

TIL MEDARBEJDERE


At tale med patienter om senfølger efter seksuelle overgreb



Region
Hovedstaden

CSM: Øst
Center for Seksuelt Misbrugte





Denne folder er til dig, som arbejder i psykiatrien og kan møde voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Her finder du råd og vejledning i følgende:

- Hvordan genkender du vanskeligheder hos patienten, som kan handle om senfølger?
- Hvordan taler du med patienter om senfølger?
- Hvor kan du henvise patienter med senfølger til?
- Et skema som du kan give patienten, som vedkommende evt. kan have med sig til samtaler i sundhedssystemet, kommunen eller lignende.

Kort om senfølger efter seksuelle overgreb

Når et barn eller en ung udsættes for seksuelle overgreb, har det ofte dybe psykologiske og relationelle konsekvenser. Det betyder blandt andet, at det kan være svært at have tillid til sig selv, til andre og til livet.

En undersøgelse viser, at ca. 3,4 pct. af en årgang i deres barne- eller ungdomsliv har været udsat for seksuelle overgreb begået af deres forældre, værger, søskende eller andre børn. Det vil sige næsten 2 personer ud af 50. Antallet af psykiatriske diagnoser hos klienter i Center for Seksuelt Misbrugte er 2,5 - 3,5 gange højere end i normalbefolkningen, og langt over halvdelen lever med to eller flere diagnoser.

Seksuelle overgreb i opvæksten er et traume, der kan forstyrre den normale udvikling i barne- og ungdomsårene. Senfølger er de vanskeligheder, overgrebene kan medføre, og som for mange varer ved ind i voksenlivet. Senfølger er ikke én bestemt diagnose eller et enkelt symptom, men dækker over forskellige grader af psykiske, sociale og fysiske vanskeligheder.

Det er vigtigt, at du som fagperson kan genkende vanskeligheder, som kan være senfølger efter overgreb, så patienten kan få den rette hjælp.

Hvordan genkender du vanskeligheder, der kan handle om senfølger efter seksuelle overgreb?

Psykiske senfølger kan indebære

- Angst
- Depression eller nedtrykthed
- Genoplevelser af traumet
- Undgåelsesadfærd
- Forhøjet alarmberedskab
- Lavt selvværd
- Problemer med følelsesregulering
- PTDS eller kompleks PTSD
- Psykose
- Bipolar lidelse
- Personlighedsforstyrrelse
- Dissociation
- Selvdestruktiv adfærd
- Selvmordstanker
- Skyld- og skamfølelser
- Tvangshandlinger

Sociale senfølger kan indebære

- Udfordringer med sociale relationer og intimitet
- Social isolation
- Udfordringer med uddannelse og arbejde
- Udfordringer i forældreskabet
- Udfordringer med økonomi og gæld
- Problematisk brug af rusmidler
- Hjemløshed
- Kriminalitet
- Svært ved at sætte grænser
- Svært ved at forstå andres grænser
- Hyperseksualitet
- Prostitution
- Fysisk og psykisk voldsudsættelse, herunder seksuelle overgreb og stalking

Fysiske senfølger kan indebære

- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær
- Søvnproblemer
- Overbelastet nervesystem og øget stresshormon i kroppen
- Kroniske smerter
- Migræne
- Muskelspændinger
- Fordøjelsesproblemer
- Autoimmune sygdomme
- Synsproblemer
- Krampeanfald (PNES)
- Over – og undervægt
- Hjerte-kar-sygdomme
- Lunge og leverproblemer
- Type 2-diabetes
- Sexsygdomme og underlivsproblemer
- Problemer eller smerter ved sex (fx vaginisme, dyspareuni, rejsningsproblemer eller for tidlig sædafgang)
- Problemer relateret til graviditet og fødsel

Hvordan kan du tale med patienter om senfølger?

Mange kan være bekymrede for at retraumatisere patienter ved at spørge ind til overgreb. Forskning peger dog på, at det ikke skaber retraumatisering at spørge ind til senfølger efter overgreb eller at spørge, om en person har været udsat for traumatiserende hændelser såsom seksuelle overgreb. Fokus i samtalen bør være på senfølgerne og ikke på overgrebshistorikken eller de konkrete hændelser. Det sidste hører til i den specialiserede behandling.

Vær opmærksom på følelshåndtering

Anerkend, hvor godt det er, at patienten har fået sagt det, da det kan have betydning for den fremadrettede behandling. Giv altid respons, hvis en patient fortæller, at de har været udsat for seksuelle overgreb. Det er afgørende, at du giver udtryk for, at du har hørt, hvad patienten har betroet dig, og at du tager det alvorligt, også selvom du ikke føler dig kompetent til at gå dybere ind i fortællingen. Det er altid vigtigt at blive set i det svære, føle sig hørt og accepteret.

Hvordan kan du spørge?

Du kan vælge at spørge direkte, eller du kan spørge lidt bredere, fx: **”Nogle af de patienter, jeg møder, har oplevelser med i bagagen, der hænger sammen med de udfordringer, de oplever i dag. Det kan fx være ubehagelige episoder fra barndommen. Er der noget, du tænker vil være godt for mig at vide?”**

Tjek ind undervejs

- Hvordan er det for dig at tale om?
- Er det første gang, du fortæller om det?
- Føles det okay at tale om det med mig her og nu?
- Har du brug for, at vi taler mere om det her emne, eller skal vi holde en pause og gå videre til at tale om noget andet?
- Det er helt okay at fortælle mere om det, men du skal vide, at det også er okay, hvis du ikke har brug for at sige mere nu
- Jeg behøver ikke at vide en masse, men er der noget, du synes, vil være rart at få fortalt?

Følg op på patienten ved samtale afslutning og lav evt. en sikkerhedsplan

- Hvordan var det at tale om det, og hvordan tror du, at du får det, når du går herfra?
- Du vil nok være træt og få tanker, det er helt almindeligt
- Hvordan tror du, du har det, når du kommer hjem efter vores samtale? Hvordan plejer du at have det, når du taler om noget svært?
- Ved du, hvad du skal gøre, hvis det bliver svært? Har du venner/familie, du kan tage hjem til?
- Giv patienten folderen ”Til dig, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom” og henvis til andre tilbud

Hvor kan du henvise patienter med senfølger til?

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontakt
Egen praktiserende læge	Kan henvise dig videre til psykolog, psykiater, behandling i psykiatrien, fysioterapi eller andre sundhedstilbud.	Se kontakt-oplysninger og information om praktiserende læger på sundhed.dk
Privatpraktiserende psykologer	Tilbyder terapi gennem samtale. Du kan få tilskud til psykologbehandling efter en lægehenvielse, hvis du har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen.	Psykologer kan findes på sundhed.dk
Privatpraktiserende psykiatere	Psykiatere kan kombinere en medicinsk behandling med samtaleterapi. Det er gratis, men det kræver lægehenvielse.	Psykiatere kan findes på sundhed.dk
Center for Seksuelt Misbrugte Øst (CSM Øst)	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling i gruppe – eller individuelle forløb. Frivilligsektionen tilbyder anonym chat – og telefonrådgivning, temaaftener om senfølger, krop-psyke hold, kreative hold samt socialt samvær.	csm-danmark.dk/ost kontakt@csm-ost.dk

Landsforeningen Spor

Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom. Foreningen afholder en række lokale møder og nationale aktiviteter, der skaber rammer for, at medlemmer kan møde ligesindede og danne netværk. Landsforeningen Spor har en erfaringsbaseret telefonrådgivning.

landsforeningen-spor.dk
kontakt@landforeningen-spor.dk

Kvisten

Individuel psykoterapi, kønsopdelte gruppeforløb, unge- og pårørende rådgivning gratis og anonymt, mandetræf og kvindetræf i byer over hele landet.

kvistene.dk
info@kvistene.dk

VISO

VISO tilbyder korte individuelle rådgivningsforløb til dig som har senfølger efter seksuelle overgreb eller dine pårørende. VISO kan desuden rådgive om, hvordan kommunen kan tilrettelægge en socialfaglig indsats til dig.

sbst.dk/viso

KKUC Udviklings – og behandlingscenter

Tilbyder behandling af senfølger samt kombineret behandling af problematisk brug af rusmidler og senfølger i både individuelle – og gruppeforløb

kkuc.dk

Joan-søstrene

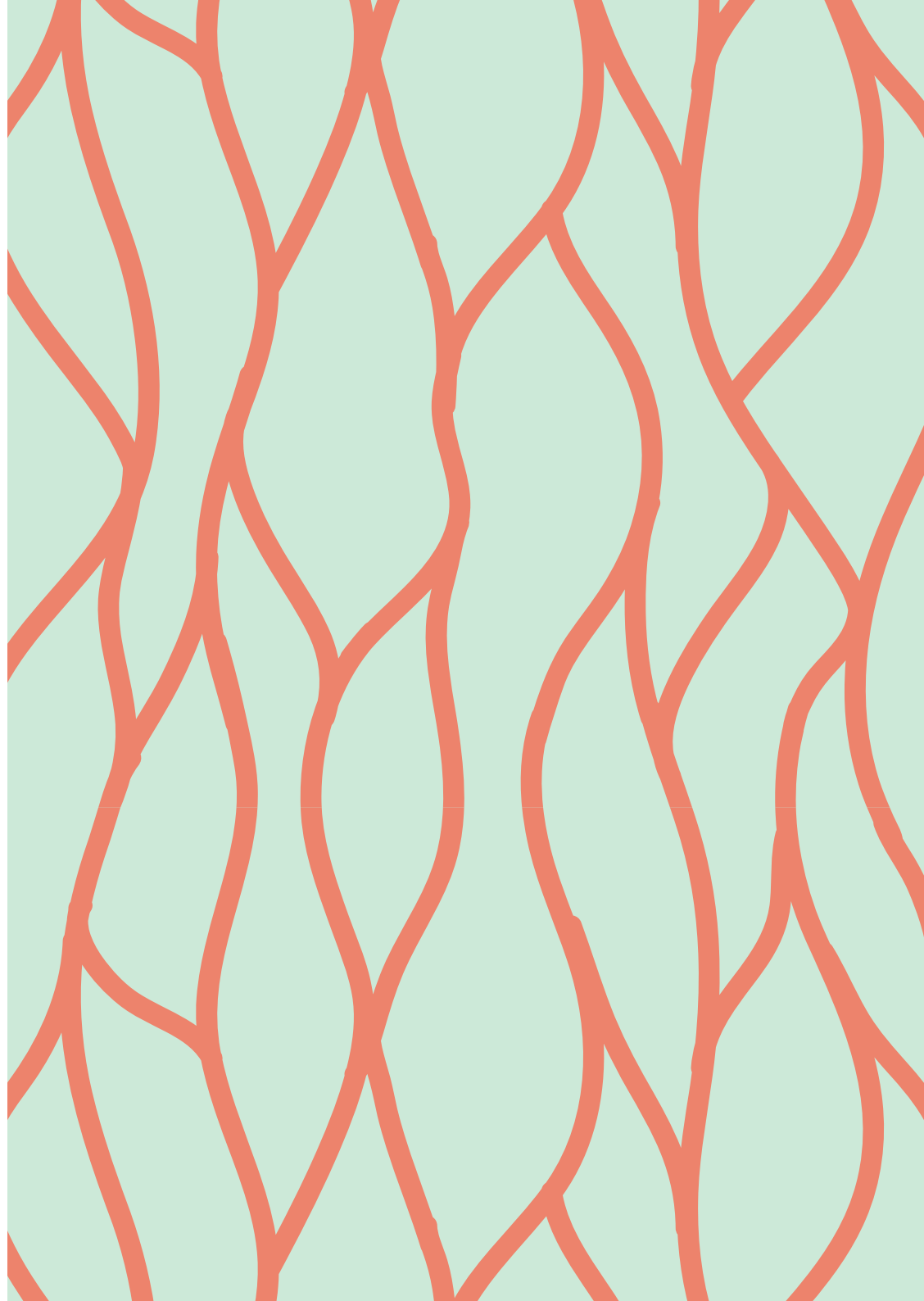
Rådgivning til kvinder, som har været udsat for seksuelle overgreb, vold, voldtægt eller seksuel chikane. Det er frivilligdrivet, anonymt og gratis.

joan-soestrene.dk
mail@joan-soestrene.dk

Andre anbefalinger

Udlever gerne folderen; "Til dig, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom" til patienter. Den findes gratis i printbar udgave på psykiatriens intranet, på www.csm-danmark.dk/ost og på www.landsforeningenspor.dk

For uddybende vejledning om at arbejde med borgere med senfølger, henvises til Social – og Boligstyrelsens håndbog; **Senfølger efter seksuelle overgreb - En håndbog til kommunale fagprofessionelle (sbst.dk)**. Håndbogen ligger gratis tilgængelig på <https://sbst.dk/voksne/senfoelger-af-seksuelle-overgreb>, hvor du desuden kan se film, høre podcasts og læse mere.



Skema til dialog om senfølger

Det kan være svært at forklare andre, hvordan ens senfølger ser ud og hvordan de påvirker én.

Derfor findes dette skema, som senfølgeramte kan udfylde, og hvis de ønsker det, tage med til møde i sundhedssystemet, hos kommunen eller andet. Det kan hjælpe medarbejdere til bedre at forstå reaktioner og behov hos den senfølgeramte, samt være et udgangspunkt for dialog.

Skemaet findes desuden i folderen; "Til dig, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndom og ungdom," som du med fordel kan udlevere til patienter, og hente gratis på psykiatriens intranet, på www.csm-danmark.dk/ost og på www.landsforeningenspor.dk

Jeg er diagnosticeret med PTSD / har PTSD symptomer bl.a.	
	Flashbacks (gentagne voldsomme erindringsglimt) og/eller mareridt
	Kan få det meget dårligt ved situationer/mennesker/omstændigheder der minder om traumerne
	Forhøjet alarmberedskab, så jeg sjældent eller aldrig føler mig tryk og rolig
	Hukommelses- og/eller koncentrationsbesvær
	Uoverkommelighedsfølelse, kronisk træthed

Jeg har desuden disse senfølger:	
	Angst
	Depression
	Stort behov for at være alene
	Spiseforstyrrelse
	Afhængighed (stoffer, alkohol, medicin etc.)
	Andet:

Jeg har følgende ressourcer i mit liv:	
	God støtte fra familie, venner eller andre nære relationer
	Tilknytning til uddannelse eller arbejde
	En god fornemmelse for mine egne behov
	Jeg kan på nuværende tidspunkt ikke se nogen ressourcer i mit liv
	Andet:

Jeg har mistillid til autoriteter – herunder:	
	Socialrådgivere
	Læger
	Politi
	Arbejdsgivere
	Voksne mennesker i al almindelighed
	Andre:

Min mistillid til autoriteter betyder bl.a. at:	
	Jeg har svært ved at sige fra over for noget, andre har bestemt. Jeg kommer til at sige ja, selvom jeg ved, at jeg ikke vil eller magter opgaven
	Jeg har svært ved at stole på, at professionelle vil mig noget godt, så for at passe på mig selv, har jeg en tilbøjelighed til at afvise nye tiltag/forslag/ideer, der kommer fra andre
	Jeg har svært ved at fortælle, hvordan jeg reelt har det, da jeg er bange for ikke at blive taget alvorligt, blive mistroet eller afvist
	Jeg har svært ved at fortælle, hvordan jeg reelt har det, fordi jeg ikke vil virke svag eller som et offer
	Jeg kan reagere med vrede og/eller træthed/depressive symptomer, når jeg føler, at jeg bliver presset
	Andet:
	Jeg ønsker <i>ikke</i> at tale om de seksuelle overgreb, jeg har været udsat for. Jeg ønsker <i>kun</i> at tale om senfølgerne