

Evaluering af forældregrupper 2025

Indledning

I 2024 udviklede og opstartede 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. Der foreligger desuden en evaluering fra det første år. Vi har i 2025 fortsat projektet med fokus på forankring, justering og videreførelse af de principper og fremgangsmåder som vi udviklede i 2024.

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.

Spors forældregrupper er baseret på en peer-peer-model, hvor gruppens frivillige facilitatorer selv lever med senfølger og er forældre, 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 formålet, opbygningen og indholdet af Spors forældregrupper samt dokumenterer den betydning, som deltagelse i forældregrupperne har for deltagerne.

Kort om senfølger

Seksuelle overgreb i barn- og ungdom har ofte dybe og langvarige relationelle konsekvenser – og det påvirker ofte både ens indre selvbillede og ens syn på andre mennesker og dermed evnen til at danne sunde relationer i voksenlivet. Mange, der har været udsat for overgreb tidligt i livet, udvikler overlevelsesstrategier for at håndtere og overleve de traumatiske oplevelser. Strategier som i voksenlivet kan 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.

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).

Metodisk tilgang i evalueringen

Evalueringen bygger på kvalitative semistrukturerede telefoninterviews a ca. 45-60 minutters varighed med syv ud af de 20 deltagere, spørgeskemaer til deltagere (fire besvarelser) og kvalitative semistrukturerede telefoninterviews med to ud af seks frivillige.

Interviews med deltagere har haft fokus på at afdække hvilken betydning forældregruppen har haft for deres følelse af fællesskab og spejling, selvtillid og selvværd i forhold til forælderrollen samt ensomhed og alenehed. Desuden relationen til deres barn eller børn og konflikter i hjemmet samt det rum som de frivillige facilitatorer skaber og betydningen af peer-peer-tilgangen.

Interviews med frivillige har haft fokus på at afdække hvilken betydning det har for ens egen proces og selvforståelse, at være kommet så langt i egen proces, at man kan bruge sine egne erfaringer positivt til at støtte andre.

Hvad er en forældregruppe?

Spors forældregrupper er et helt kort beskrevet et sted, hvor senfølgeramte forældre kan tale om alt det der i **virkeligheden** fylder i relation til forældreskabet. Alt det der er tabuiseret og skamfuldt og som mennesker uden senfølger ofte ikke kan forstå, rumme eller sætte sig ind i. En af deltagerne sætter her ord på, hvad en forældregruppe kan og hvad den mere konkret betyder for hende:

Hvis der er noget der kan fængsle én i det sorteste hul, så er det den skyld og skam – det er som en betændelsestilstand der forgrener sig ud i forældreskabet, hvis man ikke er bevidst om det. Og det er det som jeg oplever: At forældregruppen, at den ligesom er med til at hele det. Det er som om der er en vej nu – håb – ja, for fanden!

Vi har forældregrupper i København, Århus og Odense, der hver især mødes hver 14. dag i to timer. Hver gruppe faciliteres af to frivillige som lever med senfølger og som selv er forælder.

Indre mødestruktur i gruppen

Men henblik på at skabe tryghed og forudsigelighed for deltagerne følger alle møder samme struktur. Inden hvert møde i gruppen har projektleder sendt en mail til deltagere og frivillige med information om dagens tema. Det har givet muligheden for på forhånd at reflektere over temaet og hvad det vækker hos en selv af tanker og følelser.

Gruppen indledes med et par minutters stilhed, hvilket skaber rum til at lande og finde fokus. Mange deltagere kommer langvejs fra eller direkte fra arbejde, så denne indledende stillestund giver dem mulighed for at omstille sig, reflektere over det, der fylder, og forberede sig mentalt på dagens tema.

Dernæst følger en tjek-ind-runde, hvor hver deltager har mulighed for at nævne, 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.

Grupperegler

En afgørende del af rammesætningen og strukturen for Spors forældregrupper er de 10 overordnede grupperegler. De bliver nævnt for deltagerne i den indledende introsamtale og de bliver også af og til refereret til undervejs på gruppemøder. Vores oplevelse er, at uoverensstemmelser og konflikter i gruppen kan undgås ved at have reglerne in mente, og at de giver både deltagere og frivillige tryghed.

1. Alle deltagere er lige.

Når man starter i en forældregruppe, er det vigtigt at opleve de andre som ens makker, 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 en 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 facilitatorerne.

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/facilitatorer.

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 med deltagere

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

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.

Temaer i forældregrupperne

Størstedelen af deltagerne i forældregrupperne har arbejdet målrettet med deres sensfølger, og mange har desuden erfaring med at indgå i gruppesammenhænge. Et gennemgående tema i de indledende samtaler har været deltagernes stærke ønske om at være en del af et trygt fællesskab, hvor der er mulighed for at spejle sig i og sparre med ligesindede. De har udtrykt behov for at kunne tale åbent og ærligt om de udfordringer, der fylder i forældreskabet, når man lever med sensfølger, samt et ønske om at integrere erfaringen med sensfølger som en del af egen identitet og selvforståelse.

Derudover har mange deltagere haft et udtalt ønske om at opnå faglig viden og konkrete redskaber, som kan støtte dem i bedre at rumme, forstå og tage vare på sig selv i hverdagen.

På baggrund af de indledende samtaler med deltagerne samt viden fra relevant litteratur har projektleder i samarbejde med de frivillige udarbejdet en række temaer, som har dannet afsæt for de enkelte mødegange. Temaerne har varieret en smule fra gruppe til gruppe, men nedenfor gives et indblik i de overordnede temaer, der har været på dagsordenen i de forskellige grupper

Graviditet, fødsel, amning

Mange kvinder med sensfølger 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 her kan handle om de første oplevelser med sensfølger som forælder.

De komplicerede familierelationer

Mange med sensfølger oplever komplicerede familierelationer. Det kan være at man har valgt at afbryde kontakten til en del af familien eller valgt fortsat at se en del af familien pga. overgrebene. Det kan handle om relationen til ens barndomsfamilie og barnets kontakt til bedsteforældre. Om brudte relationer og tvungne relationer. Om relationen til barnets anden forælder, hvis man ikke er sammen.

Beskytte sit barn kontra overbeskytte

Mange som lever med sensfølger, oplever at det kan være udfordrende at finde grænsen og balancen mellem på den ene side at beskytte sit barn (også mod overgreb) og på den anden side ikke at være for meget, for begrænsende og for overbeskyttende.

Seksualitet og intimitet

Seksualitet og intimitet er for mange med senfølger en udfordring og et tabu – og når vi taler om både senfølger og seksualitet er der ligefrem tale om et dobbelt tabu. Et vigtigt og underbelyst emne at sætte fokus på.

Grænser – om at mærke egne behov og grænser samt turde stille krav til omverden og til egne børn

Det kan være udfordringer med den fysiske kontakt. Nogen oplever at naturligheden i den fysiske kontakt mens barnet er helt lille, ændrer sig i takt med at det bliver ældre. Frygten for at være en krænker, der ikke-intentionelt kommer til at overskrive barnets grænser. Udfordringer med at mærke egne og andres grænser.

At føle sig forkert i forældreskabet

Mange med senfølger genkender en dyb følelse af at være omgærdet af forkerthed og dertilhørende skam som går langt tilbage. Det kan også handle om at mangle en indre guide i livet og mangle fornemmelse for sig selv, at føle at man mangler den basale mavefornemmelse ift. hvad der er rigtigt og forkert at gøre eller om at mangle gode rollemodeller for forældreskabet.

Udfordringer med at rumme sit barns behov, følelser og adfærd når det har det svært

Mange kan nikke genkendende til at det kan være svært altid at rumme ens barn i de svære følelser. Måske man ikke selv har fået lov til at vise de følelser og er ikke selv blevet rummet i dem som barn. Måske dit barn er udfordret af ADHD, autisme eller andre vilkår, som gør at det har ekstra meget brug for støtte.

At blive trigget af sine børn – når børnene vækker noget gammelt til live

Ingen er mestre til at trigge én som ens egne børn, vi bliver alle udfordret en gang i mellem. Det er forskelligt hvad der trigger én – men mange oplever fx at det kan være udfordrende når ens eget barn når den alder man selv havde, da overgrebene begyndte. Hvad der trigger én hos børnene forandrer sig måske i takt med at børnene bliver ældre.

Narrativer, selvforståelse og egne grænser – hvordan taler jeg om mig selv og siger mine behov højt når jeg er ude blandt andre?

Hvordan får man fortalt mine omgivelser at man har det svært og har brug for plads (eller hvad man end har brug for) uden at sige at man fx lige nu står i et flashback? Hvordan skitserer man alvorsgraden uden at sige for meget? Sætter en tydelig grænse uden at udlevede sig selv for meget og uden at bagatellisere?

Hvor gør jeg af min vrede?

Den gamle vrede over alt det uretfærdige der er sket – hvor gør jeg af den og hvordan giver jeg den retning? Hvad gør andre?

Skyld, skam og dårligt selvværd i relation til forælderrollen

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. Det kan handle om at ens forventninger og ambitioner ikke er realistiske i forhold til den virkelighed man står i.

Krop og intimitet

Forholdet til krop og intimitet er udfordrende for mange med sensfølger, og det er ofte ikke omgærdet af naturlighed. Måske det bliver vakt til live når ens børn taler om noget der relaterer sig til krop eller seksualitet, stiller spørgsmål eller rør ved sig selv. Når det er svært at andre mennesker er fysisk tæt på ens krop. Den begyndende seksualitet og pubertet blandt børnene.

Hemmeligheden – hvornår og hvordan taler jeg med mit barn om det?

Det kan handle om, hvordan man tager vare på sig selv i svære perioder, så barnet ikke opdager 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?

Den manglende forbindelse mellem krop og hoved.

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.

Ensomhed og anderledeshed og det at stå alene.

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.

Om rekruttering og tidlig opsporing af målgruppen

En pointe der går igen på tværs af deltagere i grupperne er ønsket om at have fundet en sådan forældregruppe tidligere i forældreskabet. At det ville have sparet både dem og deres børn for mange bekymringer, frustrationer og konflikter – eller at det i hvert fald ville have givet dem et sted hvor de kunne få afløb for det. En af deltagerne forklarer det således:

Hvor er der meget der er gået op for mig i de grupper her, det ville jeg ønske at jeg vidste da jeg var ung – det ville have sparet mig for mange vredesudbrud overfor mine børn.

En udfordring her er, at selvom ønsket om at have haft forældregruppen tidligere i forældreskabet, så er der mange der først senere i forældreskabet er blevet bevidst om at de lever med sensfølger, og at de mange udfordringer de oplever i forældreskabet, hænger sammen med sensfølgerne.

Omvendt kan der i det spæde forældreskab ligge en potentiel indgang til at skabe øget bevidsthed og refleksion over ens egen historik – fordi det netop er her mange for alvor oplever at livet bliver udfordrende.

I forbindelse med evalueringen er deltagerne blevet inviteret til at dele deres tanker ift. hvordan et tilbud som Spors forældregrupper skulle lykkes med at opspore og rekruttere forældre med senfølger på et tidligere tidspunkt i deres forældreskab. En gennemgående pointe handler om en fysisk pjece som beskriver typiske fysiske, mentale og adfærdsmæssige tegn hos forældre med senfølger. Den kan også indeholde en casebeskrivelse af mødre og fædre med senfølger og hvordan det 1:1 opleves at være i deres sted som nybagte forældre. En pjece som fx jordemoder eller sundhedsplejerske kan udlevere, og som måske kan vække genklang hos målgruppen og skabe refleksion og muligheden for at række ud til en forældregruppe (eller andre tilbud).

Projektleder: *Hvis dette tilbud skulle have gjort en forskel for dig tidligere i dit forældreskab, hvem skulle så have fortalt dig om det? Hvad hvis sundhedsplejersken havde givet dig noget info?*

Deltager: *Det er først for nyligt at jeg har husket, at der har været noget i min fortid. Men det kunne have været i form af fx en pjece – det skulle have været beskrevet mere som senfølger relateret til dit forældreskab, meget specifikt. Det ville have fanget noget i mig, hvis det talte ind i konkrete og tydelige tegn om tilknytning og intimitet, så ville jeg have læst det og tænkt videre over det, uden nødvendigvis have tænkt helt over det, men det kunne have været en vej ind i det, tror jeg. Den er lidt svær at svare på, men jeg ville have reageret positivt, hvis jeg havde følt mig set i min tilknytning og i de følelser og tankemønstre, man kan have som gravid og mor.*

Flere af deltagerne havde i forbindelse med fødslen af deres barn/børn fødselsdepression og pointerer at det også er et nærliggende symptom for fx jordemoderen at undersøge lidt mere hvilke dybdegående årsager der kan være i spil.

Frivillige erfaringseksperter – et peer-peer-projekt

Forældregrupperne er et peer-peer-projekt, hvilket betyder at de frivillige facilitatorer selv lever med senfølger og selv er forældre. Det lægger naturligt op til en mere ligeværdig relation, hvilket bidrager til at skabe tillid og tryghed i gruppen (Ahlmark et al 2016). Peer-støtte er en særlig type 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 relationer inden for 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 deltagerens 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:

De [frivillige] har egne erfaringer, og dermed forståelse for hvad der er på spil. Hvilket er med til at skabe et trygt rum og empati. Jeg er glad for aldersforskellen. En yngre kvinde, som kan spejle de unge kvinder, og en moden kvinde, som er på min egen alder – én jeg kan spejle mig i.

På spørgsmålet om, hvad de frivillige har gjort godt, svarer en af deltagerne:

De har sikret at rammen for gruppen er holdt. Det har været særligt brugbart at de har været obs på at guide til ikke at give råd til hinanden, men i stedet at være nysgerrige på gode erfaringer fra hinanden, plus sikret taletid til alle. De har været milde og kærlige samtidig med at de har været tydelige i tidsrammen, været fleksible og grebet det som nu er sket i nuet af temaer, der pludseligt dukkede op eller følelser/reaktioner i os hver især.

Et af de opmærksomhedspunkter vi har haft i forbindelse med udviklingen af dette projekt, handler netop om peer-peer-tilgangen og hvorvidt facilitatorerne er i stand til at løfte opgaven med at skabe et trygt rum for deltagerne – med det vilkår at alle lever med senfølger. Vores erfaring fra de to år hvor projektet indtil videre har været i gang er, at peer-peer-tilgangen netop er det, der gør at de frivillige lykkes så godt med at skabe det trygge, ligeværdige og ufordømmende rum i forældregrupperne. Senfølgerne som det fælles tredje er med til at skabe et meget troværdigt og ægte møde blandt alle i gruppen. En af deltagerne deler her et par ord om det rum de frivillige skaber:

Allerede første gang jeg havde været der i gruppen, så kunne jeg mærke, at det ville jeg gerne fortsætte med. Og de frivillige er rigtig gode til at give tryghed i gruppen og se én og være tryk – at skabe tryghed i gruppen.

En anden deltager siger i tråd hermed:

Facilitatorerne været sindssygt dygtige til at facilitere ... med god dømmekraft og mavefornemmelse, det gør mig tryk, at nogen styrer festen. Og at tavshedspligten bliver nævnt – det er så godt.

Og det er ikke blot deltagerne, der får god gavn af det rum de frivillige skaber. De frivillige får i høj grad også personlig værdi ud af at deltage i projektet. 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 er nået dertil hvor jeg godt kan være noget for andre på en måde hvor det ikke påvirker mig. At jeg kan træde ud af mit eget og være professionel i det. Det har været rigtig godt at kunne gennemleve det at være forælder i det her, og at jeg kan være nærværende, men uden at det bliver personligt.

Nogle er frivillige i en fodboldklub – det her giver værdi til mig. Jeg gør det ikke fordi jeg er en stor samarit, men fordi jeg selv har været i en situation, hvor jeg havde brug for noget lignende. Og fordi jeg selv har prøvet det, kan de have tillid til mig, jeg er et sted i mit liv, hvor jeg kan rumme andres tristesse – jeg har overskud.

Fordi de frivillige facilitatorer er erfaringseksperter, skaber de med deres tilstedeværelse et trygt og ligeværdigt 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 facilitatorer

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.

I forbindelse med opstart af nye grupper og ansættelse af nye frivillige har projektlederen taget en samtale med 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.

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 i forbindelse med projektopstart i 2024. Overordnet set har undervisningen givet de frivillige indblik i to aspekter:

- 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 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.

Faglige oplæg

Møder i forældregrupperne veksler mellem ”rene” mødegange, hvor deltagerne erfaringsudveksler på baggrund af et tema, samt faglige oplæg hvor deltagerne præsenteres for mere faglig viden og/eller psykoedukation som relaterer sig specifikt til deres hverdagsliv. En del af oplægsholderne lever selv med senfølger, hvilket har vist sig at give en ekstra ligeværdig og relaterbar dimension, hvilket har været meget værdifuldt i grupperne. Oplægsholdere i grupperne har været:

Camille Darre, sexolog og jordemoder: Om intimitet og seksualitet

Gry Sara Windelev, kropsterapeut og sexolog: Om senfølger og forholdet til kroppen

Marianne Gutte, psykoterapeut: Om seksualitet

Whiliam Simonsen, kropsterapeut: Om nervesystem, traumeresponser og hvad man kan gøre når man er trigget.

Anne Kaplan, psykolog: Om grænsesætning, identitet og selvforståelse.

Yoon Frederiksen, psykolog og sexolog: Om intimitet og seksualitet

Deltagerne i forældregrupperne

I 2025 har haft 20 faste deltagere fordelt på de tre grupper i Odense, Århus og København. 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. Vi har dog i et enkelt tilfælde været nødsaget til at stoppe en deltagers deltagelse i gruppen, fordi rammerne ikke matchede hendes behov.

Hvad siger deltagerne om forældregrupperne?

Noget der går igen på tværs af interviews med deltagere er, at de siger at det vigtigste de har fået ud af at deltage i gruppen handler om det trykke og helende rum af ligesindede, hvor de kan spejle alt det der er svært. At det giver dem både en vigtig følelse af samhørighed, at det er med til at aftabuisere, understøtte deres personlige udviklingsproces samt forbedre relationen til deres børn.

Det har betydet noget at møde andre, der også har senfølger – det har mine piger og veninder også sagt, at de kan mærke en ændring i og med at jeg går i gruppen: De kan mærke, at jeg har andre at tale med – det har givet en form for ro i mig. ”Det at du ikke går alene med det, mor...”, siger min datter: Hun kan mærke, at det har betydet enormt meget for mig.

Normalisering og opløsning af skam

Et gennemgående tema blandt deltagerne er, at forældregruppen giver dem en oplevelse af, at det de har følt, tænkt eller gjort som forældre – ofte behæftet med stor skam – bliver set, mødt og forstået som noget “normalt” blandt andre med lignende erfaringer. Det skaber lettelse, normalisering og en følelse af at være god nok.

En af deltagerne fortæller her om sine indledende overvejelser i forhold til at melde sig til forældregruppen, samt hvad gruppen reelt har betydet i forhold til hendes syn på sig selv som mor, den evigt dårlige samvittighed og en normalisering af hvordan det også er at være forælder med senfølger.

Jeg meldte mig til gruppen, fordi jeg havde en følelse af ikke at være god nok som mor, af hele tiden at have en usikkerhed omkring min forældrerolle og et dårligt selvværd i

det at være mor. Jeg ønskede at kunne se ting i et andet perspektiv, så noget forhåbentlig ville falde på plads i mit forældreskab.

*Da jeg sad første gang og hørte de her forskellige historier – jeg ved ikke hvor mange gange jeg har stået med lignende oplevelser... Og det at blive mødt i at **det er normalt at have det på den måde** – det var virkelig en AHA-oplevelse – at der faktisk ikke var noget galt med mig, tværtimod så havde jeg gjort det bedste jeg kunne.*

Men den dårlige samvittighed jeg har haft fx i forhold til ikke at kunne overskue weekenden, der var det bare sådan virkelig en øjenåbner for mig at høre, at det bare er sådan meget normalt, at man har det på den måde. Det gav en følelse af at jeg havde gjort det bedste for ham og mig selv, at noget inde i mig bare har handlet og det har givet sådan en ro.

En anden deltager forklarer ligeledes, hvor helende hun oplever det er at være sammen med ligesindede, som ægte genkender de følelser, hun selv oplever:

Det bedste har været at mødes med nogen, som kender til det, som kender den samme følelse. Især af skam og skyld, som man sidder med. Det, at når man taler om noget og kigger ind i de andres øjne, og de genkender det man taler om, de følelser man sidder med, det er nok det der har betydet allermost. At være sammen med ligesindede – det her med den følelse af at være sammen med nogen, som kender til det samme. Mine veninder kan godt møde mig i mine følelser, men de kan ikke møde mig dér; det kan de her i gruppen, de kan sætte sig ind i det.

Mange med senfølger af seksuelle overgreb kender til følelser af at være anderledes, til følelser af skyld og skam og af at føles sig uden for. Forældregruppen fungerer som et afgørende rum for normalisering og opløsning af skam. Gennem mødet med ligesindede og deling af genkendelige erfaringer er deltageres oplevelser som forældre med senfølger blevet mødt som forståelige og meningsfulde reaktioner frem for personlige fejl eller mangler. Denne gensidige spejling har skabt lettelse, ro og en styrket oplevelse af at være god nok. At blive set og genkendt i følelser af skyld, skam og utilstrækkelighed har for mange haft en tydelig helende effekt og mindsket oplevelsen af at være alene eller anderledes. Gruppen har dermed skabt plads til øget accept, selvomsorg og et mere nænsomt blik på sig selv som forælder – og har bidraget til, at deltagerne i højere grad kan møde både sig selv og deres forældreskab med forståelse og værdighed.

Et rummeligt fællesskab med adgang til samvær, støtte og sociale relationer

Mange deltagere beskriver, at det at sidde i en gruppe med andre, der ”har været der”, giver en form for naturgiven samhørighed, forståelse og følelsesmæssig lighed. En helende følelse af at høre til, som andre relationer ikke kan tilbyde. Det handler om at kunne spejle sig i andres erfaringer — og føle sig forstået også uden at skulle forklare eller forsvare noget. En af deltagerne siger:

Det her, sådan med den usynlige lim, fordi man har noget inden i sig, som ligesom er det samme sår af den samme skam af de samme livsvilkår. En usynlig samhørighed. Der er bare sådan en usynlig fællesnævner [...] Gruppedynamikker kan bare noget, der er virkelig kraftfuldt – det er som at hele på tværs.

Mange af deltagerne fortæller, at selvom de måske har venskaber hvor de kan tale meget åbent og sårbart, så er det helt unikt at være i et fællesskab, hvor andre ikke blot rummer, men også virkelig **forstår** hvad det handler om.

Det er et meget stærkt fællesskab hvor vi spejler hinanden: Når jeg siger noget så ved de andre bare hvad jeg mener. Det giver en dyb forbindelse og en underforstået forståelse af hinanden. Der er bare balance i mig, når jeg er i den type fællesskaber.

Fællesskabet vurderes af deltagerne som utroligt helende: Ved at dele sårbarhed, erfaringer og ret til at rumme gentagende historier – bliver gruppen til et helle, hvor det er muligt at være ”sig selv i alt det, man nu er”. Mange af deltagerne fortæller, at de faktisk aldrig tidligere har oplevet at være i et så rummeligt fællesskab, hvor det er muligt at vise de sårbare sider relateret til senfølgerne.

Noget af det der opstår i forældregruppens rummelige fællesskab, er en følelse af ikke at stå alene med sine oplevelser og traumer – og at gruppen muliggør et socialt samvær, støtte og menneskelig nærhed, som ellers har været fraværende. En af deltagerne siger kort og præcist: *Det har begrænset min ensomhedsfølelse!* For en af deltagerne har gruppen den meget konkrete betydning, at hun hver 14. dag, når der er møde i gruppen, har noget rart hun skal, som får hende ud ad døren:

Det har gjort at jeg kommer ud af min lejlighed ... det har gjort at jeg kommer ud og møder nogle dejlige mennesker ... der er en frihed i det.

Flere deltagere fortæller, hvordan fællesskabet i forældregruppen er med til at give nye vigtige oplevelser med, hvordan det føles at være autentisk sammen med andre mennesker. En af deltagerne sætter her ord på, hvordan fællesskabet i forældregruppen har givet hende et håb for, at hun kan lykkes med at finde ægte venner uden for gruppen også.

Jeg har lært noget om det bedste og mest ægte... Jeg kan ikke kalde det venskab, men det er ægte mennesker. Det er ikke nogen der skal forestille at være noget, eller nogen der fortier noget. Det er meget ærligt, det er gode empatiske og ærlige mennesker. Det har givet mig et håb for, at jeg måske på sigt kan finde nogle ægte venner. Jeg har fundet ud af at, okay: At det er nogen, der kan lide mig, og vil mig som jeg er.

Forældregruppen er for deltagerne særligt rummeligt og helende fællesskab, hvor der er adgang til samvær, støtte og menneskelig nærhed på en måde, de fleste ikke tidligere har oplevet. Den fælles erfaringsbaggrund skaber en umiddelbar samhørighed og en dyb, ofte ordløs forståelse, som gør det muligt at føle sig set og mødt uden at skulle forklare eller forsvare sig. Dette opleves som markant

anderledes end andre relationer og giver en stærk oplevelse af at høre til. Fællesskabet fungerer for mange som et vigtigt værn mod ensomhed og isolation og giver et konkret holdepunkt i hverdagen, hvis betydning rækker ud over selve mødegangene. Samtidig tilbyder gruppen et trygt rum, hvor deltagerne kan være autentiske, dele sårbarhed og gentage deres historier uden at blive mødt med træthed eller afstand. For flere har dette givet et nyt pejlemærke for, hvordan trygge og ægte relationer kan føles, samt skabt håb og mod til på sigt at indgå i sociale fællesskaber og relationer også uden for gruppen.

Øget selvværd, selvforståelse og bekræftelse af indre værdier

Flere deltagere fortæller, at de gennem gruppen er blevet mere bevidste om deres egne værdier og grænser, og at de nu i højere grad tør stole på deres egen dømmekraft: At de mærker en ny, mere rummelig og medfølelse selvforståelse — både som mennesker og som forældre. En af deltagerne siger:

*Jeg bliver bekræftet i de værdier jeg har med mig – at jeg står stærkt i mig selv. Der er så mange ting i et forældreskab, som andre har, eller kan have, en holdning til. Jeg synes at det her fællesskab i forældregruppen støtter mig i, at det **jeg** synes, det er det rigtige at gå med. Jeg er begyndt at lytte til min intuition i stedet for til andres meninger.*

Og en anden deltager fortæller ligeledes, hvordan forældregruppen har støttet hende i at stå stærkere i sig selv:

Jeg har følt mig mere rolig i mig selv og følt mere accept til mig selv efter jeg er startet i gruppen. Jeg har ikke så ofte kørt mig selv ned i noget depressionshul, fordi ”det hele er lort og hvorfor skal jeg være sådan og hvorfor er det lige mig...?”. Det er rart at opleve at der er andre der også har det sådan og der er mulighed for at få det godt og for at få det til at fungere.

Samlet set peger deltagernes udsagn på, at forældregruppen har haft en tydelig styrkende effekt på både selvværd og selvforståelse. Gennem fællesskabet oplever de en øget tillid til egne værdier, behov og grænser samt en større villighed til at lytte til deres intuition frem for ydre forventninger. Spejlingen i andre med lignende erfaringer har mindsket følelsen af ensomhed og selvkritik og i stedet skabt mere ro, accept og medfølelse med sig selv – både som mennesker og som forældre. Denne styrkede selvopfattelse og øgede bevidsthed om egne behov og grænser fremstår som et væsentligt afkast af deltagelsen og udgør for mange et vigtigt fundament for heling samt for at bryde gamle mønstre i relationer og i relationen til sig selv.

Forbedret relation til ens børn

Flere deltagere beskriver, at forløbet i gruppen har hjulpet dem til at blive mere bevidste om, hvordan deres egne traumer, reaktioner og overlevelsesstrategier påvirker relationen til deres børn. Gennem gruppen har de delt sårbare fortællinger, spejlet sig i andres fortællinger og lyttet til faglige oplæg om senfølger i forældreskabet. Det har givet deltagerne en større viden om senfølger samt vækket deres refleksion og bevidsthed om hvad de selv har med sig og hvordan det kommer til udtryk i deres eget liv og forældreskab. Med denne viden og bevidsthed er der mulighed for deltagerne at tage større ansvar for egen adfærd og egne reaktioner og dermed skabe grundlaget for en mere åben, ærlig og nær relation til deres børn (og til andre relationer). En deltager forklarer:

Mine børn ser, at jeg er mere blid. At der er et panser langt inde, der ikke er hårdt eller uigennemtrængeligt: En mildhed og blidhed, der er mere konstant og ikke afhængig af dagsform. Det er helt tydeligt, at de er begyndt at vise mere af sig selv, når jeg er begyndt at kunne tage imod mere. Det handler om intimiteten, de har også øvet sig i at læne sig ind i mig uden at de er på vagt.

En anden deltager er gennem forældregruppen blevet bevidst om at hun har haft en tendens til at gå ind i diskussioner med sine børn, fordi det at sætte grænser og stille krav til dem har fyldt hende med skam. Med en bevidsthed på dette uhensigtsmæssige mønster er hun begyndt at være mere tydeligt og stille krav, hvilket hun oplever forbedrer relationen til børnene og fjerner det drama der tidligere ofte var i spil:

Mine børn bliver mere rolige – når jeg bliver tydeligere og ikke diskuterer og kommer ind i den skyldfølelse over, at jeg kræver noget af dem. Den skam jeg føler over det gør, at der kommer drama ind – og alt det der klister og mudder, det kommer mellem mig og dem. Det har ændret sig, efter at jeg kan stå ved, at det er sådan det er, og bare stå ved det. Og så falder de mere til ro. Så slipper mine børn for at bære alt det drama fra mig

Flere af deltagerne har, sideløbende med deres forløb i forældregruppen, valgt at åbne en samtale med deres børn om hvad mor eller far har med i bagagen – selvfølgelig tilpasset børnenes alder. En af deltagerne har fx fået modet til at tage en snak med sin datter om ”hvorfors mors hjerne er så skør”. En af deltagerne fortæller her, hvordan hendes ærlighed overfor sønnen har forbedret deres relation og nærmest fjernet et usynligt filter:

Jeg har fortalt min søn, at jeg har fundet ud af gennem denne gruppe, at der er ting der påvirker mig i forældreskabet. Og det har jeg på magisk vis kunne mærke, at det har ændret vores relation, og der er kommet mere respekt og mere kærlig, gensidig forståelse mellem os. Det er som om der er blevet fjernet et usynligt filter. Jeg har en oplevelse af, at vi møder hinanden på ny og med en hel anden åbenhjertig tilgang.

Gruppen hjælper med at gøre det muligt at tale om det, man ellers måske ikke har turdet sætte ord på. Den skaber en ny mental og følelsesmæssig kontekst for forælderrollen – med mere bevidsthed, nærvær og åben dialog. At lære sig selv at kende som en forælder med senfølger – at rumme sig

selv med de begrænsninger der er og turde sige behov og grænser højt, så er det muligt at være autentisk til stede med respekt for sig selv.

Ifølge deltagerne har forældregruppen bidraget til en markant øget bevidsthed om, hvordan egne traumer, reaktionsmønstre og overlevelsesstrategier påvirker relationen til børnene. Gennem viden, spejling og fælles refleksion har deltagerne opnået en større forståelse for sig selv som forældre med senfølger, hvilket har gjort det muligt i højere grad at tage ansvar for egne reaktioner frem for ubevidst at lade dem styre relationen.

For mange har dette skabt grundlaget for mere tydelighed, blidhed og følelsesmæssig tilgængelighed i forældreskabet. Gruppen har fungeret som et trygt tilhørssted og et nødvendigt outlet, der har understøttet ærlighed – både over for sig selv og over for børnene. Denne øgede åbenhed og selvaccept har bidraget til mere ro, nærvær og gensidig tillid i relationen og har givet deltagerne mulighed for at møde deres børn med større autenticitet og respekt, uden at gamle mønstre af skam, drama og indre pres tager over.

Personlig udvikling, selvopdagelse og bearbejdning over tid

For nogle deltagere har gruppen fungeret som en langsom, men dyb proces: Et rum hvor gamle mønstre, overlevelsesstrategier og følelsesmæssige lag har mødt bevidsthed, bearbejdning og integration. Over tid har deltagerne set forandringer i relationer, følelsesliv og selvforståelse. Et vigtigt rum hvor deltagerne måske for første gang har mærket, at det kan være trygt at indgå i relationer med andre mennesker. En af deltagerne sætter ord på således:

Jeg har fuldstændig trykthed til at gruppen kan rumme mig, og over tid har det gjort at jeg er blevet mere åben i flere lag, at jeg ikke har parader oppe mere. Jeg kan lytte og tage ting ind bedre, og jeg kan relatere det på nye måder. Jeg arbejder mig gennem lag og dybder af min egen historik når temaer i mødegangene gentager sig.

Jeg har lært enormt meget om, hvordan jeg er i sociale relationer og særdeleshed i grupper. Der har den her gruppe været den, hvor jeg har kunnet se, hvordan jeg har indgået i gruppesammenhænge tidligere og nu. Det er trælse og grimme sider, jeg har opdaget. Jeg har opdaget et meget stærkt panser, jeg havde førhen, som jeg ikke behøver nu. Jeg har kunne bruge den her gruppe til at nedbryde det panser og øve mig. At der altid er nogen der vil være sammen med mig. At begynde at læne mig ind i det at være tryk i relationer.

Det er blevet tydeligere for mig hvilke venskaber der ikke er sunde for mig og hvordan jeg reagerer i sociale kontekster, når noget ikke er rart, for nu har jeg et pejlemærke for hvordan det føles når det er trykt. Det skal føles på den her måde. Og det har jeg helt klart taget med ud i verden.

En anden deltager reflekterer over, at deltagelsen i gruppen støtter hende i hendes proces mod at blive mindre pleaser og stå mere ved sig selv.

Jeg har lært at det er okay at sige nej. Jeg er bestemt ikke i mål endnu, men jeg er på vej fra kun at være pleaser.

Selvom mønstrene er gamle og komplekse, giver gruppen mulighed for at arbejde med dem over tid – med støtte, gentagelse, spejling og tryghed – hvilket gør, at forandringen virker mere stabil og integreret. Samlet set har forældregruppen fungeret som et vedvarende og trygt udviklingsrum, hvor deltagerne over tid har kunnet undersøge, bearbejde og integrere dybtliggende mønstre, overlevelsesstrategier og følelsesmæssige lag. Gennem gentagelse, spejling og kontinuitet er der opstået en erfaring af relationel tryghed, som for mange har været ny og afgørende.

Denne tryghed har gjort det muligt gradvist at sænke parader, opdage både sårbare og mindre hensigtsmæssige sider af sig selv og eksperimentere med nye måder at være i relationer på. Forandringerne foregår i subtilt som små stabile og integrerede bevægelser mod større selvindsigt, tydelighed og autenticitet. Gruppen har dermed fungeret som et vigtigt fundament for personlig udvikling, hvor deltagerne har fået et kropsligt og relationelt pejlemærke for, hvordan det føles at være tryk – en erfaring de kan tage med sig ud i livet uden for gruppen.

Konklusion og perspektiv

På tværs af deltagerne fortællinger står én erfaring særligt tydeligt frem: Forældregrupperne har været et trygt, rummeligt og helende fællesskab, hvor det svære har kunnet blive delt uden forklaring eller forsvar. At møde andre forældre med lignende senfølger har skabt en dyb oplevelse af samhørighed og genkendelse og har i mange tilfælde brudt en langvarig følelse af ensomhed og anderledeshed. Gruppen har haft en markant normaliserende effekt og har bidraget til opløsning af skam og skyld – særligt i relation til forælderrollen. Det, deltagerne tidligere har oplevet som personlige fejl eller utilstrækkelighed, er gennem spejling blevet forstået som meningsfulde og forståelige reaktioner. Dette har skabt lettelse, ro og et mere nænsomt blik på sig selv som forælder.

Samtidig har deltagelsen styrket selvværd, selvforståelse og tillid til egne værdier, behov og grænser. Med en øget bevidsthed om egne reaktionsmønstre har mange oplevet en positiv forandring i relationen til deres børn, præget af større blidhed, tydelighed og følelsesmæssig tilgængelighed.

For flere har forældregruppen også fungeret som et langsomt, men stabilt udviklingsrum, hvor gamle mønstre er blevet bearbejdet over tid i trygge relationer. Samlet set beskrives grupperne som et afgørende fundament for heling, personlig udvikling og et mere nærværende og autentisk forældreskab.

Litteratur

Referencer

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

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>

Hansen ALS & MH Andreassen. 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

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