (2001): Den bagvendte frivillighed. I *Social politik* Nr. 2, s. 15 – 18. København: Socialpolitisk Forening.



- Kirkegaard, Line og Larsen, Kristian (2005): *Udviklingsplan for en landsdækkende indsats overfor voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen*. København: Videns- og Formidlingscenter for Socialt Udsatte.
- Koch-Nielsen; Rosdahl, David (2005): *Frivilligt arbejde, pengegaver og uformelle hjælpeaktiviteter i den danske befolkning*. Socialpolitik og Velfærdsydelse, Arbejdsrapport 02:2005. København: Socialforskningsinstituttet.
- Kolding Selvhjælp (1994): *Hvad er Kolding Selvhjælp?* Kolding: Kolding Selvhjælp.
- Kvale, Steinar (1994): *En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Leth, Ingrid et al. (1988): Seksuelle overgreb mod børn og unge. I: *Nordisk Psykologi*. Årg. 40, nr. 5, s. 383-393.
- Martens, Peter I. (1990): Seksualbrott mot barn. Beskrivning af de misstænkte brotten. BRÅ-rapport 1990:6. Stockholm: BRÅ.
- Mehlbye, Jill og Christoffersen, Mogens Nygaard (1992): *Selvhjælpsgrupper - omfang, karakter og erfaringer. I nationalt og internationalt perspektiv*, København: AKF Forlaget.
- Muff, Elsebeth Kirk (2001): *Seksuelle overgreb på mennesker med handicap. Et litteraturstudie*. København: Socialt Udviklingscenter SUS.
- Netværkskontakten (1996): *Selvhjælpsgrupper og formidling af frivilligt arbejde*. Årsrapport. 1. udgave. Odense: Netværkskontakten.
- Nielsen, Beth Grothe (2001): *Straffesystemet i børneperspektiv – seksuelle overgreb mod børn i familien*. København: Jurist- og Økonomforbundets Forlag.
- Rasborg, Klaus (1998): Velfærdsstaten og det revitaliserede samfund. I: Greve, Anni (red.): *Sociologien om velfærd – gensyn med Émile Durkheim*. Frederiksberg, Roskilde Universitetsforlag.
- Sakstrup, Emma (1993): Selvhjælpsgrupper som arbejdsredskab. I: *Specialpædagogik*. - Årg. 13, nr. 6, p. 519-521.
- Socialministeriet (1997): *Betænkning om frivilligt socialt arbejde i fremtidens velfærdssamfund*. København: Socialministeriet.
- Statens Institut for Folkesundhed (2000): SUSY-2000. København: Statens institut for Folkesundhed.
- Strange, Mimi (2002): *Unge krænkere*. København: Socialforskningsinstituttet.
- Strauss, Anselm og Corbin, Juliet (1990): *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory, Procedures and Techniques*. USA: SAGE Publications, Inc..
- Svedin, Carl-Göran (1999): Sexuelle övergrepp mot barn. Definitioner och förekomst. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Søndergaard, Dorte Marie (1996): *Tegnet på kroppen. Køn: Koder og konstruktioner blandt unge voksne i akademien*. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Vea, Hildur (2001): *Mestring af virkninger etter seksuelle overgrep*. Hovedfagsopgave i Helsefag. Bergen: Det medisinske fakultet og Det psykologiske fakultet. Senter for etter- og videreutdanning. Universitetet i Bergen.
- VFC Socialt Udsatte (2005): *Støtte til seksuelt misbrugte. Håndbog om 16 centre, der hjælper mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb*. København: Videns- og Formidlingscenter for Socialt Udsatte.

# Bilag

## Interviewguide til frivillige / professionelle Selvhjælpsgrupper – om seksuelle overgreb

### Baggrund - formål

- Baggrund
- Formål
- Grænseflader: ”selvhjælpsgruppe”, ”støttegruppe” eller ”gruppeterapi”.
- Fordele/ulemper ved selv – som igangsætter, planlægger mv. - at ha' været udsat for seksuelle overgreb.
- Afprøvning / erfaring med metoden
- Udvikling af metoden / historisk

### Procedure

- Opstart
- Skriftligt materiale
- Visitation og kriterier for deltagelse – hvem sorteres fra.
- Sammensætning af selvhjælpsgrupper
- Regler
- Anonymitet
- Er der andre end brugere tilknyttet selvhjælpsgruppen (f.eks. kontaktperson – behandler mv.)

### Indhold

- Varighed
- Afslutning
- Problemer undervejs
- Tilbagemeldinger
- Processen – faser
- Tillid og åbenhed
- Sociale relationer
- Offerrolle - fastholdelse
- Ansvar for eget liv

### Erfaringer - resultater

- Godt resultat
- Udbytte
- Opnåelse af formål
- Foregår der systematisk, skriftlig erfaringsopsamling
- Opfølgning på resultater
- ”Gengangere” – brugere der vender tilbage efter forløb



### Afslut interview

- Øvrige emner
- Tak



## **Interviewguide til deltagere Selvhjælpsgrupper – seksuelle overgreb**

### **Tidligere hjælp – eller behandling vedr. seksuelle overgreb**

- Tidligere behandling
- Tidligere hjælp - støtte

### **Forventninger – inden start**

- Valg af selvhjælpsgruppe som hjælp
- Behovet for hjælp i selvhjælpsgruppe
- Forventninger

### **Selve processen i selvhjælpsgruppen**

- Oplevelse af at deltage i en selvhjælpsgruppe
- Udbytte undervejs
- Konkrete historier – godt / positivt
- Konkrete historier – dårligt / negativt
- Forandringer
- Løsning af problemer
- Sociale relationer – i gruppen
- Fællesskaber - Ligheder og forskelle
- Sociale relationer – uden for gruppen
- Regler – begrænsninger og muligheder

### **Afslutning af forløb – opnået resultat**

- Varighed
- Opnået resultat
- Afslutning
- Udbytte
- Udbytte og forventninger

### **Afslut interview**

- Øvrige emner
- Tak



