

## Indhold

Indledning.....	2
Behovet for forældregrupper for forældre med senfølger .....	2
Metodisk tilgang i evalueringen .....	4
Rekruttering af deltagere og frivillige.....	4
Rammer og struktur for møderne .....	4
Indre mødestruktur .....	5
Grupperegler .....	5
Indledende samtale og forventningsafstemning med deltagere .....	7
Temaer for mødegange i grupperne .....	7
Frivillige peers som facilitatorer .....	10
Screening af frivillige .....	11
Undervisning af frivillige .....	12
Løbende supervision af frivillige.....	12
Deltagere i forældregruppen.....	13
Hvad siger deltagerne?.....	13
"Jeg havde på forhånd besluttet, at jeg ikke ville komme igen. Men jeg kommer altså også næste gang..." .....	14
"Det her er vores allerdybeste hemmelighed – og vi kan snakke om det": At føle sig normal og at høre til i et trygt fællesskab .....	14
"Jeg gør det ret godt": Et mere rummeligt perspektiv på sig selv som forælder .....	16
"Jeg bliver mindre up tigt som mor": At have en ventil kan forbedre ens sociale relationer .....	18
"Min datter siger, at hun synes det er rart at jeg er begyndt at sige til og fra": At lære sig selv at kende med senfølger som et vilkår i forældreskabet.....	19
"Jeg har levet et liv, hvor jeg forsøgt at passe ind og har taget andres holdninger på mig. Det har jeg ikke haft behov for i denne gruppe": At slippe den indre pleaser.....	21
Afsluttende bemærkninger .....	22
Litteratur.....	23

## Indledning

I 2024 udviklede og afprøvede Landsforeningen Spor et nyt initiativ i form af forældregrupper målrettet forældre, der lever med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdommen. Projektet er en del af Social- og Boligstyrelsens pulje til særlige sociale behov (SærligSoc), som har til formål at styrke den sociale indsats i samfundet gennem frivilligt arbejde og forebygge og afhjælpe sociale problemer.

Selvom undersøgelser på senfølgeområdet peger på, at mennesker der har oplevet seksuelle overgreb i barn- eller ungdom senere i livet kan være udfordret i forældreskabet findes der ikke fastetablerede tilbud eller støttemuligheder, man som senfølgeramt forælder kan række ud til for at få hjælp og støtte. Spors forældregrupper er etableret som et svar på dette udækkede behov for støtte og spejling i det ofte svære forældreskab.

Vi har etableret forældregrupper i København og Århus og grupperne har mødtes i perioden fra maj til december 2024. Møderne har været bygget op omkring en fast struktur og har taget udgangspunkt i et på forhånd fastlagt tema, skræddersyet efter deltageres konkrete udfordringer.

Projektet er baseret på en peer-peer-model, hvor gruppens frivillige facilitatorer selv har erfaring med senfølger og forældreskab, hvilket er med til at skabe en ligeværdig og tillidsfuld relation i gruppen. De frivillige er screenet og har modtaget undervisning for at sikre, at de er fagligt klædt på til at varetage rollen og samtidig passe på sig selv.

Denne evaluering beskriver processen omkring etablering af Spors forældregrupper samt dokumenterer den betydning, grupperne har haft for deltagerne.

## Behovet for forældregrupper for forældre med senfølger

Seksuelle overgreb i barn- eller ungdom kan have dybe og langvarige relationelle konsekvenser, der påvirker både det indre selvbillede og evnen til at danne sunde relationer i voksenlivet. Mange, der har været udsat for overgreb som børn, udvikler overlevelsesstrategier for at håndtere og overleve de traumatiske oplevelser. Disse strategier, der ofte skaber følelsesmæssige og psykiske mure, kan på sigt udvikle sig til senfølger, der manifesterer sig som lavt selvværd, skyldfølelse, skam, isolation og ensomhed, angst, depression, vrede, PTSD, selvskade, søvnproblemer, afhængigheder, mareridt, flashbacks, samt fysiske symptomer som kroniske smerter og fordøjelsesproblemer.

Senfølgerne kan også have konsekvenser for sociale og intime relationer, hvor mange oplever vanskeligheder med at stole på andre, opbygge nære relationer og sætte sunde grænser, både for sig selv og andre. Derudover kan de fysiske symptomer som muskelspændinger, underlivsproblemer og problemer med hukommelse og koncentration have en betydelig indvirkning på dagligdagen. Denne belastning kan gøre det svært at finde balancen i livets

overgangsperioder og påvirke fx arbejds-, uddannelses- og økonomiforhold (Region Hovedstaden, CSM Øst & Landsforeningen Spor).

Hos Landsforeningen Spor tager vi udgangspunkt i at ca. 10 pct. af befolkningen oplever seksuelle overgreb i barn- eller ungdom, og konservativt sat udvikler ca. 60 pct af disse senfølger i voksenlivet. Det betyder at ca. 280.000 voksne lever med senfølger.

### **Senfølgers indvirkning på forældreskabet**

For mange kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, er graviditet og forældreskab særligt udfordrende. Fortidens traumer kan blive reaktiveret i overgangsperioder i livet (Sørensen 2005), og mange senfølgeramte kvinder oplever netop at graviditet og fødsel kan virke retraumatiserende og give anledning til flashbacks mv. Mange oplever desuden en konstant frygt for, at deres egne børn kan blive udsat for overgreb. Uden gode rollemodeller for forældreskab kan dette føre til følelser af utilstrækkelighed og en indre følelse af, at man gør noget forkert som forælder. Det kan manifestere sig i vanskeligheder med at sætte grænser, både for sig selv og sine børn, samt udfordringer med at opretholde sunde relationer og intimitet (Hansen & Andreasen 2022).

Kvinder som lever med senfølger, er særligt udsat for at have et negativt selvbillede og urealistiske krav til egne forældrekompetencer. Det kan medføre en følelse af utilstrækkelighed, som både kan komme til udtryk i ens indre tanker og følelser om forældreskabet, men også i hvordan hverdagen konkret udspiller sig (Frandsen 2008, Lukasse 2011).

### **Mangel på støtte til forældre med senfølger**

Forældreskabet kan i sig selv være en sårbar rolle, og det kræver mod at erkende, at noget er svært og at man har brug for hjælp. For dem der lever med senfølger, kan dette være ekstra udfordrende, da emnet er tabuiseret og ofte skaber usikkerhed og ubehag i samtaler med andre.

Mange med senfølger oplever at det er svært at finde den nødvendige støtte i forhold til deres udfordringer i forældreskabet, fordi emnet er omgærdet med tabuisering og berøringsangst og ofte vækker ubehag og usikkerhed hos den anden part (Hansen & Andreasen 2022). Selvom senfølgeramte forældre oplever udfordringer med forældreskabet, så er der kun i meget begrænset omfang særlige støtteforløb til senfølgeramte forældre. Selvom mange senfølgeramte forældre både har behov for og ret til, jf. Serviceloven, at modtage støtte, hjælp og behandlingstilbud har landets kommuner ikke generelle politikker eller på området og meget begrænsede indsatser og tilbud til forældre med senfølger (Hansen & Andreasen 2022). Flere af de forældre, som har deltaget i Spors forældregrupper, fortæller at de som nybagte forældre søgte forgæves efter støtte. En af deltagerne forklarer:

*Det har været rigtig fedt at være med i forældregruppen, det må jeg bare sige. Det er noget jeg har søgt lige siden jeg blev mor. Jeg har også gjort en aktiv indsats for at finde noget, men har måttet konstatere, at der ikke er noget. Der er ingen tvivl om*

*det her [forældregruppen] er decideret noget, der mangler: Der er et hul i noget, der er så vanvittigt logisk, at der kommer problemer i forældreskabet, det kan ikke undgås. At der er noget der ikke fungerer, at der er brug for ekstra hjælp, for at blive spejlet osv. – ligesom børn af alkoholikere osv.*

En af pointerne fra specialet "At være forælder med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom" (Hansen & Andreasen 2022) er, at mange forældre med senfølger savner ligeværdige fællesskaber, hvor det er muligt at få spejling og støtte i øjenhøjde. En af fordelene ved et sådant ligeværdigt fællesskab kan være, at den skam og forkerthedsfølelse som mange oplever, kan blive udfordret og erstattet af en følelse af normalitet. Der ses en tendens til at senfølger gøres til et individuelt problem og at det ikke italesættes, hvordan senfølger påvirker forældreskabet og ens relationer generelt. Det er netop dette udækkede behov for ligeværdig støtte og spejling, som vi med Spors forældregrupper forsøger at imødekomme.

## Metodisk tilgang i evalueringen

For at få indblik i hvad det har betydet for deltagerne og de frivillige at være med i forældregrupperne har vi gennemført kvalitative interview med syv af de 13 deltagere samt to af de fem frivillige. Interviewene er dokumenteret dels via referater og dels via ordrette citater, der indgår i evalueringen. Interviewene er kodet tematisk.

Derudover har deltagerne afslutningsvist udfyldt et spørgeskema med baggrundsoplysninger og om hvad de har fået ud af at deltage.

Denne evaluering bygger på materiale fra kvalitative interview med frivillige og deltagere, spørgeskemaer fra deltagere samt observationer, betragtninger og erfaringer fra samtaler og gruppemøder og fra processen generelt.

## Rekruttering af deltagere og frivillige

Deltagerne er rekrutteret til forældregrupperne via Spors sociale medier og medlemskanaler. Derudover har vi spredt budskabet om grupperne via vores netværk, og har herunder kontaktet CSM Århus, Kvisten, KKUC Århus, og trykt flyers til uddeling.

Frivillige facilitatorer er rekrutteret via frivilligjob.dk, via vores eksisterende medlemmer og via sociale medier.

## Rammer og struktur for møderne

Vi har etableret en forældregruppe i Århus og en i København. Oprindeligt var planen at etablere to grupper i København, men pga. utilstrækkeligt antal tilmeldinger af deltagere og frivillige var det ikke realistisk at etablere to inden for et rimeligt tidsperspektiv. Vi har fastsat et max på otte

deltagere pr gruppe – og der har været syv faste deltagere i København og seks faste deltagere i Århus.

Gruppen i København har været faciliteret af tre frivillige, som i rullende makkerpar har faciliteret på en måde, så en af de frivillige altid er til stede to mødegange i træk for at sikre kontinuitet og tryghed for deltagerne. Gruppen i København har mødtes torsdage i lige uger kl. 17-19 i Spors lokaler på Frederiksberg fra maj til december 2024.

Gruppen i Århus har været faciliteret af to frivillige, som begge har været til stede hver gang. Projektleder har været med-facilitator få gange, hvor en af de frivillige var forhindret. Gruppen har mødtes tirsdage i ulige uger kl. 17-19 i KKUCs lokaler i Århus fra august til december 2024.

De frivillige, og i begyndelsen også projektleder, mødes 30 min inden forældregruppen starter for lige at tune ind og lande sammen og blive klar til at facilitere gruppen. Tilsvarende er der afsat 30 min efter mødet, hvor de frivillige i fællesskab har mulighed for at debriefe og fordøje mødet og hvad det eventuelt har igangsat i en selv.

### Indre mødestruktur

For at skabe tryghed og forudsigelighed følger alle møder samme struktur. Forud for hvert møde i gruppen har projektleder sendt en mail til deltagerne med information om temaet for næste møde. Det har givet deltagerne muligheden for på forhånd at reflektere over temaet og hvordan det vækker genklang i deres hverdag.

- Gruppen indledes ved at vi kommer til stede og lander i rummet gennem nogle minutters stilhed. Flere kommer langvejs fra og/eller lige fra arbejde og har skyndt sig for at nå mødet til tiden. Den indledende stillestund giver deltagerne en mulighed for at omstille sig, komme til stede med det der fylder og tune ind på dagens tema.
- Dernæst tager vi en tjek-ind-runde, hvor hver deltager har mulighed for at sige, om der er noget fra sidste mødegang der fylder, eller noget de indledningsvist har brug for at italesætte for at kunne være til stede i rummet.
- De frivillige præsenterer dagens tema.
- Ordet er frit og deltagerne melder ind og deler det i gruppen, som fylder i dem i relation til dagens tema. Gruppen er en interpersonel gruppe – og deltagerne har selv ansvaret for at tage ordet i gruppen og bringe de ting op, som fylder og som de ønsker støtte til fra gruppen.
- Halvvejs i mødet er der en kort pause.
- De sidste 10 min er til en tjek-ud og til information om næste møde.

### Grupperegler

#### 1. Alle deltagere er lige.

Når man starter i en forældregruppe, er det vigtigt at opleve de andre som ens makkere, ikke primært nogen man skal hjælpe eller som skal hjælpe en, men mere at man sammen skal vokse på

baggrund af muligheden for at udveksle erfaringer og tanker og muligheden for at kunne spejle sig i hinanden.

**2. Hver enkelt deltager vælger selv hvad han/hun vil tale om. Hvis man ønsker feedback til det man fortæller, beder man om det.**

Reglen er vigtig i forhold til at mærke egne grænser og behov og øve sig i at handle efter det. Ligeledes at øve sig i at sige fra i forhold til andres behov, f.eks. hvis e deltager ønsker at give feedback og man kan mærke at man ikke har brug for dette.

**3. Hvis andre deltagere 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.**

Denne regel handler om at have respekt for hinandens grænser. Hvis man giver en person et råd fx "Nu skal du høre, jeg synes du skal ringe til..." kan det være svært for den anden at lade være med at følge det. Hvis man i stedet fortæller om sin egen erfaring i forhold til et givent emne fx "Når du snakker om det kommer jeg til at tænke på en situation, som ligner. Jeg valgte at gøre sådan..." Og så stopper der. Ved at gøre det, har man delt sin erfaring og samtidig givet den anden mulighed for at vælge om vedkommende vil bruge oplysningen eller ej i forhold til sig selv.

At analysere og fortolke et andet menneske hører til i et terapirum, hvor man har lavet en kontrakt om at det bl.a. er det der foregår. I forældregruppen er man lige og ingen må derfor analysere og fortolke hinanden, da det kan føles meget krænkende og grænseoverskridende. Man skal hele tiden tænke på når man giver feedback, at man taler om sig selv og hvad man selv føler og tænker, man taler ikke om den man giver feedback til.

**4. Alle har ret til at sige nej til hvad som helst i gruppen. Respekter den enkeltes ret til selv at vælge, hvad han/hun vil svare på.**

Igen en mulighed for at hjælpe den enkelte til at mærke hvad man ikke vil være med til og sætte sine grænser og opleve at de bliver respekteret. Samtidig giver det den enkelte mulighed for at øve sig i at respektere at det er det der sker. Et nej kan føles som en afvisning af personen og det er vigtigt at give sig selv lov til at lære, at et nej er en måde at sætte en grænse omkring sig selv. Det handler ikke om den anden men om en selv.

**5. Følelser kan ikke diskuteres. Respekter den enkeltes ret til at have sine følelser og sin proces i fred.**

Følelser er ens egne og kan ikke diskuteres. Reglen kan bruges til at øve sig i at vi er forskellige og vi føler forskelligt og at der ikke findes rigtige og forkerte følelser.

**6. Tag problemerne op og lav ikke sladder om hinanden. Diskuter aldrig en deltager der ikke er tilstede.**

Dette kan ramme ind i, at føle sig udenfor/udelukket. Dette kan danne grobund for klikedannelse.

### **7. Der er tavshedspligt om alt hvad der foregår i gruppen.**

Det betyder at man godt må snakke med dem man kender om det man selv snakker om i gruppen men aldrig fortælle om, hvad de andre taler om eller hvem der deltager i gruppen.

### **8. Mobiltelefoner er ikke velkomne under gruppemøderne.**

Mobiltelefoner distraherer. Har du brug for at have den på dig/tjekke den, fx hvis dit barn er alene hjemme, så aftal det med en af facilitatorne.

### **9. Vi spiser ikke under gruppemøder.**

Spis før eller efter mødet. En kop kaffe eller et glas vand er ok.

### **10. Ved fravær skal der gives afbud til projektleder.**

Denne regel er for at undgå at der opstår utryghed i gruppen. Hvis et medlem udebliver uden afbud kan man få den oplevelse at det er fordi der var noget man gjorde (eller ikke gjorde) sidste gang, som gør at personen ikke kommer eller at der er sket personen noget, eller det kan trigge ind i en følelse af ikke at være noget værd, hvorfor den anden ikke synes det er umagen værd at melde afbud.

## **Indledende samtale og forventningsafstemning med deltagere**

Projektleder har inden gruppestart afholdt indledende 1:1-samtaler med samtlige deltagere.

Formålet med den indledende samtale med deltagere er, at:

1. Få indblik i deres egen proces, hvor i livet de er, i hvilken grad og hvordan de har arbejdet med deres senfølger terapeutisk.
2. Tydeliggøre deres motivation for at være med i gruppen, herunder få indblik i de konkrete udfordringer og problematikker der fylder lige nu i deres forældreskab. Dette er et essentielt input i forhold til at sikre at vi kan skræddersy gruppens tematikker således at gruppen er relevant for alle deltagere.
3. Præsentere gruppens formål, regler og rammer og sikre, at deltagere kan se sig selv i det set up.
4. Få indblik i, om der er nogle specifikke udfordringer som de frivillige skal være opmærksomme på ift. en deltagers tilstedeværelse i gruppen.

## **Temaer for mødegange i grupperne**

Langt størstedelen af deltagere i forældregrupperne har arbejdet specifikt med deres senfølger og mange har også erfaringer med at være en del af en gruppe. Noget der er gået igen i de indledende samtaler med deltagere er deres store ønske om at indgå i et trygt fællesskab og sparre med ligesindede, at kunne tale åbent og ærligt om det der fylder som forælder med senfølger og at integrere det at være senfølgeramt som en del af ens identitet og forståelse af sig selv. Derudover har mange et stort ønske om at opnå faglig viden og værktøjer for derigennem at kunne rumme og forstå sig selv bedre.

På baggrund af de indledende samtaler med deltagerne om hvilke konkrete udfordringer og bekymringer de står med, samt litteraturen på området, har vi lagt os fast på følgende tematikker for mødegangene.

**Table 1: Oversigt over temaer i forældregrupperne**

<b>Tema</b>	<b>Indhold</b>
<b>Graviditet, fødsel, amning og det tidlige forældreskab.</b>	Mange kvinder med senfølger oplever at graviditet, fødsel og det tidlige forældreskab kan være retraumatiserende. For nogle kan der være episoder under fødslen der giver flashbacks til overgreb. Bleskift, intimvask og amning kan også for mange være udfordrende. At det lille barn er helt sårbart og afhængigt af sine omsorgspersoner kan være triggende. Mødet handler om de første oplevelser med senfølger som forælder.
<b>Den manglende forbindelse mellem krop og hoved.</b>	Det kan handle om at det er svært at mærke sig selv, egne behov og grænser. Hvad man vil og ikke vil. At være i overlevelsesmode og måske have tendens til at please andre, opleve angst, depression mv. At zoomer ud/dissociere, have problemer med at være nærværende med sit barn. Rikke (projektleder) holder oplæg om nervesystem, traumer, overlevelsesstrategier mv.
<b>Skyld, skam og dårligt selvværd i relation til forælderrollen.</b>	Det kan handle om at mangle gode rollemodeller for hvordan man er en god forælder. Det kan handle om at mangle overskud til at være den forælder man gerne vil være – eller den forælder som samfundet og omverdenen synes man skal være og/eller kræver at man er. Om problemer med at være nærværende/dissociere, skælde ud osv.
<b>Forældreskab og senfølger - en aftabuisering og normalisering.</b>	Aya Le Schreur Hansen og Monika Hoffmann Andreasen har skrevet speciale om forældreskab og senfølger. Deres oplæg tager udgangspunkt i specialet og har fokus på hvilke udfordringer der er udbredte og almindelige i forældreskabet når man har senfølger og hvordan kan man tage vare på sig selv og sit barn samtidigt.
<b>Tabuiseringen, hemmeligheden og alt det usagte – hvornår og hvordan taler jeg evt. med mit barn om det?</b>	Det kan handle om, hvordan man tager vare på sig selv i svære perioder, så ens barn ikke lider under at man har det svært. Om hvis eller når barnet begynder at forstå mere og facaden krakelerer. Her kan man som forælder komme på overarbejde. Hvornår "lyver" man og hvornår "skåner" man sit barn? Skal man fortælle sit barn om det man har været udsat for og evt. hvornår er et godt tidspunkt? Under dette tema kan det også være relevant at tale om hvordan og i hvilken grad (og med hvilke konsekvenser) man har fortalt eller ikke fortalt sine venner om det – om at stå frem for verden med sine senfølger (hvis man ønsker det).

<b>Gruppedynamik og hvad sker der når vi bliver trigget i traumet.</b>	Nina Kaiser, psykoterapeut og VISO-specialist hos CSM Øst holder oplæg om konflikttrekanten og hvilke dynamikker der typisk kan komme i spil, når vi bliver trigget eller presset af andre, fx i en gruppedynamik som forældregruppen, i vennegruppe, på jobbet eller i familien.
<b>Mulige senfølger efter seksuelle overgreb og hvordan de påvirker mig og mit forældreskab.</b>	Mødet tager udgangspunkt i en gennemgang af de udbredte senfølger, der er beskrevet i denne pjece fra CSM Øst, region H og Spor <a href="https://csm-danmark.dk/ost/wp-content/uploads/sites/5/2024/01/Folder_senfoelger.pdf">https://csm-danmark.dk/ost/wp-content/uploads/sites/5/2024/01/Folder_senfoelger.pdf</a> og en snak om hvilke senfølger deltagerne genkender.
<b>Ensomhed og anderledeshed og det at stå alene.</b>	Det kan handle om at stå alene og skille sig ud fra de andre forældre, fx fordi man har mindre overskud end "de andre". Det kan også handle om at stå alene følelsesmæssigt/at mennesker omkring ikke forstår hvordan man har det. Måske en mistillid til at andre vil en det godt. Og det kan handle om at stå alene med alt det praktiske og alle beslutningerne, hvis man ikke er sammen med barnets anden forælder.
<b>At give slip på barnet.</b>	Det kan handle om frygten for at der sker barnet noget som man ikke opdager, hvis man fx lader andre passe ens barn. Det kan handle om den naturlige løsrivelse når barnet bliver ældre/pre-teen – hvordan giver man slip på den tætte forbindelse? At slippe kontrollen.
<b>Grænsesætning – at sætte sunde grænser for sig selv og lære sit barn at gøre det samme.</b>	Det kan handle om fysisk berøring med barnet og udfordringer med at mærke hvad der er ok og hvad der er grænseoverskridende. Og den underliggende frygt for at komme til at overskride barnets grænser fx i situationer med fysisk nærvær. Det kan være udfordrende at lære barnet at sætte grænser for sig selv, når man selv er udfordret her.
<b>Udfordringer i parforholdet og relationen til ens partner.</b>	Oplæg af Camille Darre, som er sexolog og har speciale i senfølger. Hun holder oplæg om identitet, relationer og seksualitet.
<b>At få hverdagen til at hænge sammen med arbejde, selvomsorg, parforhold, veninder osv.</b>	Det kan handle om at være i overlevelsesmode, have et nervesystem i alarmberedskab og at man hurtigt løber tør for energi. Det betyder at hverdagens/livets krav til alt det vi skal og bør nå og være kan være svær.

## Frivillige peers som facilitatorer

Forældregrupperne er et peer-peer-projekt. Det betyder, at de frivillige facilitatorer selv lever med senfølger og selv er forældre. Vi har valgt dette set up i projektet, fordi vi ved at denne mere ligeværdige relation er værdifuld og med til at højne tillid og tryghed i gruppen (Ahlmark et al 2016).

Peer-støtte kan defineres som en særlig relation, hvor man giver og modtager hjælp funderet på essentielle principper omkring respekt, fælles ansvar og en gensidig forståelse af hvad der er hjælpsomt. Den bagvedliggende tanke er, at mennesker med ensartede erfaringer kan få adgang til og opleve en anden form for samhørighed, end i fx sundhedsvæsenet, fordi der ikke på samme måde er en asymmetrisk magtrelation til stede (Mead, Hilton & Curtis 2001). Den form for peer-peer-støtte som finder sted i relationen mellem forældregruppernes frivillige og deltagere kan betegnes som "bonding" (South et al 2012). Essentielt for denne form for relation er deltageres oplevelse af at blive lyttet til, føle sig godt tilpas og støttet (Ahlmark et al 2016). En af deltagerne forklarer her meget rammende, hvordan hun oplever at peer-peer-tilgangen er værdifuld i forhold til at skabe et trygt og respektfuldt rum for forældregruppen:

*Det de [frivillige] gør allerbedst er at være ligeværdige, hvilket er essentielt for at skabe et godt og trygt rum. De prøver ikke at "behandle" eller vide bedre end os deltagere og det er virkelig, virkelig godt! Ud over det, så er de gode til at styre tiden, komme med input og i det hele taget, så skaber de et virkelig trygt og meget respektfuldt rum med den måde de er på.*

Litteraturen på området peger på, at frivillige peers oplever, at deres frivillige arbejde er meningsfuldt for dem og at de er drevet af et indre ønske og en indre motivation for at give tilbage og bruge egne erfaringer positivt til at hjælpe andre (Brown et al 2007). Denne motivationsfaktor spiller også en stor rolle hos de frivillige i forældregrupperne, hvilket en af de frivillige her taler ind i:

*Jeg har i mange år tænkt, at det ville være interessant [at arbejde frivilligt], men har haft svært ved at finde ud af, hvornår det giver mening i forhold til mit eget liv. Men da det her kom op, så var det for godt til at sige nej. Jeg havde sådan en følelse af, at jeg gerne ville bakke op på et område, hvor der virkelig mangler noget. Jeg tænkte, at det ville være givende for mig selv og dejligt at skabe noget, der kan gøre nytte for andre. Og det her med at bruge ens egne traumer konstruktivt eller positivt. Det kan på en måde bruges, trods det svære og det meningsløse, at det kan bruges til noget godt, være med til at gøre noget godt med det.*

At være frivillig på et område, hvor man bruger sig selv aktivt og trækker på de erfaringer og traumer man har med i bagagen, kan være med til at give en ekstra meningsfuld dimension – og være et vidnesbyrd om, at man selv er kommet langt i sin egen proces.

*Det betyder rigtig meget at kunne være med til at give det til andre, som jeg selv manglede. Det giver et ekstra lag af rigtig god energi, at jeg kan give noget videre til andre. Det hjælper mig til at se, at jeg er langt i min egen proces og at jeg kan hjælpe andre til at vokse. Det betyder rigtig, rigtig meget for mig, og jeg kan ikke forestille mig at skulle undvære at være en del af det her, det giver noget værdifuldt indhold i livet at kunne give noget til andre.*

Med andre ord, de frivillige facilitatorer skaber et ligeværdigt og trygt rum med udgangspunkt i deres dybe forståelse af hvilke udfordringer deltagerne står i. De finder deres arbejde i grupperne meningsfuldt og motiveres af et ønske om at give tilbage og bruge egne erfaringer positivt til at hjælpe andre. At bruge egne traumer konstruktivt giver en følelse af at bidrage til noget godt og meningsfuldt. Dette arbejde styrker frivilliges egen proces og giver dem en følelse af at hjælpe andre med at vokse og finde værdi i deres egne liv.

### Screening af frivillige

Frivilliges peers til forældregrupperne er screenet ud fra følgende kriterier: At man

1. Lever med senfølger.
2. Er forælder.
3. Har arbejdet terapeutisk med sig selv og vurderes at være et godt og stabilt sted i dag.
4. Kan se sig selv i den forpligtelse og det ansvar, som opgaven kræver. Herunder at deltage i de indledende undervisningsdage, løbende supervision samt forpligte sig til at facilitere en forældregruppe hver anden uge samt være fleksibel ved sygdom.

Indledningsvist har projektlederen taget en samtale med alle interesserede frivillige, hvor projektleder har præsenteret projektet i dybden, tydeliggjort opgavens omfang og krav samt foretaget den vurderende screening af de frivillige. Samtalen har taget udgangspunkt i følgende aspekter:

1. Motivation for at være frivillig.
2. Egen proces – hvor er du i dag og hvordan er du nået dertil hvor du er i dag.
3. Bevidsthed om egne triggers og mønstre.
4. Evne til at række ud og bede om hjælp når noget er svært.
5. Netværk – har den frivillige nogen der griber, hvis der opstår behov.

Ved opstart af undervisningen for frivillige var der tilknyttet fire frivillige i hhv. Århus og København. Dog faldt to frivillige i Århus fra og trods forsøg på at rekruttere nye frivillige til projektet i Århus, lykkedes det ikke. Efter aftale med de frivillige i Århus startede vi gruppen op med kun de to som facilitatorer, hvilket har givet en ekstra arbejdsbyrde og ansvar for dem – samt en bedre føling med og sikring af rød tråd i gruppen.

Gruppen i København startede op med fire frivillige, men den ene stoppede tidligt i forløbet og størstedelen af tiden er gruppen blevet faciliteret af tre frivillige i et skiftende rul.

## Undervisning af frivillige

Nina Kaiser, psykoterapeut og VISO-specialist hos CSM Øst har varetaget undervisningen af projektets frivillige. Nina har mange års erfaring i at facilitere selvhjælpsgrupper for mennesker med senfølger, en værdifuld erfaring, som hun har bragt ind i projektet.

Selve undervisningsmaterialet og undervisningstemaerne er udformet i samarbejde mellem projektleder og underviser. Derudover har vi inddraget de frivillige i processen og inviteret dem til at sætte ord på deres forventninger og ønsker til undervisningen og hvad de kunne have af tvivl og usikkerheder ift. at skulle facilitere gruppemøderne. På den måde har vi bestræbt os på at tage højde for og hånd om de frivilliges perspektiv, møde dem hvor de er med de forudsætninger de har. Fordi forældregrupperne er et nyopstartet projekt har vi udnyttet undervisningsdage til ikke blot at give de frivillige den nødvendige faglige viden ift. at kunne facilitere grupperne, men til også at inddrage de frivillige ift. at skabe projektets struktur og indhold.

Undervisningen fandt sted i løbet af to undervisningsdage i København i Spors lokaler i foråret 2024. Det var en meget spændende, dynamisk og åben proces med involvering af projektleder, tidligere erfaringer fra Spor, frivilliges og underviserens erfaring med området.

I løbet af de to undervisningsdage blev de frivillige indviet i overordnet set to temaer:

- 1. Viden om senfølger og deres udtryk, herunder:** Traumebevidst tilgang, typiske traumereaktioner hos senfølgeramte, definition af senfølger, fysiske, psykiske og sociale tegn på senfølger, hvordan senfølger kan komme til udtryk i forældreskabet og i forældregruppen mv.
- 2. Viden om at holde rum for andre og passe på sig selv, herunder:** Hvad det kræver at arbejde som frivillig i et psykisk krævende job, hvordan man passer på sig selv som facilitator, bevidsthed om egne triggers, gruppedynamik, håndtering af udfordringer i gruppen mv.

## Løbende supervision af frivillige

De frivillige har løbende i projektperioden fået tilbudt gruppesupervision. Nina Kaiser, der har stået for undervisningen, har ligeledes varetaget den løbende supervision. Hendes kendskab til

både projektet og de enkelte deltagere har været med til at sikre relevant feedback, kontinuitet og tryghed.

Gruppesupervisionen er et rum, hvor de frivillige har mulighed for at dykke ned i problemstillinger, udfordringer og spørgsmål der er opstået i forbindelse med faciliteringen af møderne.

Det har ligeledes været en mulighed at få individuel supervision, men ingen af de frivillige har haft behov for at benytte sig af denne mulighed.

## Deltagere i forældregruppen

I alt 13 deltagere har fulgt grupperne fast. Der har været 7 deltagere i København og 6 i Århus. Selvom forældregrupperne er målrettet både mødre og fædre, så er der en stærk overvægt af mødre, og 12 ud af 13 deltagere er mødre. Deltagerne er i alderen 27-54 år med børn i alderen 1-28 år. Ca. halvdelen af deltagerne er gift eller i parforhold mens den anden halvdel er fraskilt/single.

Vi har ikke fastsat screening eller kriterier for deltagerne, dvs. om eller i hvilken grad man skal have arbejdet med sig selv terapeutisk, for at kunne være med i en gruppe. Dette er et bevidst valg om ikke at ekskludere mennesker med behov for at deltage i en gruppe. Vi er bevidst om den skrøbelighed der ligger i dette, fordi det potentielt åbner op for mange ubearbejdede traumer og triggers. Det har dog ikke vist sig at være et problem i realiteten.

## Hvad siger deltagerne?

Ifølge den kvantitative eftermåling føler samtlige respondenter sig "i meget høj grad" rummet af gruppens frivillige, og "i meget høj grad"/"i høj grad" rummet af gruppens øvrige deltagere. At deltagerne føler sig rummet og føler at de kan være sig selv, dele ærligt og uden andres fordømmelse eller ubehag er netop forudsætningen for og essensen i forældregruppen.

*Min datter siger "mor du er bare så glad hver tirsdag når du kommer hjem fra Århus. Jeg kan godt se at du er træt, men der er bare noget glæde i dine øjne, som jeg ikke har set længe": Det er jo sådan noget, andre kan mærke. Vi har det godt i gruppen, det er et sted jeg bliver fyldt med energi og træt i hovedet også, men her er bare rart at være, trygt og roligt, om jeg vil tale meget eller lidt mere lytte og få kommentarer.*

For mange af deltagerne er det meget nyt at opleve at blive rummet, når de deler ærligt og åbent ud af hele sig selv, og netop denne følelse af at blive rummet som hele det menneske man er, er en kraftfuld lim i gruppen. Dertil skal siges, at det overhovedet at tilmelde sig og (fortsat) møde op i gruppen samtidig også har været udfordrende for de fleste.

”Jeg havde på forhånd besluttet, at jeg ikke ville komme igen. Men jeg kommer altså også næste gang...”

Ovenstående citat er fra første mødegang, hvor en deltager afslutningsvist meget ærligt deler hendes indledende forbehold for at komme i gruppen: At hun allerede inden hun kom den første dag, havde besluttet, at hendes første gang også ville være sidste gang. På den måde havde hun holdt en bagdør åben for sig selv, så hun kunne slippe ud af gruppen igen, hvis det blev nødvendigt.

Det blev ikke nødvendigt.

Dette forbehold siger noget om hvor tabuiseret og sårbart et emne forældreskab og senfølger er – og hvor udfordrende relationer til andre mennesker kan være og ofte er når man lever med senfølger. Og det at hun turde dele sine tanker om dette med gruppen den allerførste gang – og at hun tilmed valgte at møde trofast op i gruppen hele året – vidner om den tryghed, lighed og det fællesskab, der hurtigt blev etableret.

”Det her er vores allerdybeste hemmelighed – og vi kan snakke om det”: At føle sig normal og at høre til i et trygt fællesskab

En almindelig senfølge af seksuelle overgreb i barndommen er udfordringer i forhold til at skabe og indgå i sunde og trygge relationer til andre mennesker.

*Det er meget nyt for mig at være i sådan et trygt fællesskab. Jeg tror ikke, at jeg har oplevet det i hele mit voksenliv. Jeg har været usikker i relationer, men har ikke vidst, hvorfor jeg var usikker. Her er et sted jeg hører til.*

Det er et essentielt behov for os mennesker at høre til et sted, at opleve fællesskab og forbindelse. Hvis vi ubevidst mærker, at vi er nødt til at lukke ned for sider af os selv for at blive accepteret og inkluderet i et fællesskab, så foretrækker vi ubevidst at tilpasse os frem for at være tro mod os selv.

Den dybe og trygge relation til de andre deltagere i gruppen giver deltagerne en vigtig erfaring med at relationer til andre mennesker kan være trygge.

Fælles for deltagerne i forældregrupperne er en oplevelse af, at deres forældreskab er anderledes end andres forældreskab: En oplevelse af, at det er svært og udfordrende på en anden måde end det er for fx dem i deres mødregruppe og blandt venner, som ikke har senfølger. Mange fortæller, at de tidligt i deres forældreskab har erfaret, at der er visse tanker, følelser og reaktionsmåder som de gør bedst i at holde for sig selv, fordi det ikke bliver forstået og rummet af andre. Med andre ord har det på mange måder været vanskeligt eller umuligt at dele og blive spejlet i deres udfordringer i forældreskabet i deres eksisterende netværk. En af deltagerne beskriver det således:

*Alt der omhandler ens motherhood, det er så sårbart. Jeg har aldrig turde at dele ægte i en almindelig mødregruppe. Hver gang jeg føler mig inkompetent som mor, så er det fordi jeg er usikker og føler mig mindre værd, og det stammer fra mine traumer. Så når jeg skal fortælle om noget, der har med mine traumer at gøre – skal jeg så også fortælle om dem?*

Noget af det der gør, at det opleves som svært eller umuligt at dele ens udfordringer i forældreskabet med andre, der ikke har senfølger er, at udfordringerne relaterer sig til de seksuelle overgreb i barndommen. Og det er pludselig en meget mere sårbar, kompleks og ofte også tabuiseret og skamfuld historie, som de færreste mennesker kan spejle eller rumme. Og ikke overraskende kan det betyde at man som senfølgeramt forælder holder sine bekymringer for sig selv og går alene med følelsen af at være anderledes, mindre værd og udenfor.

I forældregruppen oplever deltagerne, at de ikke er alene om at have det som de har det, de oplever spejling, støtte og ligeværdighed, og at de ikke behøver forklare **hvorfor**, hvilket flere fortæller er med til at give dem en følelse af, at de er gode nok som de er, og at de er normale og hører til et sted. Med andre ord, de oplever at få tilfredsstillet deres essentielle behov for at høre til i et fællesskab – helt uden at skulle pakke en side af sig selv væk. Skammen, skylden og mindreværdet svinder lidt ind. En deltager fortæller:

*I forældregruppen oplever jeg at der er en forståelse for at jeg er som jeg er, og det gør mig glad. Det gør at jeg føler, at jeg er noget værd som menneske. Det der med at det er ok, selvom jeg reagerer som jeg gør, at jeg er god nok alligevel. Jeg føler mig velkommen og tryk når jeg går derind og uanset hvad jeg eller de andre deltagere siger – så er det bare sådan en oplevelse af, at der ikke er noget der er forkert. Kropssprog siger mere end ord – og her kan man se at de andre nikker anerkendende eller får en trækning ved læben – så kan man se at de forstår og anerkender. Den feedback er så vigtig! Og det har jeg ikke prøvet før i min omgangskreds. Gruppen er virkelig blevet en støtte for mig, det er et trygt og rart sted, et godt sted for mig. Jeg vokser af det, og jeg heler. Det gør også ondt – fordi jeg er i gang med en proces og fordi jeg er ved at udvikle mig.*

En meget almindelig senfølge og traumerespons er en tendens til at holde sig for sig selv, ikke række ud og klare den på egen hånd. Hvis man tidligt i livet har erfaret, at andre mennesker ikke er til at stole på og at man ikke bliver grebet når man rækker ud, så er en naturlig overlevelsesstrategi at blive mester i at holde sig selv, ikke at behøve og at kunne undvære andre. Flere af deltagerne i forældregrupperne forklarer på forskellig vis, hvordan deres deltagelse i forældregruppen er med til at give dem nye erfaringer i forhold til hvad sociale fællesskaber og relationer til andre mennesker kan: Erfaringer om at det kan være muligt at stole på andre, og at

det er muligt at blive rummet og accepteret, **selvom** – eller måske netop **fordi** – man er sig selv, helt autentisk og sårbar og ikke holder igen.

*Den følelse af sammenhold i gruppen er så stærkt. Flere af os snakkede om sidst, at vi er jo lige startet. Det kræver så lang tid at skabe den tillid, det kræver rigtig lang tid, og der er vi nu, hvor vi føler, at vi ikke holder på noget. Det her er vores allerdybeste hemmelighed – og vi kan snakke om det – det er fuldstændig fantastisk.*

Flere af deltagerne fortæller, at de har dannet vigtige relationer til andre i gruppen:

*Jeg har fået nogle vigtige relationer i gruppen. I forhold til det med isolering... Noget man virkelig gør som senfølgeramt er at isolere sig. Jeg har i hvert fald to relationer jeg ikke kommer til at give slip på igen. jeg har fået udvidet mit netværk med næsten 100 pct. (griner). Det havde jeg ikke fundet andre steder.*

Det er for mange af deltagerne nyt at stå frem foran andre og stå ved deres senfølger – at tage en identitet som senfølgeramt på sig. Hvilket også er en del af en proces og en bevægelse fra at bruge en masse energi på at skjule og skamme sig over en del af sig selv. Men også at tage aktivt ansvar for, hvordan og hvornår senfølgerne skal have opmærksomhed.

*At deltage i gruppen har været en kæmpe øjenåbner, på den gode måde, i min proces med at lære at leve med senfølger. Det har været nyt for mig at stå frem med senfølger. Det har været en rigtig god oplevelse – jeg har lært at hvile mere i min historie. At erkende at min historie ikke smadrer mit liv, tværtimod, at jeg ikke skal dække over noget.*

### **”Jeg gør det ret godt”:** Et mere rummeligt perspektiv på sig selv som forælder

Som mennesker er vi helt evolutionært skabt til at være fejlfindere. Vi er skabt til at overleve snarere end at leve, og det indebærer blandt andet, at vi er kodet til ubevidst at lede efter alt det der ikke fungerer og alt det der kan udgøre en trussel for os. I det trygge fællesskab i gruppen kan deltageres nervesystemer falde til ro i følelsen af samhørighed. Når nervesystemet er mere i ro og mindre i overlevelse, er det også muligt at forbinde sig dybere til andre, at tænke mere positivt og få øje på alt det, som man faktisk gør godt som forælder. Den negative tankespiral kan få en pause og et modspil. En af deltagerne fortæller, at hendes deltagelse i gruppen er med til at fjerne den tabuisering hun oplever.

*Det gør en kæmpe forskel at være i gruppen når de andre genkender – så bliver jeg et mindre tabubelagt menneske.*

Den spejling, som deltagerne får hos de andre gruppedeltagere, giver et vigtigt realitetstjek og validering. At få et ægte og dybdegående indblik i hvad der er på spil i andres liv og opdage, at hverdagen i andre familier heller ikke er ”perfekt” kan betyde, at det er muligt at sænke sine egne ambitioner som forælder og få øje på alt det, der faktisk fungerer og alt det man gør godt i forældreskabet.

*At gå i gruppen har gjort en kæmpe forskel. Det har hjulpet mig at opdage, at jeg har sgu styr på det. Så selvom jeg ikke har været bevidst om mine overgreb, så har jeg været bevidst om alt muligt andet lort. At den måde jeg har gået til mine børn og de valg jeg har truffet, har jeg fået anerkendt ved at være i gruppen. Og sådan en ”du er langt længere end du tror”: Jeg har fået kalibreret min forståelse af al den gode opmærksomhed, jeg har givet i forældreskabet. Det har givet mig ro – jeg har kunnet slippe en masse tvivl og usikkerhed. Det har helt klart boostet mit selvværd som forælder.*

En sidegevinst ved det trygge og åbne rum som forældregruppen er, er at det skaber muligheden for åbne og fortrolige delinger om hvordan man *i virkeligheden* har det, nede under den ofte pæne overflade. Og netop i de delinger opdager mange, at de ikke er alene om at have det som de har det, men at ”der er et helt folkefærd af os”, som en af deltagerne pointerer. Det åbner op for de autentiske og vigtige delinger, der er en forudsætning for at man kan komme til erkendelse af at man ikke er den eneste og dermed også føle sig normal og mindre forkert. At kunne begynde at sammenligne sin egen inderside med andres indersider – i stedet for at sammenligne sin inderside med andres (polerede) ydersider. Den anerkendelse og spejling i det svære betyder, at det bliver muligt at være mere rummelig med sig selv og få øje på alt det, som man faktisk gør godt. En af deltagerne fortæller, at:

*Min største udfordring inden jeg startede i gruppen handlede om, om jeg er kompetent til rollen [som mor]. For når man selv har været udsat for noget som barn, så får man et forvrænget selvbillede.*

*Hvad har ændret sig?*

*Jeg føler mig mere kompetent nu. Bare det at få at vide, at man ikke er alene, ”det er sgu meget normalt”... hvis man ikke tør snakke med nogen om det, så får man ikke realitetstestet sine tanker om det her.*

Møderne i forældregrupperne har vekslet mellem faglige oplæg og rene mødegange, hvor deltagerne har delt erfaringer med udgangspunkt i et på forhånd fastlagt tema. Både faglige oplæg og erfaringsudvekslinger har været med til at støtte deltagerne i at blive klogere på, hvilken betydning senfølger efter seksuelle overgreb kan have for ens forældreskab og dermed også almengøre og aftabuisere de udfordringer de oplever.

*Jeg havde slet ikke tænkt over, at mine udfordringer i forældreskabet havde med senfølger at gøre. Jeg har bare lært så meget at tage mig sammen. Jeg ser nu tilbage på mig selv som yngre mor – jeg skal lige have sat det på plads.*

Og en anden deltager fortæller, at

*Jeg ser nu på mig selv med mere omsorgsfulde øjne. Og jeg ser mig selv mere kompetent, end jeg nogensinde har set for mig selv: At jeg gør det ret godt! Og den ville jeg ikke have fundet andre steder, før min søn havde været for gammel. Jeg ville ikke turde snakke om de her ting andre steder. Selvom det er helt banalt, så tror man bare, at man er helt alene om det.*

At få faktuel viden om senfølger og blive mere bevidst om, hvordan senfølger kan påvirke forældreskabet kan åbne op for en større rummelighed med sig selv og for at kunne sig selv og ens reaktioner i et nyt og mere omsorgsfuldt lys. Flere fortæller, at de faktisk slet ikke, ingen de startede i gruppen, var bevidste om, hvordan senfølger kan påvirke forældreskabet, og at den faglige viden fra oplæggene og spejlingen i gruppen har betydet, at det er nemmere at se på sig selv med mere rummelighed og forståelse.

*”Jeg bliver mindre up tight som mor”*: At have en ventil kan forbedre ens sociale relationer

Flere af deltagerne beskriver forældregruppen som et sted, hvor de kan ventilere og få luft for alt det, der fylder og som hele tiden ligger under overfladen. Flere fortæller, at de direkte mærker, hvordan deres deltagelse i forældregruppen har været med til at forbedre relationen til deres barn eller børn.

*I gruppen udveksler vi erfaringer – og nogen har ældre børn end mit, de siger nogle vanvittigt kloge ting, som jeg tager med mig og bruger. Det er en rigtig god ting. Og så helt fysiologisk i forhold til at ventilere. At få lov at ventilere, når jeg har gået med det alene så længe: Det kan noget fuldstændig særligt at blive mødt i et rum af ligesindede, der er så stor heling i det, jeg skal ikke holde på noget. Når man får lov til det, så kender alle – ligesom når man har græder – det er en forløsning. Jeg bliver mindre up tight som mor, det gør klart noget i relationen til mit barn.*

Flere fortæller, at deres børn direkte har sagt, at de mærker en positiv forskel i forbindelse med at forælderen deltager i gruppen. En af deltagerne uddyber:

*Børnene mærker en forskel – det siger de højt. De beskriver begge to, at jeg er gladere, mere rolig. Har mere fysisk kontakt, jeg kan være intim med dem på en anden måde, end for et halvt år siden. Det har jeg arbejdet med i terapi det senere år, og det har skubbet til den proces at gå her i gruppen.*

Og en anden deltager formulerer det således:

*Jeg har fået opmærksomheder med hjem. Bekræftelser at det jeg har gang i, er det rigtige. Og noget styrket tro på, at det skal nok lykkes. Jeg er i gang. Og jeg har slet ikke den samme overopmærksomhed på det i kontakten med mine børn, og det har helt klart fjernet noget sitren og nervøsitet i forhold til mine børn. Givet plads til andre ting. Mere subtile ting. Det har flettet sig ind i mange områder og aspekter af min måde at tænke og handle i forhold til min fortid. Den afklaring smitter af i min tilgang og måde at være sammen med mine børn.*

En af deltagerne fortæller i forlængelse heraf, at forældregruppen har givet hende et trygt fællesskab, hvor hun har kunnet tale om alt det der fylder i relation til senfølger og forældreskab. Det har betydet, at hun er begyndt at reflektere mere over hvordan hun bruger de forskellige relationer i sit liv og ikke har samme behov for at dele den del af sig selv med alle. Det er med andre ord en positiv betydning, som rækker ud til det øvrige sociale netværk.

*For mig har det at være med i gruppen sat gang i en proces om at reflektere over, hvordan jeg skal bruge de forskellige mennesker i mit liv. I stedet for at lægge alle æg i en kurv socialt, så fordeler jeg mit behov for støtte anderledes. Jeg higer ikke længere efter at passe ind alle steder. Nu har jeg et sted, hvor jeg kan gå hen og være den udgave, så higer jeg ikke efter at få den støtte hos dem, der ikke fatter det. På den måde vurderer jeg mine relationer anderledes nu. Har ikke den higen efter at teste om de kan rumme eller håndtere den side af mig. I gruppen har jeg mødt mennesker, jeg kan snakke med på den sande måde, om den del af mit liv.*

Det er ikke nødvendigvis alle mennesker i ens netværk man skal eller kan tale med om alt. Og det er ok, og det er meget nemmere at acceptere og håndtere, når bare man mærker, at man har i hvert fald ét sted, hvor man kan tale om det hele, så er det nemmere at holde på en del af sig selv i de andre sammenhænge.

**”Min datter siger, at hun synes det er rart at jeg er begyndt at sige til og fra”: At lære sig selv at kende med senfølger som et vilkår i forældreskabet**

En almindelig senfølge er, at det at mærke sig selv, egne behov og grænser kan være vanskeligt. Og en forudsætning for at kunne sætte sunde grænser for sig selv, er at man er i stand til at mærke grænserne og har en bevidsthed om, hvor de grænser er. Og at man, helt essentielt, er tryk nok i sig selv og i relationen til overhovedet at kunne sige sine behov og grænser højt. Er vores nervesystem i alarmberedskab, så mister vi helt fysiologisk forbindelsen til os selv, vores behov og grænser. Noget der går igen blandt deltagerne er, at de blevet mere bevidste om deres grænser og mere trygge ved at sætte grænser for sig selv.

En af deltagerne fortæller, at hendes største udfordring inden hun startede i gruppen, var relationen til sin datter, der var udfordret af hendes manglende grænsesætning. En udfordring,

som hun i gruppen er blevet mere bevidst om hvad handler og, og hvad en løsning kan være, hvilket har gjort en mærkbar positiv forskel i relationen til hendes datter.

*Jeg kan føle at hun træder over mine grænser, fordi jeg ikke er tydelig nok og så flejner jeg fra 0 til 100. Jeg har troet, at jeg skal være der for min datter hele tiden, men i samtalerne i gruppen har jeg lært, at jeg nogle gange har brug for at trække mig en time. Så kan jeg være meget bedre mor bagefter, i stedet for at være en halvgod mor hele tiden. Jeg har nu også fået modet til at tage snakken med min datter om hvad min PTSD og mine senfølger betyder. Min datter siger, at hun synes det er rart at jeg er begyndt at sige til og fra, så hun slipper for at skulle mærke hvornår det er ok for mig.*

Mange af deltagerne har, som kvinden i ovenstående citat, PTSD, hvilket uundgåeligt påvirker forældreskabet. Mange i gruppen kan nikke genkendende til den netop beskrevne situation, hvor man pludselig – og for sent – opdager, at ens grænser for længst er overskredet, og at det derfor er umuligt at sige fra på en rolig måde: Man bliver måske endda til "monster-mor", som en af oplægsholderne i gruppen benævner det, når PTSD'en er på spil og man reagerer meget hurtigt og voldsomt.

Som tidligere beskrevet er noget af det, som deltagerne får ud af at deltage i forældregruppen, et trygt rum hvor de kan være sig selv uden forbehold. De kan være en udgave af sig selv, hvor det faktisk er ok at mærke efter helt inde i det inderste, hvordan de *i virkeligheden* har det – og sige det højt. At gøre det i et trygt fællesskab er i sig selv helende og understøttende for ens fornemmelse for sig selv. Og når man oplever, at den man er og det man mærker, tænker og føler bliver rummet og spejlet og genkendt – så bliver det også mere forankret og mere muligt at komme i kontakt med sine grænser. Og at kunne være ok med at ens grænser også kan være et andet sted, end man havde troet eller håbet, eller et andet sted end der hvor andres grænser er.

En af deltagerne fortæller her, hvordan det at tage del i gruppen har hjulpet hende til at lære sig selv at kende på en ny og dybere måde, hvor hun tilmed også kan mærke, når hun ikke er enig med fællesskabet. Hun kan med andre ord mærke sig selv meget bedre og er mere tryk i sig selv, hvilket er en forudsætning for at kunne sætte grænser og turde være uenig med andre.

*Her er en mulighed for at kunne lære sig selv at kende i en kontekst hvor den grimmeste hemmelighed jo er kommet ud. En mulighed for mig at lære nogle dele af mig selv at kende, det ville jeg ikke have mulighed for andres steder, der ville jeg have facader oppe. Det har været blide skridt. Hen mod at være et helt menneske ude i den ydre verden, ude i hverdagen. Gruppen er et godt øverum, hvor jeg har kunnet mærke og tage ting med sig ud i verden. At finde min egen stemme og mening om det jeg har været igennem. Har lyttet og mærke efter – kan jeg genkende eller ej? Det har jeg aldrig haft før.*

Det tyder altså på, at fællesskabet i forældregruppen også kan understøtte deltagerne i at finde mere tryghed i at stå ved sig selv og tage sig selv alvorligt og også turde være anderledes og differentiere sig fra andre/fællesskabet. Det er, som med alt andet, svært i begyndelsen og kræver træning, og med tiden og med mere og mere øvelse bliver der skabt nye nervebaner, der understøtter denne nye måde at være på.

**”Jeg har levet et liv, hvor jeg forsøgt at passe ind og har taget andres holdninger på mig. Det har jeg ikke haft behov for i denne gruppe”:** At slippe den indre pleaser

En udbredt overlevelsestrategi og traumerespons er, at være bedre til at mærke andres behov end ens egne og ubevidst bruge en masse indre ressourcer på at aflæse stemninger, tilpasse og passe ind – på bekostning af kontakten til sig selv. At have en tendens til at please og gå langt for at bevare den gode stemning.

En af deltagerne fortæller her, hvordan hun gennem forløbet i forældregruppen er blevet mere bevidst om, hvor meget hun i sit liv har forsøgt at tilpasse sig andre og hvor meget hun har lukket ned for sig selv. Og hun er i gruppen kommet i kontakt med sig selv på en sådan måde, at hun ikke længere behøver at være enig med fællesskabet altid. Det kræver en del indre tryghed at skille sig ud på den måde.

*Det er gået op for mig nu, at jeg har levet et liv, hvor jeg forsøgt at passe ind og har taget andres holdninger på mig. Det har jeg ikke haft behov for i denne gruppe. Det er nyt for mig at opdage og føle, at jeg ikke længere tager andres meninger og oplevelser ind. Det har gjort en kæmpe forskel, og jeg er begyndt at mærke, hvad der er mit og hvad der er andres – og adskille mig fra andre og turde stå som mig selv. Det har jeg ikke gjort før. Nu sidder jeg i et rum med andre, hvor jeg også kan være den sande udgave af mig selv og hvile i mit uden at være ovre i andres. Jeg har ikke oplevet det før i mit liv.*

En af deltagerne fortæller, at det at gå i gruppen og opleve spejling har hjulpet hende til at se sine mønstre mere tydeligt og stå ved sig selv og stå op for sit barn

*Der er virkelig sket noget i det her med at tage ansvar for mig selv og mit barn. Det er jeg blevet meget mere sikker i. Jeg er bare glad for at jeg vågner op og bliver bevidst inden han bliver voksen, så jeg kan nå at hjælpe ham. Jeg har pleaset og pleaset i samarbejdet med skolen. Jeg synes virkelig gruppen er med til at hjælpe mig til at forstå mine mønstre og strategier og arbejde mig ud af dem, så jeg ikke længere er så pleasende. Når man får genfortalt noget med andres ord, så bliver jeg virkelig mere bevidst om mig selv og hvordan jeg er i verden og hvordan jeg er som mor. Gruppen er med til det hele – den belyser det hele, og jeg tænker noget gange at jeg ikke er så slem. Det er jeg slet ikke. Det der realitetstjek er så vigtigt.*

## Afsluttende bemærkninger

Gennem deltagelsen i gruppen oplever deltagerne at blive rummet, føle sig trygge og forståede, og få en følelse af samhørighed. De kan dele deres sårbarheder og forældreskabsudfordringer uden frygt for fordømmelse, hvilket er en sjælden og helende oplevelse for mange, der tidligere har følt sig isolerede.

Deltagerne beskriver, hvordan gruppen giver dem energi, heling og et rum, hvor de kan være sig selv, dele deres dybeste tanker og finde spejling og støtte fra andre, som har lignende oplevelser. Mange har i deres øvrige liv haft svært ved at dele deres bekymringer og udfordringer i forældreskabet, især når disse er tæt forbundet med deres traumer. I gruppen er der en følelse af, at de ikke er alene, og at deres erfaringer bliver forstået og anerkendt.

For flere af deltagerne har gruppen været en øjenåbner i forhold til at erkende deres egne styrker som forældre. Den faglige viden om senfølger og de dybe erfaringsudvekslinger hjælper deltagerne til at se sig selv i et mere rummeligt lys og få en større forståelse for, hvordan deres traumer kan påvirke deres forældreskab. Dette leder til en større accept af sig selv og deres reaktioner, og flere føler sig mere kompetente som forældre.

Gruppen har også haft en positiv indvirkning på deltagernes relation til deres børn. De føler sig mindre nervøse og bedre i stand til at sætte sunde grænser, hvilket har styrket deres forældreskab. Deltagerne bemærker, at deres børn mærker en forskel i deres adfærd – de er mere rolige, glade og nærværende.

Endelig er en pointe, hvordan deltagelsen i gruppen har ændret deltagernes syn på deres sociale relationer generelt. De har lært at værdsætte den støtte, de får i gruppen, og hvordan de nu kan vælge at dele deres traumer og udfordringer med dem, der virkelig forstår. Dette har hjulpet dem med at tilpasse og justere deres forhold til andre mennesker i deres liv.

Samlet set er gruppen en vigtig støttegruppe, der giver deltagerne mulighed for at helbrede, blive set og hørt, og få en ny forståelse af sig selv som forældre.

## Litteratur

Ahlmark N; O Norrhäll; P Hartvig Jensen & C Dindler. 2016. Peer til peer i arbejdet med udsatte mennesker. En sammenfatning af udvalgt litteratur. SDU Statens Institut for Folkesundhed.

Brown C; J Hennings; AL Caress; MR Partridge. 2007. Lay educators in asthma self management: Reflektions on their training and experiences. *Patient Education and Counselling*, 68:131-138

Dahl KM og Ottosen MH. 2018. Kortlægning af viden om opdragelse – delnotat 1-3. København: VIVE

Fransen, LM. 2008. *At blive mor: Misbrugte kvinders problemer og behov for hjælp*. København: Servicestyrelsen <https://landsforeningenspor.dk/wp-content/uploads/2019/02/Rapport-At-blive-mor.pdf>

Grumløse, SP & A Marschall. 2018. Forestillingen om den gode familie – en aktuel pædagogisk udfordring? *Pædagogik og familie* Vol 2(2):21-31

Hansen ALS & MH Andreasen. 2022. *At være forælder med senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdom. En fænomenologisk inspireret undersøgelse af mødre og fædres oplevelser omkring senfølger af seksuelle overgreb i barn- og ungdoms påvirkning på forældreskabet*.

Kandidatspeciale. Århus Universitet. DPU – Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse.

Lukasse, M. 2011. *Childhood abuse: Pregnancy and childbirth*. Tromsø: University of Tromsø, Faculty of Health Sciences, Department of Community Health

Mead S; D Hilton & L Curtis. 2001. Pees Support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2): 134-141

Region Hovedstaden, CSM Øst og Landsforeningen Spor: Til mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb og deres pårørende. [https://landsforeningenspor.dk/wp-content/uploads/2023/11/21587-Senfoelger\\_TG.pdf](https://landsforeningenspor.dk/wp-content/uploads/2023/11/21587-Senfoelger_TG.pdf)

South T, Kinsella K & A Meah. 2012. Lay perspectives on lay health worker roles, boundaries and participation within three UK community-based health promotion projects. *Health education research*, 27 (4): 656–670

Sørensen, L 2005. *Smertegrænsen – Traumer, tilknytning og psykisk sygdom*, 1. udgave, 1. oplag, Lars J. Sørensen og Psykologisk Forlag A/S