
Gloria

Gratis * marts 2021 * Brugerdrevet nyhedsblad i Københavns Kommunes socialpsykiatri * Nr. 44



Seksuelle overgreb

“Min far udsatte mig for seksuelle overgreb, sandsynligvis helt fra jeg var spæd”

**Karin Dyhr*

Nye ansigter på Job & Beskæftigelse

Sunderer psyke med kropsbevidsthed

Brugerindflydelse i socialpsykiatrien

Gloria

Redaktionen

Skribenter

Anne Reus Christensen
Christina Andersen
Hanne Emiland Andersen
Jonas Jyde Pedersen
Muski Maya Bræstrup
Mette Kamille Løgstrup

Korrektur

Hanne Emiland Andersen

Grafik

Christina Andersen
Joan Joensen

Fotograf

Joan Joensen

Redaktør

Toril Kolstø Vikeså

Ansvarshavende redaktør

Helle Larsen

Har du lyst til at skrive et indlæg til Gloria, eller har du spørgsmål eller kommentarer, så send det til Toril Kolstø Vikeså på mail: jr4e@kk.dk

Du kan kontakte redaktionen ved at skrive til vores fællesmail: gloria@kk.dk

Eller ved at ringe til redaktionen på tf. 20 59 02 94 alle hverdage i tidsrummet kl. 10.00-14.00. Du er også velkommen til at lave en aftale om besøg hos os på redaktionen på Skjulhøj Allé 2, 2720, Vanløse.

Gloria kan hentes som PDF på hjemmesiden: socialpsykiatri.kk.dk
<https://socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatrien/stotte-i-egen-bolig-og-aktivitetstilbud/tilbud-i-center-for-stotte-til-4>

Følg os på Facebook:
[Facebook.com/gloriamediehus](https://www.facebook.com/gloriamediehus)

Forside: Karin Dyhr
Fotograf: Elene Miella Photography

Deadline for indsendelse af materiale til nummeret den 1. april er mandag den 15. marts

Kære læser

Velkommen til Nyhedsbladet Gloria som nu har fået helt nyt layout, vi håber du kan lide det.

Denne måneds tema er seksuelle overgreb. At seksuelle overgreb har store konsekvenser her og nu for dem, der udsættes for dem, er der ingen tvivl om, men ofte udvikler det sig også til det, som kaldes senfølger. Senfølger kan være en grundlæggende mistillid til andre mennesker eller følelser af skyld og skam over det, som er sket. Måske tror man ovenikøbet, at det er ens egen skyld, at overgrebet skete. På side 25 fortæller Gyrih Karskov Berthelsen, psykolog ved CSM Øst, Center for Seksuelt Misbrugte, om de mange senfølger, man kan få, og som påvirker livskvaliteten i negativ grad.

Derudover kan du læse Karin Dyhrs beretning om, hvilke konsekvenser hendes fars seksuelle overgreb har haft for hende og hvordan hun i dag er blevet ligeglad med det, hendes far gjorde, som hun siger det.

Som noget nyt får du hver måned input fra socialpsykiatriens beskæftigelseskoordinatorer, Mathilde og Setisemhar, her i Gloria. De vil fremover fortælle om deres arbejde, annoncere ledige jobs og meget andet spændende. Se mere på side 10.

Formand for Dialogforum, Erik Olsen, afgik ved døden lørdag den 16. januar. Han var en mand med mange evner, som gennem mange år var involveret i mange gode tiltag i psykiatrien og så har han blandt andet lavet intromusikken til Glorias radio og podcast samt leveret musik til Glorias TV-kanal. Du kan læse en nekrolog på side 21.

God læselyst

Toril Kolstø Vikeså
Redaktør for Gloria Mediehus



Indhold

Tema

- 11 **Hvad er seksuelle overgreb?**
- 12 **Man jager et bæst og finder et menneske**
Thomas Hammerbrink, klinisk psykolog og sexolog
- 22 **Incest i barndommen og 17 år i psykiatrien**
Karin Dyhr fortæller sin historie
- 24 **Når seksuelt misbrug får følger**
Gyrith Karskov Berthelsen, psykolog
- 26 **Her kan du få hjælp**
Et udpluk af forskellige behandlingsteder
-
- 10 **Nye ansigter på Job og Beskæftigelse**
Mathilde Saxtorph og Setisemhar Istefanos
- 14 **Socialpsykiatrien har fået ny hjemmeside**
Socialpsykiatri.kk.dk
- 21 **Nekrolog**
Erik Olsen
- 28 **Forkæl dig selv**
Kropsbevidsthed på Ottilia
- 30 **Forskningsprojekt i digital selvskade**
Digital selvskade blandt unge
- 32 **Brugerindflydelse i socialpsykiatrien**
Fra Brugerforum til Dialogforum
- 34 **»Mor... jeg har ikke rigtigt lyst til at leve mere«**
Nicolai Vedel Kellberg



KURSUS **Fra Jord til Bord**

Har du lyst til at indgå i et fællesskab omkring haven?

I februar og marts har vi forspiret frø og lavet stiklinger. I april, maj og juni skal der plantes ud i drivhuset og sås planter i højbedene. Vi skal lave bålmed sammen med Rikke og fordybe os i begreberne "permakultur" og "Vild med Vilje" sammen med Susanne. Den nye viden bruger vi til projekter i haven.

I køkkenet laver Rikke og én kursUSDeltager pr. gang, mad af årstidens grøntsager. Der må påregnes et mindre beløb for måltidet.

Hver torsdag kl. 10.00 til 13.00

Undervisere: Rikke (Diætist og kok) og Susanne (Ergoterapeut og naturterapeut)

Har du lyst til at deltage i kurset, kan du ringe eller sende en mail, så inviterer vi dig til en samtale. Ved samtalen kan du høre mere om kurset, og sammen finder vi ud af, om det er noget for dig at deltage.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk

Kursus - HVERDAGSMESTRING

Indret din hverdag, så den er en medspiller og ikke en modspiller.

Vi laver øvelser og samtaler, hvor vi klæder hinanden på til at få hverdagen til at spille max.

Vi bruger udgivelsen "Guide til et godt hverdagsliv - kom dig af en psykisk lidelse" som grundbog og supplerer med relevante øvelser og redskaber fra andet materiale. Der vil være små hjemmeøvelser efter behov.

Kurset foregår tirsdage kl. 10-12 på Café Rose og løber over 10 gange, fra 19. januar til 23. marts.



**CAFÉ
ROSE**

Aktivitets- og Samværstilbud

Tilmelding hos Morten på tlf.: 30 58 03 18 eller QL84@kk.dk

AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV • Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: ql84@kk.dk

Gloria

LYT MED HVER TORSDAG

Når Gloria sender radio

Du kan hente vores radioudsendelser som podcasts på Apple Podcasts, Spotify, Castbox og hvor du ellers henter dine podcasts.

I marts måned dykker vi ned i temaet seksuelle overgreb.

Vi taler med medarbejder Sara Hagström fra Center For Seksuelle Overgreb på Rigshospitalet i København om deres arbejde med ofre for seksuelle overgreb.

Vi taler også med Susanne Bengtson fra telefonrådgivningen Bryd Cirklen, som henvender sig til personer, der har tanker om at begå overgreb mod børn.

Og så ser vi nærmere på de overgreb, som finder sted online. Det gør vi med psykolog Per Frederiksen fra Red Barnet, som er ekspert på emnet digitale overgreb.

Du finder os på vores facebookside Gloria Mediehus og der, hvor du lytter til dine podcasts – for eksempel Spotify, iTunes, Spreaker og Castbox.





Klokken 11 - 13 fra d. 22. februar 2021

OMBOLD-træning på Kompasset

Sundbygårdsvej 1, 2300 København S.

Er der gemt en fodboldspiller i dig, eller synes du, at det kunne være fedt at få motion sammen med andre - så kom og spil OMBOLD med os!

HVAD ER OMBOLD? OMBOLD er fodboldtræning, der fokuserer på fællesskabet og på at skabe gode oplevelser sammen. Træningen tilpasses, så alle kan være med, uanset fodboldniveau og uanset hvilken bagage, man har med i rygsækken.

HVAD GÅR DET UD PÅ? Vi har det sjovt med en bold og får sved på panden. Vi starter på Kompasset og bevæger os i løbet af foråret over på B1908s fodboldbaner.

KAN ALLE DELTAGE? Ja, træningen tilpasses til alle niveauer.

SKAL JEG TILMELDE MIG? Du dukker bare op.

SKAL JEG MEDBRINGE NOGET? Bevægeligt tøj, gummisko og drikkedunk.

HVAD FÅR JEG UD AF DET? Fællesskab, motion og godt humør.

HAR DU SPØRGSMÅL? Så er du velkommen til at kontakte:

>> LÆRKE HØYER, KOMPASSET
>> MORTEN SKAARUP, B1908
>> ASTRID JAKOBSEN, OMBOLD

TLF.: 40493247 / MAIL: R800@KK.DK
TLF.: 22680002
TLF.: 20693526 / MAIL: ASTRID@OMBOLD.DK

Vi glæder os til at se dig!



Quiz

Denne gang får du en quiz, som forhåbentligt kan bringe dig i forårshumor.

Spørgsmål 1

Hvem har skrevet romanen *Det forsømte forår*?

1. Helle Helle
2. Hans Scherfig
3. Mogens Klitgård

Spørgsmål 2

Hvem synger sangen *Forårsdag*?

1. Sanne Salomonsen
2. Lis Sørensen
3. Anne Linnet

Spørgsmål 3

Hvilken konge forbindes med påskekrisen?

1. Christian den 10.
2. Frederik den 7.
3. Christian den 4.

Spørgsmål 4

Hvem har skrevet teksten til *Det er i dag et vejr*?

1. Ludvig Holstein
2. Michael Strunge
3. B.S. Ingemann

Spørgsmål 5

Hvorfor hedder det *forårsruller*?

1. Det er et navn, vi danskere har fundet på
2. Kineserne plejede at servere dem til forårsfesten
3. Navnet er opfundet af smarte annoncefolk

Spørgsmål 6

Navnet på denne blomst betyder egentlig forårsblomst på græsk?

1. Primula
2. Hyacint
3. Erantis

Spørgsmål 7

Hvad hedder forår på spansk?

1. Milagro
2. Primavera
3. Inviero

Spørgsmål 8

Hvem komponerede violinkoncerten *De fire årstider*?

1. Beethoven
2. Carl Nielsen
3. Vivaldi

Spørgsmål 9

Hvor mange danskere lider af pollenallergi?

1. Flere end 1.000.000
2. Flere end 1.500.000
3. Ca. 500.000

Spørgsmål 10

Hvem har instrueret komedieklassikeren *Forår for Hitler*?

1. Erik Balling
2. Mel Brooks
3. Martin Scorsese

Svarene finder du på side 15



Træværksted

Onsdage kl. 12:00-15:00

Kompasset samarbejder med TinkerTanks træværksted. Kom ned og udfold dine kreative idéer. Få savsmuld mellem hænderne og lav dine egne småprojekter i træ.

Vi mødes derovre eller følges fra Kompasset.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

TinkerTank • Hørhusvej 5, kælderen, 2300 Kbh. S

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk

Smykkeværksted



Kunne du tænke dig at udfolde dig kreativt og fordybe dig i at lave smykker?



Det er fedt at lave sine egne smykker, som ligner dem, man kan købe i butikkerne, bare med sit eget flotte præg og design.

Vi har redskaber og gode materialer, og alle kan deltage.

Torsdage kl. 13:30-15:30 – første gang 4. marts

Kamilla, der er erfaren underviser i smykkefremstilling, kan hjælpe med inspiration samt introduktion til de grundlæggende teknikker.



KOMPASSET

Aktivitets- og Samværstilbud

AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S • Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk

Det filosofiske hjørne

Kære Nicolaj

Kære Jonas

Hvad er de filosofiske argumenter for, at vi hver især skal sætte fællesskabets interesser over vores individuelle interesser under Corona-lockdown?

Myh
Nicolaj



Den etiske tænker Peter Singer (1946) opstiller i 90'erne et tankeeksperiment: "Det druknende barn og den ekspanderende cirkel". Jeg vil anvende en variant af denne til at give et svar på dit spørgsmål.

1. Forestil dig, at du en morgen på vej til arbejde kommer forbi en dam. Du bemærker, at en person er faldet i og ser ud til at drukne. At bevæge sig ud i dammen og hjælpe ville være let, men det ville også betyde, at du i hasten må ødelægge dit tøj. Har du nogen forpligtelser til at redde personen?

De fleste af os ville svare ja. Vigtigheden af at redde et menneske synes at opveje de mindre omkostninger, man måtte have som konsekvens heraf.

2. Spørg så dig selv: ville det gøre nogen forskel, om der var andre forbipasserende ved dammen, som lige så godt kunne hjælpe personen, men ikke gjorde det?

Her ville de fleste af os svare nej. Bare fordi andre mennesker ikke handler, som de burde, har det ikke indflydelse på, hvordan jeg bør handle.

3. Spørg så til sidst: ville det gøre nogen forskel, hvis personen nu var langt væk, for eksempel et andet sted i Danmark, men at personen på samme måde var i fare for at dø, og at du på samme måde havde mulighed for at forhindre dette uden større omkostninger for dig selv?

Endnu engang ville de fleste af os nok sige, at det ikke gør nogen forskel for vores forpligtelse til at redde personen, om vedkommende er i dammen foran mig eller i en dam et andet sted. Kan jeg uden større omkostninger for mig selv redde et menneske, er jeg forpligtet til at gøre det.

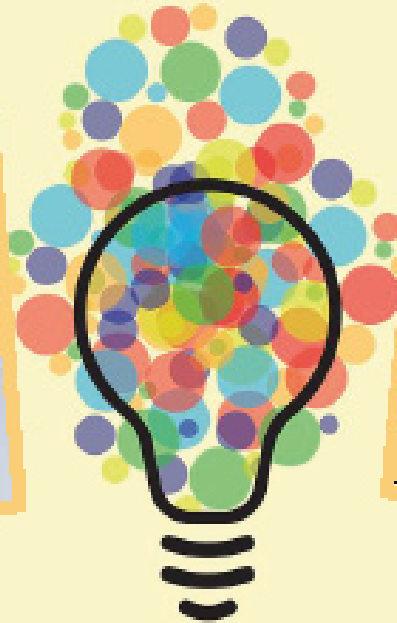
Bruger vi tankeeksperimentet som en analogi til Coronakrisen, kaster det forholdet mellem individ og fællesskab i et etisk skarpt lys. Dammen er nok væk, og personen, du kan redde, er ikke længere en druknende person. Det er nu i stedet den ældre på alderdomshjem, den udsatte på gaden, den indlagte på hospitalet, butiksassistenten i supermarkedet, pædagogen på institutionen, hjemmeplejen, fragtmænd og buddet. Du kan redde disse personer ved at overholde de gældende retningslinjer og ved at lade dig vaccinere.

Pointen er ikke, at du nødvendigvis vil redde et liv, men nærmere, at du har en lille chance herfor med megen lille ulejlighed for dig selv. Det er derfor ud fra denne logik, at Peter Singer ville sige, at individet har en forpligtelse til at sætte fællesskabets interesser over sine egne.

Med venlig hilsen
Jonas Jyde Pedersen



Setisemhar Istefanos
tlf. 3066 5719



Mathilde Saxtorph
Tlf. 40493247



Nye ansigter på Job og beskæftigelse

Beskæftigelse er med til at give din hverdag indhold og mening og kan være en indgang til at møde nye mennesker og fællesskaber. Vi glæder os til at kunne bruge denne side i Gloria til at fortælle historier fra folk, der har været igennem et forløb i Job og beskæftigelse. Det er også tanken, at der vil komme jobopslag her på denne side hen ad vejen.

Jeg hedder Setisemhar Istefanos og er beskæftigelseskoordinator i "Center for Unge og Midlertidige Botilbud" (CUMB)

Jeg har fokus på uddannelse og beskæftigelse igennem forskellige initiativer og tilbud for både beboere og deres kontaktpersoner i CUMB. Jeg tilbyder rådgivende og vejledende samtaler om uddannelse og beskæftigelse til unge 18-35 år.

"Heads up" -

Nansen er et sted for unge med tilknytning til CUMB. Her mødes vi om fællesinteresser. Følg Nansen på Facebook - og du får overblik over aktiviteter og workshops i Nansen.

Du finder mig i Nansen på Nansensgade 47a, 1 sal. du kan også kontakte mig på gj7i@kk.dk eller tlf. 3066 5719.

Jeg hedder Mathilde Saxtorph. Jeg er forankret i Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud (CSEBA)

De forskellige aktivitets- og samværstilbud rundt i byen har til opgave at understøtte personer, der gerne vil i beskæftigelse. Ofte er første skridt at have muligheden for at undersøge nuværende evner og italesætte håb og drømme. Det kan ske ved hjælp af kursusforløb, frivilligt arbejde, praktikforløb eller eventuel ansættelse i brugerjobs. Her kan jeg hjælpe med at finde den rette sammensætning af et forløb, der kan bringe dig videre i din recovery.

Du finder mig på Sundbygårdsvej 1, 2300 København S. Du kan også kontakte mig på kompaset@sof.kk.dk eller tlf. 40493247

Grafik:

Grafikken mellem fotografierne er fra Brian D'Cruz Hypno Pluss hjemmeside.
Se hjemmesiden her: <https://www.briandcruzhypnopluss.com/>

Hvad er

seksuelle overgreb

af Hanne Emiland Andersen

»Mange tror fejlagtigt, at seksuelle overgreb skal være fuldbyrdede for at tælle, men seksuelle overgreb kan også være ikke fysiske«



I strafferetslig forstand taler man om seksuelle overgreb og seksuelle krænkelser

Seksuelle overgreb

Der er tale om et seksuelt overgreb, hvis den ene person ikke ønsker den seksuelle kontakt eller bliver lokket, presset eller truet til at gøre noget, som han eller hun ikke har sagt ja til eller ikke forstår konsekvenserne af.

Et fysisk seksuelt overgreb er for eksempel, hvis krænkeren berører ofrets krop eller kønsdele, har samleje med eller tvinger vedkommende til at berøre krænkerens kønsdele.

Der kan også være tale om et seksuelt overgreb, selvom krænkeren ikke rører ved ofret. Et ikke-fysisk seksuelt overgreb er for eksempel, hvis krænkeren blottet sig for ofret, tvinger ham eller hende til at se pornografiske billeder eller film eller til at klæde sig af.

Seksuelle krænkelser

Seksuelle krænkelser er som regel handlinger af grænseoverskridende karakter. Det kan for eksempel være at tage en anden på brysterne, at onanere (eller prøve på det) i fælleslokaler eller at bruge krænkende ord.

Der bliver politianmeldt omkring 900 voldtægter i Danmark hvert år, men mange voldtægter bliver aldrig meldt til politiet. Man ved derfor ikke helt præcis hvor mange voldtægter, der bliver begået.

Justitsministeriet laver hvert år en undersøgelse, hvor man prøver at vurdere antallet. Undersøgelsen viser, at omkring 5.400 kvinder bliver tvunget til sex eller forsøgt tvunget til sex i Danmark hvert år.

En undersøgelse fra Syddansk Universitet vurderer dog, at så mange som 24.000 kvinder bliver tvunget til sex eller forsøgt tvunget til sex hvert år.

Vi har ikke nogen tal for, hvor mange mænd, der bliver udsat for voldtægt i Danmark.

Seksuelle overgreb i tal

- 6% af danskerne har i løbet af deres liv været udsat for tvungen sex
- 4% af danskerne har i løbet af deres liv været udsat for forsøg på tvungen sex
- Kvinder er ofre i 84% af tilfældene, mænd i 19%, 40% af ofrene er teenagere
- Gerningspersonen er i 96% af tilfældene mænd og kvinder i 4% af tilfældene
- 41% af ofrene for seksuelle overgreb er i forbindelse med overgrebet blevet udsat for fysisk vold,
- 36% for psykisk vold
- 24% for overtalelse og
- 14% forsøg på fysisk vold

Konsekvenser af overgrebene

Overgrebene sætter sig spor i ofrene. I størstedelen af overgrebene bliver der brugt fysisk vold. Men der bliver også brugt psykisk vold eller overtalelse i mange overgreb – en type af tvang, som er svært at se med det blotte øje og som også sætter spor i ofrene. Du kan læse mere om senfølger af seksuelle overgreb på side 24.

Kilder:

Socialstyrelsen.dk, Voldtaegt.dk og Usynligear.dk

Man jager et bæst og finder et menneske



af Christina Andersen • privatfoto



Thomas Hammerbrink, privatpraktiserende klinisk psykolog og klinisk sexolog med tilknytning til bo- og aktivitetstilbuddet Sødisebakke i Mariager.

I dag begås mange forskellige overgreb, både seksuelle, ikke seksuelle og digitale af både den ene og den anden slags, men hvem er det, der begår seksuelle overgreb, handler det egentlig om sex, og er det en bestemt type person, der begår overgrebene?

Ifølge Thomas Hammerbrink, privatpraktiserende klinisk psykolog og klinisk sexolog med tilknytning til bo- og aktivitetstilbuddet Sødisebakke i Mariager, vidste man for 30 år siden ikke ret meget om seksuelle overgreb før kvindebevægelsen gjorde opmærksom på incest. »Sidenhen er mange sager og andre typer af overgreb kommet frem i lyset,« siger Thomas Hammerbrink.

Hvorfor begår nogle mennesker seksuelle overgreb?

Det skyldes flere forskellige ting. Blandt andet livskriser, identitetskriser, problemer med den mandlige identitet og forringet kontaktevne. Tidlige følelsesmæssige forstyrrelser i barndommen kan også resultere i, at nogle børn begår overgreb senere i deres liv. Det grundlæggende motiv for

Gloria

den seksuelle adfærd kan derfor ofte være "ikke-seksuel" og et cover up for noget andet, som for eksempel problemer med selvopfattelsen, kontaktevnen eller psykiske problemer.

En af mine tidligere klienter, en yngre mand, begik voldtægt mod et barn, han kendte, ved at lokke barnet. Impulsen til at begå overgreb kom kun én gang i hans liv. Hans meget moderlige kæreste havde lige forladt ham, hvilket udløste impulsen til at begå overgreb. Motivationen bag overgrebet var en afgrundsdyb fortvivlelse over, at 'moderen' havde forladt ham. Han søgte trøst ved at falde tilbage til sikkerheden og trygheden i barndommen med en lille dreng. Men den voksne mands seksualdrift kunne han ikke sætte på pause. I behandlingen fandt han ud af at komme ud af sin søgen efter moderlige erstatninger i kærester. Jeg fulgte manden en del år efter behandlingen, og impulsen kom aldrig igen.

Så vidt jeg har erfaret, peger 'valget' af en seksuel krænkelse i en livskrisituation på, at krænkerne har en 'sprødhed' i deres personlighed, de ikke kendte til. De kan have levet et ganske normalt liv med kærester og så videre, hvor livskrisen så at sige slår et lille hul på ægget. Det vil sige, at de har en problematik, der overhovedet ikke har demonstreret sig eller været omfattende, men på given foranledning springer op. Det kan være oplevelse af svigt, der opleves mere fundamentalt.

Hvad kendetegner en typisk krænker?

Om det nu er kvinder eller mænd, så vil de krænkere, der er psykisk forstyrrede, ofte være mere synlige og iøjnefaldende og derfor lettere at opdage.

Ser man på (den meget større) gruppe af mandlige krænkere, der dømmes, tegner der sig et billede af en pyramideform, hvor den øverste spids er de tydeligt psykisk forstyrrede og jo længere ned mod den brede bund, desto mindre iøjnefaldende vil de være i en dagligdag.

Er det flest mænd, der begår overgreb?

Ja, men kvinder begår også overgreb. Ofte bliver kvinder dog dømt som deltagende hustruer, men de kan også begå overgreb på egen hånd. Kvindelige krænkere begår ofte overgreb mod små børn og spædbørn. Dog ved vi næsten intet om kvinder, ikke mindst fordi der er så få, der dømmes. Det kan hænge sammen med, at vi generelt har

vanskeligt ved at opfatte kvinder som seksuelle krænkere.

Vi har generelt vanskeligt ved at tillægge kvinder en krænkerrolle, fordi vi identificerer kvinder med morrollen og som indbegrebet af omsorg.

Hvornår begår en krænker overgreb først gang?

Ofte begår mænd overgreb i en tidlig alder. Typisk får de deres første dom i 20-35års-alderen, men for mange viser historikken, at overgrebene startede i 12-15-års alderen. Med baggrund i deres unge alder har der nok været en tilbøjelighed til at tillægge overgrebene at være resultat af pubertetshormoner. Hvis anskuelsen er, at de nok vokser fra det, og det derfor ikke er så alvorligt, vil der ofte ikke blive gjort så meget ved det, da de nok vokser fra det. Når de dømmes som voksne, dømmes de derfor ofte for meget færre overgreb end de egentlig har begået.

Skyldes seksuelle overgreb sex eller magt?

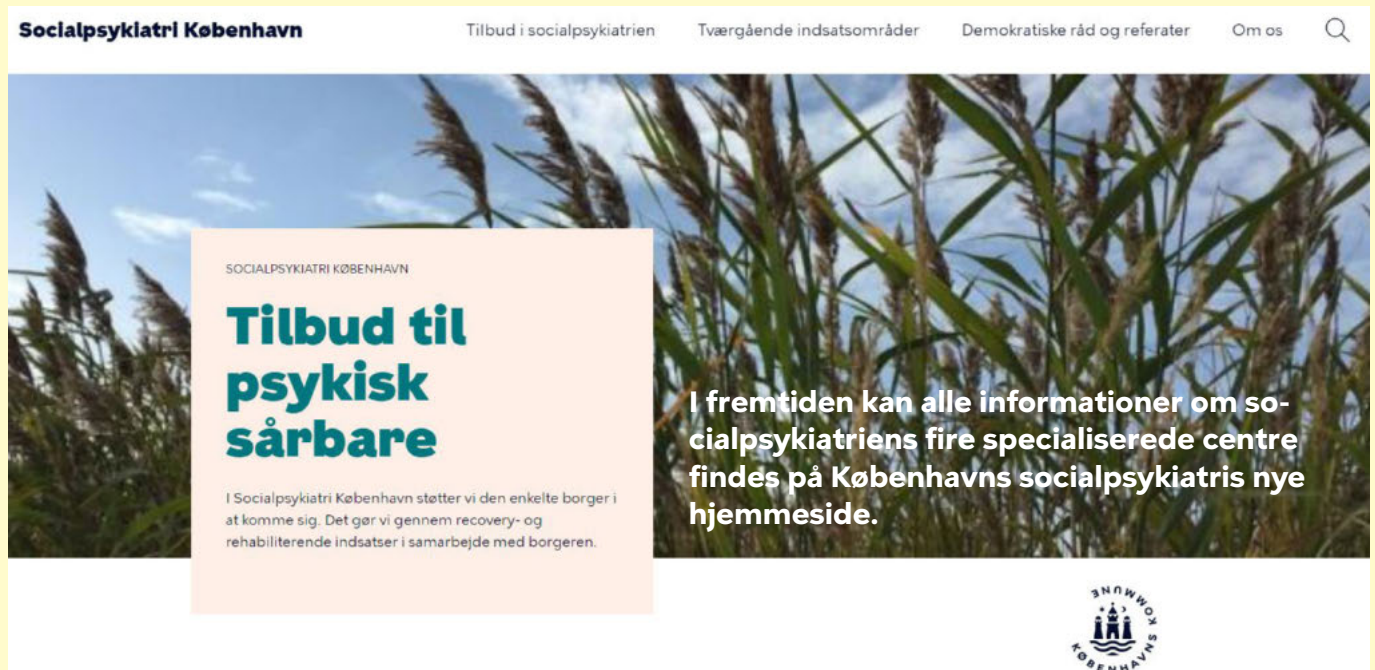
Det er en meget forenklet måde at stille det op på. Det kommer an på den enkelte krænkers samlede psykologi. Og om der er tale om for eksempel normal begavelse eller udviklingshæmning. En udviklingshæmmede kan ofte handle umiddelbart på sine seksuelle behov, savne social forståelse, indlevelse i andre og sociale færdigheder, og dermed komme til at krænke andre. Både normalt begavede og udviklingshæmmede kan i tillæg være personlighedsforstyrrede i forskellige udstrækninger og med vægt på forskellige personlighedsproblematikker. For eksempel kan den ydre magt, der udvises seksuelt over for et andet menneske, ofte handle om krænkerens behov for at opleve sig i kontrol over forhold i sig selv, at være god nok, hel, tilstrækkelig, elsket.

Psykisk sygdom kan også være baggrund for seksuelle krænkelse, for eksempel gennem fejltolkning af andres hensigter og handlinger.

Min erfaring er, at seksuelle overgreb hyppigt handler om noget andet end sex, og at sex kun er midlet til at opnå forskellige former for indre balance eller ligevægt. Det vil sige, at den afvigende seksualitet har en plaster-funktion ved at dække over nogle ikke-seksuelle problematikker.

Socialpsykiatrien har fået ny hjemmeside

af Mette Kamille Løgstrup



Redaktionen på Gloria har besøgt hjemmesiden "socialpsykiatri.kk.dk", der byder velkommen med et roligt billede af dansk natur og en tekst, der retter sig direkte til den psykisk sårbare bruger.

Social psykiatrien i Københavns Kommunes nye hjemmeside er overskuelig og brugervenlig, og herfra er der let indgang til de fire centre, som udgør de fire hjørnestene i socialpsykiatrien.

Det enkelte center beskrives

Vi klikker os ind på vores eget center, som er "Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud". Her finder vi en enkel beskrivelse af centrets funktioner og nedenunder den en liste over de aktivitets- og samværstilbud, der findes her blandt andet: Kompasset, Mamma Mia, Ungehuset CPH.

Det er også her du finder Gloria Mediehus. Et enkelt klik fører os frem til en beskrivelse af, hvad der foregår på Gloria, samt hvem, der er Glorias målgruppe: "Gloria henvender sig til alle med interesse for socialpsykiatri, psykisk sårbarhed, rehabilitering og recovery."

Under de øvrige tre centre findes en beskrivelse af de enkelte botilbud, hvordan hverdagen forløber på det pågældende botilbud, stedets værdier med mere.

En beskrivelse af det pågældende centers overordnede vision og faglige retning, det såkaldte "grundlagspapir", samt referater fra centerrådsmøder ligger også her.

På tværs af centrene

I en bjælke øverst på hjemmesiden findes endnu en indgang til de fire centre under overskriften: Tilbud i socialpsykiatrien.

Ved siden af, under overskriften Tværgående indsatsområder, kan der søges generel information om, hvordan de fire centre arbejder med sundhed, forholder sig til frivilligt arbejde, til samarbejde med pårørende, hvordan man understøtter brugernes beskæftigelsesmuligheder samt hvilke muligheder, brugerne har for peer-støtte.

Centerråd og kontaktinformation

I den øverste bjælke, under overskriften: Demokratiske råd og referater, findes en beskrivelse af centerrådernes og dialogforums funktion og formål, samt hvordan rådene samarbejder. Under Årshjulet kan man se datoerne for kommende møder.

Kontaktinformationer til de fire centerchefer finder du i en let tilgængelig boks nederst på siden.

Aktivitets- kalender

Gælder for Københavns Kommunes socialpsykiatri i marts måned.

I Glorias aktivitetskalender får du et overblik over månedens aktiviteter på Københavns Kommunes samværs- og aktivitetstilbud.

Aktiviteterne foregår i socialpsykiatrien, men er for alle kommunens borgere.

Du finder alt fra motion til guitarundervisning og mindfulness til spilcafé samt en masse andet.

Aktiviteterne er gratis, hvis ikke andet er anført.

Lige til at
tage ud og hænge
op!



Glorias quizsvar: 1.-2, 2.-3, 3.-1, 4.-1, 5.-2, 6.-3, 7.-2, 8.-3, 9.-1, 10.-2

Glorias kommende temaer

April:

Forelskelse

Udkommer 5. april

Vil du dele en historie med os eller selv skrive den til Gloria, er du velkommen til at kontakte Glorias redaktør Toril K. Vikeså på JR4E@kk.dk.

Maj:

Vrede

Udkommer 3. maj

Aktiviteter i marts

Café Rose

Mandag

- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 11.00-14.00: Lær dit nærmiljø at kende med Peer2Peer
- 13.00-15.00: §85-gruppe

Tirsdag

- 10.00-12.00: Kursus - Hverdagsmestring
- 10.00-12.00: Kursus - Lær grundteknikkerne i køkkenet
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.30-16.00: IT-hjælp

Onsdag

- 12.30-13.00: Fællesspisning. Spis din medbragte mad
- 13.00-14.00: Fællessang
- 14.00-15.30: Spillecafé

Torsdag

- 10.00-12.00: Madlavning - vær med i køkkenet
- 10.15-10.30: Stræk din krop
- 10.30-12.00: Krea - vi tegner
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.00: Intro for nye brugere
- 14.00-15.00: Husmøde

Fre

- 10.00-12.00: Kursus - lær grundteknikkerne i køkkenet
- 10.00-11.00: Yoga
- 12.00-12.30: Fællesspisning ●
- 13.00-14.30: Rådgivning om beskæftigelse

NB:

Se Café Roses facebookside for ændringer af aktiviteter. Siden opdateres løbende.

Kompasset

Mandag

- 10.30-12.00: Spillecafé
- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.00-13.00: Kampsport for alle
- 12.00-13.00: Introduktion til Kompasset
- 13.00-15.00: Gartnergruppen

Tirsdag

- 12.00-13.30: Puls og styrke
- 13.30-14.30: Mobility
- 16.00: Kursus, mod grønnere tider (lige uger)
- 16.00: Kompassets venner (ulige uger)

Onsdag

- 12.00-13.00: Gåtur med Peer2peer
- 12.00-15.00: Træværksted på Tinker Tank
- 13.00-14.30: Krea - Meditativ tegning
- 13.30-14.30: Yoga
- 14.30-15.30: Brugermøde
(den fjerde onsdag i måneden)

Torsdag

- 10.00-12.00: De grønne fingre
- 10.00-13.00: Kursus - Fra jord til bord
- 11.00-12.00: Løbeklub
- 13.00-14.30: Taekwondo
- 13.00-16.00: Åbent for de 18-45-årige

Fredag

- 10.00-11.30: Kursus - Energi og balance i hverdagen
- 12.30-14.00: Puls og styrke
- 13.00-14.30: Krea - Nørklerier
- 14.00-15.00: Fællessang

● Køb dagens ret fra køkkenet til cirka 35 kr.

Kbh's. Kommunes socialpsykiatri

TMpL

Team Mod på Livet

Mandag

13.00-14.30: Walkabout, afgang fra Svendborggade ●

Tirsdag

11.00-13.00: Åbne samtaler, ingen tilmelding
14.45-15.30: Hop i Havnen (vinterbadning), afgang fra Svendborggade ●

Onsdag

13.00-15.00: Alt på spil. Foregår i Svendborggade ●

Torsdag

10.00-12.00: Quiz online "Fri Leg På Skærmen"
Link findes på TMpL's facebook-side. Ingen tilmelding
12.45-15.15: Kaffe & Kronhjort, som er en gåtur i Dyrehaven eller ved stranden. Mødested Nordhavn Station ●

Fredag

13.00-14.30 Se Facebook for aktivitet den pågældende dag ●

● Tilmelding nødvendig, ring eller sms på 30 57 97 67

Pinta

Mandag

10.00-12.00: Gågruppe
10.00-12.00: NADA
11.00-13.00: Velkommen til nye brugere. En dag, hvor du kan tale med brugere af vores aktiviteter og en medarbejder og få relevant information. Første mandag i måneden
10.00-11.00: Få styr på dit budget og din post. Vejledning i selv at kunne administrere sin økonomi og kontakt til det offentlige
13.00-16.00: Teaterforløb
13.00-16.00: Gør det selv-forløb

Tirsdag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-13.00: Kend din by. Vi udforsker vores fælles hovedstad. Vi vil ofte opholde os en del udendørs, så klæd dig på efter vejret
11.00-12.00: NADA
12.00-14.00: Sundhedscafé. Her kan man komme og drøfte sundhedsspørgsmål, få gode tips og hjælp til en sundere hverdag
12.00-15.00: Samvær for unge under 45 år
13.00-15.00: Strukturér din hverdag
14.00-15.00: Tegning

Onsdag

10.00-12.00: Gågruppe. Hver anden onsdag
11.00-12.00: Tekstværksted i musikrummet
13.00-14.00: Guitar og samspil i musikrummet
13.00-15.00: Selvværds kursus. Minimum 20 uger på et hold med løbende optag
14.00-15.00: Brugermøde i samværsrummet

Torsdag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-11.30: Gør det selv-forløb
11.00-12.00: Brætspil
14.00-15.00: Social gårdhave

Fredag

10.00-11.00: Gågruppe
10.00-12.00: NADA
11.00-12.00: Strukturér din weekend
13.00-14.00: Yoga i samværsrummet
14.00-15.00: Fællessang/musik
14.00-15.00: Musikquiz i samværsrummet

Aktiviteter i marts

Ottilia

Mandag

- 09.30-12.30: Re-design syning. Giv gammel stof nyt liv og sy dit eget tøj
- 10.30-11.30: Få styr på e-boks
- 12.00-14.00: Social Færdighedstræning
- 12.00-15.00: Samvær for unge voksne. Unge under 45 år
- 13.00-16.00: Re-make/upcycling
- 13.15: Tennis/badminton ●
- 15.00: NADA-café i Bellahøj Kirke, ingen tilmelding

Tirsdag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 09.30-12.30: Keramik/modellering
- 10.00-11.00: Gåtur
- 12.30-13.30: Kropsbevidsthedstræning
- 12.30-13.30: NADA
- 14.00-16.00: Mindfulness-kursus

Onsdag

- 11.00-12.30: Brugermøde sidste onsdag i hver måned
- 12.30-14.00: Garn-fællesskabet, der strikkes, hækles og broderes, uden tilmelding
- 13.00-16.00: Keramik/modellering
- 13.00-15.00: Tag styring over dit hverdagsliv - så den bliver meningsfuld for dig

Torsdag

- 09.30-11.00: Drop-in krea
- 12.00-14.00: Selvværds-kursus, lukket gruppe ●
- 12.30-16.00: Drop-in kreativt værksted
- 13.15: Tennis/badminton ●
- 14.00-16.00: Nada-café i Ottilia, ingen tilmelding

Fredag

- 09.30-10.00: Gratis morgengrød
- 10.30-12.00: Søvnkursus
- 12.30-14.00: NADA
- 13.00-14.30: Læsegruppe ●
- 13.00: Søvnforløb. ●
- 14.00-15.00: Luntegruppe. Tempoet justeres efter deltagerne og vi tager hensyn til hinanden

NB:

Se Ottilias facebookside for ugens aktiviteter eller ring til Ottilia for at høre nærmere om aktiviteterne

- tilmelding til Simone på 29 43 38 17
- kontakt Isabelle for nærmere info på tlf.: 30 58 03 00
- tilmelding på 24 79 45 49

ASPA

Daglige tilbud

Mandag til fredag

- 09.00-16.00: Støtte til unge. Efter aftale ●
- Individuelle samtaler efter aftale ● ●
- 10.00-14.00 Askovfondens café. Kun for brugere af ASPA ●

Mandag til torsdag

- 10.00-19.30: Samvær efter aftale ● ●

Fredag til søndag

- 11.30-17.00: Samvær efter aftale ● ●

Aktiviteter og forløb

Mandag

- 10.00-14.00: IT-kursus, tilmelding kræves ●

Tirsdag

- 12.30-15.00: Vejen til styrket selvværd, gruppeforløb for unge 18+, afholdes løbende ●

Onsdag

- 10.00-12.00: Gruppe med hjemmevejlederstøtte, optagelse via hjemmevejlederne i Akut-tilbuddet i Griffenfeldsgade 46 ●

Torsdag

- 10.30-14.00: Gruppeforløb med assertionstræning, afholdes løbende ●
- 12.00-16.00: Samtaler ved diætist efter aftale ●
- 15.00-20.00: Ungecafé 18+ ●

Fredag

- 13.00-14.00: Gå-gruppe ●
- 16.00-21.30: Ungecafé, fællesskab og events for unge 18+ ●

- ASPA Griffenfeldsgade
- ASPA Kapelvej
- Kræver tilmelding. Kontakt os på tlf.: 35 30 17 28

Kbh.s. Kommunes socialpsykiatri

Mamma Mia

Mandag

- 11.00-12.40: Keramik
- 13.00-14.30: Gågrube
- 13.00-15.00: §85 SEL-gruppeforløb
- 16.00-17.00: IT-undervisning
- 18.00-19.40: Matematik

Tirsdag

- 12.10-13.50: Kropsbevidsthed
- 13.00-13.30: Velværegruppe i ulige uger
- 16.10-18.45: Undervisning, hjemmelavet mad

Onsdag

- 11.00-12.45: Gør det selv-hold
- 12.00-13.00: Brugermøde
- 13.00-14.30: Gågrube
- 14.30-16.00: Billedkunst
- 16.15-17.45: Billedkunst

Torsdag

- Introduktion for nye brugere den første torsdag i måneden
- 11.00-12.40: Guitar
- 13.00-14.40: Sang
- 16.00-17.40: Foto

Fredag

- 10.45-12.15: Bliv glad for vand
- 11.00-12.40: Kreativ skrivning
- 13.00-14.30: Gågrube
- 14.00-15.00: Banko, første fredag i måneden
- 14.00-16.00: Gamergruppe

NB:

Mamma Mias skolehold er ikke gratis.

Kontakten

Mandag

- 10.00-12.00: Tegning

Tirsdag

- 12.30-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Kontakten

Onsdag

- 13.00-16.00: Spillecafé - brætspil, billard og bordtennis. Første og anden onsdag i måneden
- 13.00-16.00: Banko. Fjerde onsdag i måneden

Torsdag

- 13.00-14.00: Fællessang og musik
- 14.30-16.00: NADA

Fredag

- 13.00-16.00: Akrylmaling

Ungehus cph

Mandag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fitness
- 13.30-14.30: Ungeliv
- 18.00-19.00: Fællesmad
- 18.30: Stemmeværkergruppe i ulige uger

Tirsdag

- 09.30-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 14.00-16.00: Musik i salen
- 18.00-19.00: Fællesmad

Onsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Temasport
- 13.00-15.00: Brætspil

Torsdag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.45: Corona-venlig krea.
- 13.00-15.00: Musik

Fredag

- 10.00-11.00: Morgenmad
- 10.15-12.00: Fitness
- 12.00-13.00: Frokost
- 13.00-15.00: Fredagscafé
- 13.30-14.30: Fællesmøde første fredag i måneden

NB: Du kan tilmelde dig vores IBG info-system og få nyheder og ændringer direkte på en app på din telefon.

Adresser og åbningstider

ASPA Kapelvej 55

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf: 35 30 17 28
Man-tors: 10.00-19.30
Fre-søn: 11.30-17.00

Åbningstider:

Struktureret samværstilbud
(kræver tilmelding):
Man-tors: 10.00-13.30

Anonymt samværstilbud:
Man-tors: 14.00-21.00
Fre-søn: 12.00-17.00

ASPA Griffenfelds- gade 35

AskovFondens Socialpsykiatri

2200 København N
Tlf.: 35 30 17 26 (man-fre:
9.00-16.00)

Åbningstider:

Café:

Man-fre: 10.00-14.00

Genbrugsbutik:

Man-fre: 10.00-15.00
Tors: 10.00-20.00

Café Rose

Hammelstrupvej 8,
2450 København SV
Tlf.: 36 46 72 21

Åbningstider:

Man: 10.00-12.00
Tir: 12.00-16.30
Ons: 12.30-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 11.15-15.30

Ottilia

Kirsten Walthers Vej 6
2500 Valby
Tlf.: 27 22 12 93

Åbningstider:

Ring eller se på samværs- og
aktivitetstilbuddet Ottilias fa-
cebookside for åbningstider.

Kompasset

Sundbygårdsvej 1
2300 København S
Tlf.: 40 49 32 47

Åbningstider:

Man: 10.00-16.00
Tirs: 10.00-20.30
Ons: 12.00-16.00
Tors: 10.00-16.00
Fre: 10.00-15.30

Mamma Mia og Mamma Mia Nabo Skolen

Utterslev Torv 30
2400 København NV
Tlf.: 38 60 69 43

Åbningstider:

Man-fre: 11.00-20.00
Weekender og
helligdage: 11.00-17.00

Pinta

Skjulhøj Allé 2
2720 Vanløse
Tlf.: 38 79 90 86

Åbningstider

Man: 09.30 - 15.30
Tirs: 09.30-15.30
Ons: 11.00-15.30
Tors: 09.30-15.30
Fre: 10.00-15.00

Kontakten

Bystævneparken 27
2700 Brønshøj
Tlf.: 24 85 43 15
Tlf.: 30 58 01 19

Åbningstider

Man- tors: 08.00-14.00
fre: 08.00-12.00

TMpL

Team Mod på Livet

Svendborggade 3
2100 København Ø
Tlf.: 30 57 97 67

Ungehus cph

Hørsholmsgade 20
2200 København N
Tlf.: 30 69 25 91

Åbningstider:

Man og tir: 09.30-19.30
Ons-fre: 10.00-16.00

Erik Olsen er død.

Nekrolog

af Camilla Simpson • foto Joan Joensen

“Intet om os uden os” disse ord er mottoet i brugerforeningen LAP. En forening Erik Olsen var med til at stifte i 90'erne og en sætning, der beskriver Eriks virke som ildsjæl, vidensperson og engageret samarbejdspartner til mange brugere, frivillige og medarbejdere i og omkring psykiatrien.



Erik havde en tro på, at rettigheder og muligheder for mennesker med sindslidelse kunne forbedres, og at inddragelse af og medbestemmelse fra disse selv samme mennesker med sindslidelser, var en vigtig del af løsningen, hvis der skulle opnås reelle forbedringer.

Erik havde en tro på at rettigheder og muligheder for mennesker med sindslidelse kunne forbedres og at inddragelse af og medbestemmelse fra disse selv samme mennesker med sindslidelser, var en vigtig del af løsningen, hvis der skulle opnås reelle forbedringer.

Erik blev i 70'erne student fra Det frie Gymnasium, det første demokratiske gymnasium i Danmark, hvorefter han læste videnskabsteori og uddannede sig til folkeskolelærer. Erik arbejdede som lærer inden han i start 90'erne blev tildelt førtidspension. Denne passion for demokrati og viden har Erik på trods af eller måske på grund af sit møde med psykiatrien båret med sig hele livet.

Erik har igennem årene været idéudvikler og medstifter af flere initiativer såsom førnævnte LAP, Vendepunkter, radiostationen RADIOTI og Netværkssted Thorvaldsen.

Erik er kendt i bruger kredse som en gavmild og belæst aktivist. “Erik Olsen var en fornøjelse at arbejde sammen med... Han var god at have med i vores Teamsmøder for Brugerforum, fordi han brændte igennem på skærmen, og man kunne mærke hans tilstedeværelse. Det gav mig et løft, at han var så god til at lytte” (Jane, Brugerforum).

For medarbejdere i socialpsykiatrien er Erik kendt som en konstruktiv, belæst, berejst og ambitiøs samarbejdspartner. Erik har ydet en stor indsats i flere brugerråd, centerråd og blev kort før sin død valgt til formand for Dialog Forum i den københavnske socialpsykiatri.

Jeg husker personligt flere gode samtaler med Erik. Blandt andet under folkemødet på Bornholm i 2019, hvor vi deltog sammen med Brugerrådet fra det daværende Center Nordvest. Vi var der ikke kun for at lytte til de kloge debattører på scenen, men også for aktivt at deltage i debatten og give indspark fra et brugerperspektiv. Ved flere debatter formåede Erik både at korrigere kendsgerninger, henvise til international forskning og ikke mindst handicapkonventionen og (manglende) rettigheder for mennesker med sindslidelse, på en måde så de 'kloge' debattører også blev lidt klogere den dag. Det er sådan jeg selv og nok også mange af jer, der læser dette, husker Erik: utrættelig og med en ualmindelig stor viden og venlighed i sin kamp for bedre rettigheder for mennesker med sindslidelse.

Erik vil blive husket, mindet og savnet af alle os, der var så heldige at kende ham.

Incest i barndommen og



17 år i psykiatrien

af Muski Maya Bræstrup • privatfoto



Karin Dyhr var udsat for seksuelle overgreb gennem hele sin barndom. Det førte til op imod 80 indlæggelser med diagnosen borderline hen over 17 år. I dag er Karin Dyhr rask, og lever et liv, hun er glad for.

Karin Dyhr, født i 1947, er tidligere psykiatrisk patient. Sammen med Marianne Holmen har hun skrevet den roste dokumentarroman "Glaspigen" (2004) om barndommen med incest og mødet med behandlingssystemet.

Karin Dyhr fortæller: Det var min far, der udsatte mig for overgreb, og sandsynligvis helt fra jeg var spædbarn. På forskellig vis fortsatte det, til jeg var 24 år, hvor han døde. Det betyder ikke, at de grove, fysiske overgreb fortsatte så lang tid, for på et tidspunkt gik det over i det, jeg kaldte for »den daglige pest«. Det var sådan noget med at røre

for meget, kysse for meget, kilde for meget – først meget senere opdagede jeg, at tungekys ikke er noget, man normalt gør med sine børn. De grove overgreb var gensidig oralsex, og der har været nogle egentlige voldtægter – jeg skal ikke kunne sige hvor mange eller hvornår, jeg ved bare, de har været der.

Hvornår gik det op for dig, at du havde været udsat for overgreb?

Det kan jeg faktisk ikke rigtigt svare dig på. I starten af firserne begynder jeg at snakke med afdelingssygeplejersken Jan, som bliver min kontakt-

Gloria

person, mens jeg er indlagt. I virkeligheden går det først rigtigt op for mig der. Samtidig kan jeg se, at jeg tidligere har skrevet dagbog og digte om det. Jeg havde også flashbacks. Så jeg har vidst det og ikke vidst det på samme tid.

Da du bliver psykisk syg, er du ikke klar over, at det har sammenhæng med de seksuelle overgreb?

Nej, ikke rigtigt. Hjernen bliver ligesom delt op, så jeg samtidig ved og ikke ved. Det er nærmest umuligt at sætte ord på, og jeg kan ikke forklare det bedre.

Hvilke senfølger har du haft af de seksuelle overgreb?

Jeg var indlagt op imod 80 gange hen over 17 år. Diagnoser, indlæggelser og medicin er jo en form for senfølger – og jeg var nødt til at holde op med at arbejde som musikterapeut for handicappede børn. Ens sociale liv bliver voldsomt ændret, og det er også en form for senfølge.

Jeg havde mange triggere, som man har, når man har været udsat for traumer, især tidlige traumer. Jeg har måttet stå af rutebilen 15 km hjemmefra, fordi der sad en bagved og tyggede tyggegummi. Den smasken mindede mig om overgrebene. Disse situationer førte ofte til selvskade. Alle mulige former for selvskade, men især har jeg skåret mig. Jeg har lånt begrebet »modsmerte« fra kunstneren Gudrun Hasle, for det er egentlig det, selvskade er – en smerte til at modsvare den indre smerte.

Hvornår og hvorfor begyndte du at få det bedre?

Jeg kan ikke sætte en finger på, hvornår det præcis er, men det sker, da Jan og jeg begynder at snakke sammen. Det gør vi i 14 år! Jeg var syg i seks år, før han blev ansat. Efter et halvt år begyndte jeg at fortælle ham om »den daglige pest«. Det tog fire år, før jeg for alvor satte ord på de alvorlige overgreb. Efterhånden kan jeg mærke, at det gør en forskel at sætte ord på det. I starten troede jeg, at verden ville eksplodere, når jeg havde fortalt om et overgreb. Når jeg så opdagede, at Jan stadig sad der, og det hele lignede sig selv, så blev jeg gradvis mere tryk.

Jeg ved, at i 1998 var jeg helt rask. Depressioner, angst, tanker om selvskade – det hele forsvandt. Jeg kunne gå forbi nogle skår, som ville være gode til selvskade, uden at tage dem op og putte dem i lommen. Tilknytningsforstyrrelserne er væk. Jeg holder op med at frygte, at Jan ikke længere findes, når han går. Det er jo ellers en hel reel følelse som borderliner, og når man dissocierer

meget. Den kombinerede længsel efter og angst for nærhed er væk. Jeg kan indgå i alle mulige fællesskaber, både de tætte og de løse. Jan blev der hele vejen, og vi er stadig venner. Jeg var meget heldig.

Folk spørger, om jeg har tilgivet min far. Det har jeg ikke. Man skal bede om tilgivelse for at få den, og det har han aldrig bedt mig om. Nogen siger, at man ikke kan blive rask uden tilgivelse. Sådan er det altså ikke for mig. Men jeg er blevet ligeglad med det, min far gjorde. Det er overstået. Og derfor kan jeg holde til at fortælle om det igen og igen.

Hvorfor har du valgt at være så åben om din historie?

For det første har det aldrig generet mig at være åben, hverken om overgrebene, indlæggelser eller selvskade. Da jeg skrev »Glaspigen«, havde hverken forlaget eller jeg forventet, at bogen ville blive så populær. Der gik ikke mange måneder, før de første spurgte, om jeg ville komme ud og undervise. »Glaspigen« gav folk håb. Både dem, der stod midt i det, de pårørende og behandlerne.

Hvad vil være dine råd til andre, som oplever senfølger af seksuelle overgreb?

Det første er: Lav en seddel og sæt op på køleskabet: »Det var aldrig min skyld!« Det andet er: Opgiv aldrig håbet om at få det bedre, ligegyldigt, hvor gammel du bliver. Det tredje er: Led efter den person, der kan hjælpe dig. De er derude. Det er den ægte kontakt til et menneske, der gør en forskel.

Hvordan har du det i dag?

Jeg mistede min mand for seks år siden. Inden for to og et halvt år mistede jeg også en søster, min ældste bonussøn og en hund. Det er hårdt. Men der lærte jeg, at selv i sådan en tid, så er jeg lykkelig. Jeg er ikke glad hele tiden, overhovedet. Der er meget, jeg kan være ked af. For mig er »lykke« at forstå som en strøm under alt det andet, som er, at det hele faktisk er godt nok. Og jeg har overlevet det, der var værre.

Karin Dyhr, f. 1947 er foredragsholder og forfatter til bøgerne »Ude af mig selv« (Frydenlund, 2018), »Bag om Borderline« (Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2010) og »Glaspigen« (Gyldendal, 2004).

Når seksuelt misbrug får følger

TEMA

af Anne Reus Christensen • privatfoto



»Der er så meget tabu om seksuelt misbrug, så der er brug for noget fokus på emnet,« siger psykolog ved CSM Øst, Center for Seksuelt Misbrugte, Gyrih Karskov Berthelsen.

Ifølge psykolog Gyrih Karskov Berthelsen fra CSM Øst, Center for Seksuelt Misbrugte, kan det have følger langt ind i voksenlivet, hvis man har været udsat for seksuelt misbrug som barn.

»Når børn eller unge bliver udsat for seksuelt misbrug, er der nogle reaktioner her og nu, men det, der varer ved i længere tid, kan betegnes som senfølger,« siger Gyrih Karskov Berthelsen.

Det kan være mange forskellige psykiske og fysi-

ske reaktioner. Mange kan slås med følelser som skyld og skam og giver måske sig selv skylden for det, der er sket.

Nogle får problemer med deres seksualitet. Nogle føler afsky over for alt, der har med seksualitet

Gloria

at gøre. Andre har svært ved at føle deres egne grænser og sætte sig i respekt, altså mærke efter, om man selv kan lide det.

PTSD og "flashback"

Mennesker, der har været udsat for seksuelt misbrug, kan få PTSD på den måde, at de får nogle meget påtrængende erindringer om det, der er sket eller mareridt. Det kan også være, at man går rundt i en alarmtilstand hele tiden og ikke kan slappe rigtigt af.

Man kan også få en tendens til at undgå en hel masse ting, der minder én om overgrebet. Nogle kan for eksempel ikke holde ud at sidde ved siden af en mand i bussen. »Hvis det for eksempel var en mand med fuldskæg, der var involveret, kan man få en trang til at undgå mænd med skæg alle vegne,« siger Gyrith Karskov Berthelsen. Eller man prøver at undgå tanker eller minder om overgrebene, fordi det vækker så meget ubehag. Mange, der har været udsat for seksuelt misbrug i børne- eller ungdomsårene, kan have vanskeligheder med forholdet til andre, især til en eventuel partner. »Det at blive udsat for seksuelt misbrug gør noget ved ens grundlæggende tillid til andre mennesker. Man kan generelt føle sig utryg i verden og have svært ved at vise tillid til andre. Det kan være svært at lade nogen komme helt tæt på,« siger Gyrith Karskov Berthelsen.

Psykiske og fysiske senfølger

Nogle mennesker får angst og depression eller andre psykiske lidelser. Det er også problemer, som man kan have, selvom man ikke har været udsat for seksuelt misbrug.

»Det kan give mange psykiske problemer at have været udsat for seksuelt misbrug, både med hvordan man har det med sig selv og andre, og med ens selvverd og selvbillede, for eksempel at man tænker rigtigt dårligt om sig selv og sin egen værdi,« fortæller Gyrith Karskov Berthelsen. Nogle kan for eksempel tænke om sig selv, at de ikke har ret til at have det godt.

Forskning viser, at folk, der har været udsat for seksuelt misbrug, også kan have øget risiko for fysiske gener og sygdomme. Det kan være mange forskellige fysiske lidelser, der er tale om. Selve forholdet til ens egen krop bliver vanskeligt for nogle. Det kan for eksempel være, at man har svært ved at passe på sin egen krop.

En del af dem, der har været udsat for seksuelt misbrug, får problemer med misbrug af for

eksempel stoffer eller alkohol. Det kan være et forsøg på at selvbehandle de psykiske gener. At bruge stoffer kan for nogle være et forsøg på at regulere deres egne følelser.

Hvis nogle har overskredet ens grænser seksuelt, kan det også få den konsekvens, at man ikke selv kan mærke sine grænser og måske ender i et parforhold, hvor partneren er voldelig eller psykisk nedgørende. Man har svært ved at mærke, at det ikke er okay eller have svært ved at få sagt fra over for andre. »Man har lært at ignorere sine egne behov og har ikke haft mulighed for at sætte sine egne grænser. Så det med at respektere sine egne grænser kan blive svært,« siger Gyrith Karskov Berthelsen.

Kan man undgå seksuelt misbrug?

Seksuelle krænkelser kan ske for alle uanset køn, alder og status, men børn, der ikke har meget voksenkontakt hjemme, kan for eksempel søge den hos andre voksne, og så kan der opstå risiko for seksuelt misbrug, hvor den voksne kan misbruge det, at barnet viser dem tillid.

Seksuelle overgreb kan både foregå i familien som incest eller uden for familien via venner eller bekendte. Desuden kan seksuelt misbrug også opstå mellem andre børn og unge. Jo mere støtte, man har iblandt de voksne i ens liv, jo bedre er man beskyttet. Det har også betydning, hvis der sker overgreb, så har man bedre chancer for at bearbejde det, hvis man har god voksenkontakt, fordi der er nogle voksne, der tager sig af det. Modsat, hvis man ikke har så god voksenkontakt, så får man tit flere problemer på længere sigt.

Hvordan man kan hjælpe mennesker, der lever med senfølger.

Ifølge Gyrith Karskov Berthelsen har det at turde snakke om seksuelle overgreb og sige til folk, at: »det er du ikke alene om« stor betydning. Prøv at henvise til hjælp, hvis der er senfølger af seksuelt misbrug. Ellers er bare det at lytte og være til stede gode redskaber, hvis man gerne vil støtte én, der har senfølger af seksuelt misbrug. Det er godt, hvis du kunne rumme de svære ting frem for at løbe din vej. Læs mere om de forskellige behandlingstilbud på side 26 og 27.

Seksuelle overgreb – her kan du få hjælp



Det kan være rigtig svært at søge hjælp efter et overgreb, men det er vigtigt at få den rette hjælp efter en voldtægt eller et seksuelt overgreb. Her er en oversigt over, hvor du kan få hjælp i København.

Center for voldtægtsofre

Har du været udsat for en voldtægt, voldtægtsforsøg eller et andet seksuelt overgreb? Så har du mulighed for at søge hjælp hos Center for voldtægtsofre. På centret er samlet forskellige fagfolk, så du kun behøver at henvende dig ét sted for at få hjælp.

Du kan få hjælp på centret - både akut, og hvis der er gået måneder eller år. Centret har åbent 24 timer i døgnet. I København ligger centret på Rigshospitalet.

Kontakt:

3545 5032 (akut)
3545 4085 (senere hjælp)
Se hjemmeside for nærmere information: voldtægt.dk

Hjemmesiden Usynlige.dk

På den private hjemmeside usynlige.dk er samlet en del viden og emner, der omhandler seksuelle overgreb. Det drejer sig blandt andet om artikler om seksuelle overgreb, henvisninger til lovstof om emnet og personlige historier fra mennesker, der har været udsat for overgrebene. Disse personers historier omhandler også tips til andre, der har været udsat for overgreb, og de fortæller også, hvilke senfølger, de har fået.

Hjemmesiden Kvistene.dk

På hjemmesiden kvistene.dk kan du få information om, hvordan du kan modtage terapi hos dem, hvis du har senfølger efter seksuelle overgreb. Du har her også mulighed for at tale anonymt med en rådgiver. Rådgiverne er uddannede psykoterapeuter. Rådgivning og terapi er gratis. Kvistene er en ngo, som er en privat frivillig organisation.

Kontakt:

Telefonrådgivning kvinder: 61 33 10 30
Telefonrådgivning mænd: 61 33 44 00
Telefontid er tirsdag kl. 17-20.

Mandetræf

Er du mand over 18 år og har været udsat for seksuelle overgreb, kan du tilmelde dig Mandetræf. Her samles mænd, der gerne vil udveksle erfaringer og høre om, hvordan andre tackler deres situation. Det er frivilligt, om man vil fortælle om sine egne erfaringer. Mandetræf ledes af en mand, som selv har været udsat for overgreb samt en uddannet psykoterapeut. Det er dog ikke muligt at modtage psykoterapi i Mandetræf.

Mandetræf finder sted i Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A, 2800 Kgs. Lyngby hver onsdag i ulige uger kl. 17-19.

Kontakt: Knud Fischer-Møller, tlf.: 23 96 83 95
Hjemmeside: kvistene.dk/mandetraef/

Landsforeningen Spor

Landsforeningen-spor.dk er en bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen samt andre interesserede. Foreningen tilbyder ikke rådgivning eller terapi, men afholder café-møder, blandt andet i København. Der er et oplæg fra en terapeut eller andre med viden om emnet, og derefter kan deltagerne stille spørgsmål. Deltagerne må gerne være anonyme.

Kontakt:

Tilmelding til café-møderne på hjemmesiden. På grund af Covid-19 er kontoret i København lukket, og møderne afholdes pt. via videomøder

på Zoom. Klik på det enkelte arrangement på hjemmesiden landsforeningen-spor.dk, så vises der en omtale af arrangementet, og der er et link til Zoom samt en vejledning i anvendelse af Zoom.

Center for Seksuelt Misbrugte

CSM-danmark.dk formidler specialiseret viden om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen til brugere, pårørende og fagpersoner. De tilbyder gratis psykologbehandling, socialfaglig rådgivning og socialt støttende indsatser ved frivillige.

Kontakt:

Telefon: 60 19 50 97, mandag-torsdag: kl. 9-15, fredag: kl. 9-14.
E-mail: kontakt@csm-ost.dk

Joan-Søstrene

Joan-Søstrene rådgiver kvinder, der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller seksuel chikane.

Joan-Søstrene er en kvindepolitisk forening med to hovedformål:

- at arbejde kvindepolitisk med samfundsproblemet seksuelle og fysiske overgreb mod kvinder
- at yde støtte til kvinder udsat for vold, voldtægt, seksuel chikane og/eller seksuelle overgreb i barndommen (incest) gennem en kvinde-til-kvinde rådgivning

Kontakt:

Hjemmeside: [Joan-soestrene.dk](https://joan-soestrene.dk)
På grund af Covid-19 er der pt. ikke rådgivning med personligt fremmøde.
Rådgivning på tlf. 33 14 74 84 mandag og torsdag i tidsrummet 18-20 og pr. e-mail: mail@joan-soestrene.dk

Kvinderådgivningen Brunhilde

Kvinderaadgivning.dk tilbyder gratis psykologisk rådgivning til kvinder. Rådgivningen kan tilbyde dig 10 individuelle samtaler á en times varighed.

Kontakt:

Tlf.: 33 14 28 28 onsdag mellem kl. 15.00-16.00

Behandling af krænkere

Der findes også hjælp til mennesker, som har krænket andre:

JanusCentret

Januscentret.dk er et udrednings- og behandlingstilbud til børn og unge med seksuelle adfærdsproblemer. JanusCentrets målgruppe er børn og unge mellem 4 og 18 år, der udvikler seksuelt bekymrende og/eller krænkende adfærd.

Henvisning af børn og unge til JanusCentret finder sted i samarbejde med de sociale myndigheder, og hvis du har brug for hjælp fra centret, skal du derfor først kontakte din kommune.

Kontakt:

Telefon 33 69 03 69
E-mail: info@januscentret.dk
Telefontider:
Mandag til onsdag: kl. 8.15 - 16.00
Torsdag: kl. 8.15 - 17.00
Fredag: kl. 8.15 - 14.15

Bryd Cirklen

Brydcirklen.dk. Målet med denne hjemmeside er at oplyse om, hvor du kan få hjælp, hvis du har seksuelle tanker og fantasier om børn. Hvis du har disse tanker, kan du få anonym rådgivning og hjælp. Hvis du har brug for det, kan du også få gratis behandling, som passer til dig. Behandlingen kan tage en del tid, men det kan lade sig gøre at ændre både tanker og adfærd, så du kan lære at leve med tankerne.

Telefonrådgivningen er en del af Sexologisk Klinik under Region Hovedstadens Psykiatri.

Kontakt:

Telefon: 65 90 99 09
Tirsdag kl. 16-18 og torsdag kl. 10-12

Forkæl dig selv



Hver tirsdag kl. 12.30-13.30 kan du komme på kursus i
kropsbevidsthed
på aktivitets- og samværstilbuddet Otilia i Valby.

af Muski Maya Bræstrup • Foto: Joan Joensen

Psykomotorisk terapeut Maria Standal står bag gruppeforløbet i kropsbevidsthed, og hvis du spørger hende, er forløbet noget af det bedste, du kan gøre for dig selv i denne tid med isolation og begrænset kontakt.

Bliv klogere på din krop

Det er vigtigt at arbejde med sin kropsbevidsthed, hvis man gerne vil blive bedre til selv at styre, hvornår man har brug for at begrænse sig, hvornår man gerne vil åbne sig, og på sigt blive bedre til at sige til og fra. Ved at arbejde med kropsbevidstheden bliver man klogere på sine sansninger, og det kan man bruge i hverdagen. Et lavpraktisk eksempel er for eksempel at være bevidst om, hvor det er rart at placere sig i bussen, så man ikke oplever det ubehageligt. Men det er også en større bevidsthed om, hvor man kan lide at blive berørt, hvor meget intensitet, hvor hårdt tryk skal der til. Alt det arbejdes der med på kurset. Kurset ledes af Maria Standal, som er psykomotorisk terapeut, personlig træner og yogainstruktør.

Man kan forbedre sin psykiske sundhed via kroppen

Vores hoveder »fylder« rigtigt meget i dagens samfund.

»Det gælder specielt for dem, der er brugere af psykiatrien. Vi er også en krop, vi oplever verden gennem vores krop og vores sanser. Det giver mening at arbejde bevidst med sin måde at være i verden på. At arbejde med kropsbevidsthed er at udvise egenomsorg. Det er få ting i verden, man kan kontrollere, men her er noget, man faktisk KAN arbejde med og tage ejerskab over,« siger Maria Standal.

Velværehormonet oxytocin

Oxytocin er tilknytnings- eller kærlighedshormonet. Det udløses allermest under amning, når en kvinde føder et barn, eller ved seksuel kontakt med én, man elsker. Det kan også udløse oxytocin at nusse med et kæledyr. Men det er også noget, vi kan udløse i mindre doser hos os selv. Oxytocin giver en følelse af velvære og afspændthed, som vi ikke får på andre måder. Derfor giver det mening at arbejde med, særligt her under corona, hvor man ikke kan købe sig en massage, sidde tæt med en ven eller lignende.

For at afstresse og afspænde kan man ifølge Maria Standal bruge nogle "snydekoder" for at udløse oxytocin hos sig selv. Man kan f.eks. massere sig selv, tage et brusebad, bruge en massagebold, et varmetæppe eller et tyngdetæppe. Der er mange muligheder for at stimulere følesansen. På kurset i kropsbevidsthed får du masser af tips til at udløse oxytocin på en anden måde i denne tid, hvor vi er begrænset i vores tilgang til andre mennesker.

Forebyg hudsult

De tricks, man lærer på kurset, kan også bruges uden for coronatiden. Det er jo ikke altid, man har et menneske eller dyr at holde om.

Hudsult er det, der sker, når mennesker går isolerede og uden berøring i længere tid. Det kan føre til en underproduktion af oxytocin, hvilket kan føre til depression eller depressive tilstande. Oxytocin sørger for velvære og for, at vi føler tilknytning til verden og andre mennesker.

Coronasikker undervisning

Det er meget sikkert at møde op til timerne. Der er god plads til at holde minimum to meters afstand. Alt udstyr kan sprittes af, der er ingen bløde tæpper, puder eller lign. Der er ingen særlige krav til påklædning, man bliver ikke svedig, men det er selvfølgelig rart med tøj, man kan bevæge sig i. Hvis du har lyst til at deltage, kan du ringe til Ottilia og melde dig til hos Maria eller én af de andre ansatte på telefonnummer: 3613 2110.

**Adressen er:
Kirsten Walters vej 6, 2500 Valby**

Psyko-
motorisk
terapeut
Maria
Standal
viser,
hvordan
man kan
afstresse
ved for
eksempel
at masse-
re sig selv
med en
bold.



Forskningsprojekt i digital selvskade

af Toril K. Vikeså • privatfoto

Sygeplejerske Malene Eiberg Jensen har fået en bevilling på 2 mio. kroner fra Novo Nordisk Fonden til et forskningsprojekt i digital selvskade.

Malene Eiberg Jensen arbejder til dagligt som sygeplejerske på akutmodtagelsen på Psykiatrisk Center Nordsjælland, men i september 2021 begynder Malene Eiberg Jensen sit forskningsprojekt i digital selvskade blandt unge.

Vi har stillet Malene Eiberg fire spørgsmål om projektet:

Hvad er digital selvskade?

Begrebet digital selvskade beskrives ofte, som at man skader sig selv ved at udsætte sig selv for mobning, trusler eller chikane på internettet, ofte på sociale medier:

1. Autotrolling: man opretter falske profiler på sociale medier og bruger de falske profiler til at udsætte sig selv for trusler, mobning eller chikane.
2. Selfbaiting: man bruger sig selv som lokkemad ved for eksempel at skrive en kontroversiel udmelding, som man ved vil føre til kritik. Dermed indbyder man andre til at svine sig til.
3. Deling af billeder med selvskadeindhold, som oftest billeder af sår efter at have skåret sig eller brændt sig.
4. Deling af billeder med selvmordsindhold, såsom afskedsbreve, forskellige former for citater relateret til ens egen død eller ønske om død.

Men digital selvskade bruges ofte i flæng om meget forskelligartet adfærd, såsom cybermobning, sugardating og deling af nøgenbilleder.

Der er ikke enighed omkring, hvad begrebet egentlig dækker over, derfor er vi nødt til at vide noget om de unges adfærd online, for at kunne hjælpe dem bedst muligt, så deres selvskade ikke eskaleres og de i værste fald tager deres eget liv.



Malene Eiberg Jensen.

Hvorfor har du valgt at forske i digital selvskade?

Da jeg for nogle år siden arbejdede som sygeplejerske på et intensivt døgnafsnit oplevede jeg, at sociale medier spillede en stor rolle for de yngre patienters adfærd og humør.

Det var vanskeligt at forudse eventuelle situationer, der ville forværre patienternes tilstand, og det gjorde mig nysgerrig på, hvad der foregik på de sociale medier.

Hvordan vil du forske i digital selvskade?

Jeg har delt mit forskningsprojekt op i tre dele. Første del handler om at søge en masse litteratur fra hele verden for at afdække, hvad vi allerede ved om emnet. I den anden del skal jeg interviewe en masse, som har erfaring med selvskadende adfærd og sociale medier. I den tredje del laver jeg en online spørgeskemaundersøgelse, hvor jeg håber rigtig mange har lyst til at hjælpe mig med at blive klogere.

Hvad håber du, der kommer ud af forskningsprojektet?

Det er et emne, der er virkelig oppe i tiden, så der er heldigvis flere, der har en interesse i emnet, både på andre psykiatriske centre i Region Hovedstaden, Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade, Center for Pædagogik med flere, så der er langt flere kræfter end mig, der ser på området.

Jeg håber, at vi sammen vil kunne skabe gode betingelser for fremtidige interventioner. Og jeg håber, at min ph.d. vil generere så meget viden om adfærden og den sårbarhed, en del unge bringer med sig online, at det kan bidrage til at danne grobund for nogle anbefalinger, en fremtidig intervention, en systematisk måde at kunne screene for adfærden på eller en anden type intervention, der vil gavne de unge på sigt.

Sex & *brevkasse* parforhold

Min kæreste har mistet lysten til sex. Det er ved at være et problem. Jeg er holdt op med at tage initiativet og lægge op til sex, fordi jeg føler mig som et slags "sexmonster", men jeg kan mærke, at det påvirker mig negativt, og jeg tænker næsten hele tiden på sex.

Hilsen Berit



Christiane Meulengracht. Født 1970. Uddannet parterapeut, familierapeut og sexolog med base i Nordsjælland. Holder foredrag, afvikler online-forløb og har podcasten Kærlighed med Vilje med Christiane Meulengracht. Forfatter til bogen Kærlighed med Vilje – sådan fornyer du nærværet, lysten og intimiteten. Skriver jævnligt for blandt andet eb.dk, woman.dk, Sjællandske Medier og deltager som ekspert i P4.



Charlotte Englund. Født 1966. Uddannet seksualvejleder, specialist i sexologisk rådgivning og psykiatrisk ergoterapeut. Arbejder som sexologisk konsulent med rådgivning, undervisning og foredrag for borgere, foreninger, kommuner, medarbejdere m.m. Og derudover uddannelsesleder på Seksualvejlederuddannelsen.

Kære Berit

Hvor er det godt, du skriver! Mange kan genkende din oplevelse med at føle dig anmassende og krævende, og de mange afvisninger gør, at du nu er holdt op med at lægge op til en dejlig hyggestund.

Det er almindeligt at én - eller begge - kan miste lysten i kortere eller længere tid af naturlige årsager. Når sexlivet fungerer godt, fylder det mentalt måske 10 - 20% af et parforhold, men når det ikke fungerer, kommer manglen på intimitet og følelsen af nær kontakt nemt til at fylde 90% og overskygge andre gode og givende dele af forholdet.

Der er mange årsager til, at vi mennesker mister lysten. Bl.a. søvnmangel, dårlig livsstil (for ringe kost og manglede motion), stresspåvirkning, medicin og sygdom, vægt, lavt selvværd, kropsskam, livsfase (for eksempel overgangsalder), dårlig kommunikation i parforholdet eller at deres sex er ensformig og uinteressant. Er din kæreste i lang tid "gået med til sex" selvom hun/han ikke havde lyst, er det som om kroppen en dag får nok. Personlig kontakt til egen seksualitet og skam omkring seksualitet spiller også ind. Eller tidligere overgreb.

Vores lyst er en naturlig del af vores biologi, og det er muligt, at du har en højere lyst end din kæreste. Lysten til sex er også noget af det, som naturligt påvirkes, alt efter hvordan vi trives og er i balance.

Oftest er manglende sexlyst mere et symptom på noget underliggende, end det er problemet i sig selv.

Derfor er det også vigtigt, at du stopper med at tage afvisningerne personligt. Det handler ikke om dig som menneske, men at din kæreste ikke har kontakt til sit underliv på samme måde, som du har.

Ved du i øvrigt hvad der tænder din kæreste?

Kan I tale om sex og lyst og præferencer?

Hvornår mærker din kæreste allerbedst den dybe, inderlige kontakt til dig og sig selv (den du måske mærker igennem sex)?

Hvad skal der til, for at din kæreste føler sig elsket og værdsat?

Hvordan kommunikerer og bekræfter I hinanden i ord, handlinger, berøringer og opmærksomhed i hverdagen?

Jeg opfordrer dig til at være nysgerrig og interesseret i at finde svarene på de spørgsmål.

For mange par glider kys, kram, øjenkontakt nemt ud i sandet - og især, hvis der er børn. Hverdagen bliver fyldt med praktik, mens intimiteten glider helt i baggrunden. Så kan det være svært at omstille sig fra at være optaget af dagens gøremål og alt det, der skal huskes til at give sig hen, slappe af og være liderlig.

Måske tager det længere tid at "tænde" hende/ham end at "tænde" dig. En ca. 20-30 minutter. Så forspil (kys, kærlig berøring, date-nights, massage osv.) er vigtigt.

Mange kvinder føler, at de skal "lade op til sex", mens mænd lader af gennem sex.

Måske gælder det også for jer.

Jeg vil under alle omstændigheder opfordre dig eller jer til at søge professionel hjælp. Alt for mange lader stå til for længe, og det kan have fatale konsekvenser.

De bedste hilsner Christiane

Brugerindflydelse i socialpsykiatrien

Af Mette Kamille Løgstrup

Inden for socialpsykiatrien i København findes en række råd og fora, der har til formål at sikre indflydelse for brugere og pårørende.

Er du som bruger eller pårørende interesseret i at øve indflydelse på hverdagen i botilbud og/eller aktivitets- og samværstilbud, kan du kontakte en repræsentant for dit centerråd. Du har også mulighed for at blive udpeget til at sidde som medlem af centerrådet.

Centerråd

De fire centre, som udgør socialpsykiatriens hjørnestene, har hvert et centerråd. Alle brugere og pårørende kan vælges til rådet. Hver enhed kan vælge to medlemmer.

Brugere fra såvel botilbud som aktivitetstilbud samt brugere, der modtager hjemmevejledning, er repræsenteret i rådene.

Centerrådet mødes fire gange årligt. Det enkelte medlem skal gøre brugerne i centeret opmærksom på, når et møde nærmer sig, så alle har mulighed for at fortælle om en sag, man ønsker taget op i centerrådet. De sager som tages op, kan for eksempel være sager, som den daglige ledelse ikke kan tage stilling til. Hvis en bruger for eksempel gerne vil have malet trappeopgangen, kan det tages op.

Pårørende kan også henvende sig til centerrådet, hvis de har et ønske om at få taget noget op.

Ud over sager, der omhandler en enkelt sag (man diskuterer aldrig personsager) snakker man om budgetter, om igangværende byggeriarbejder og i det hele taget om alt, der vedrører centeret.

Centerrådet kan også vælge at nedsætte en arbejdsgruppe. For eksempel har en arbejdsgruppe undersøgt, hvordan man sikrer, at den mad, der serveres under corona både er coronasikker og af

høj kvalitet.

Centerrådet kan vælge at bringe et emne til dialogforum.

Det tværgående centerråd og Dialogforum

De lokale centerråd kan beslutte, at en sag tages op i det tværgående centerråd.

Hvert lokalt centerråd leverer to medlemmer til det tværgående centerråd. Her drøftes udvalgte emner, som er af interesse for flere af centrene. Man udveksler erfaringer og bringer ny viden tilbage til sit eget center.

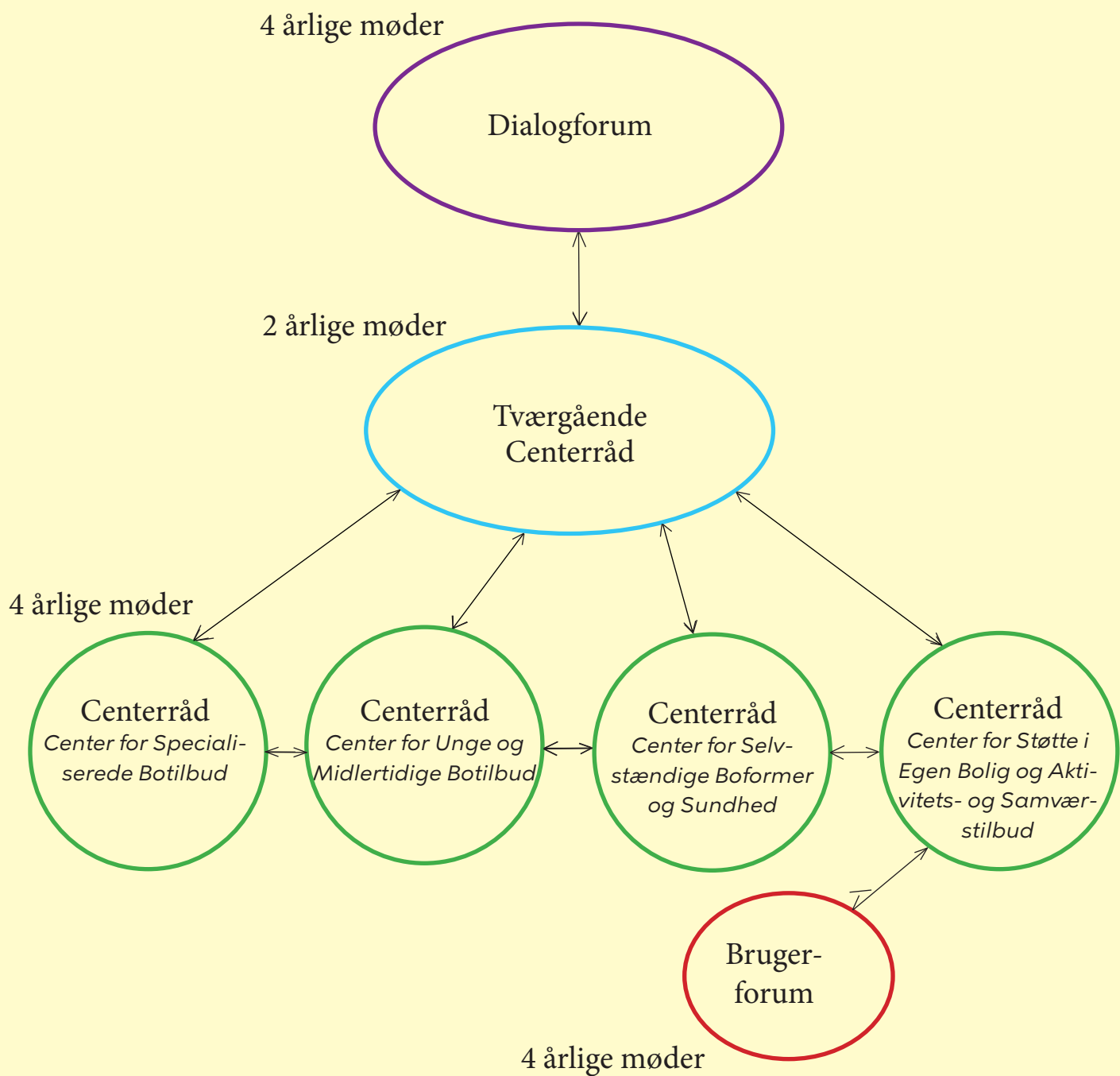
Ligesom det lokale centerråd kan det tværgående centerråd beslutte, at et tema eller en problemstilling skal behandles i dialogforum. Her sidder to repræsentanter (brugere og pårørende) for hvert center, samt seks repræsentanter for bruger- og pårørendeforeninger.

I Dialogforum retter samtalen sig udad mod beslutningstagere (politikere). Her kan der også foretages høringer i forbindelse med nye tiltag i kommunen, der har relation til borgere med psykisk sårbarhed.

Brugerforum

I "Center for støtte til borgere i egen bolig og aktivitets- og samværstilbud" findes et brugerforum. Her er det alene brugere, der deltager. Man taler i fællesskab om erfaringer, input og synspunkter, som man ønsker præsenteret i centerrådet.

Fem af medlemmerne vælges til det lokale centerråd.



Kontaktoplysninger

Hvis du gerne vil i kontakt med et centerråd, for eksempel, fordi du har en sag, du gerne vil have behandlet, kan du kontakte sekretæren for det pågældende råd:

Center for Specialiserede Botilbud:

Maj Eun Herløw JX4G@kk.dk

Center for Unge og Midlertidige Botilbud:

Lars Pedersen SW81@kk.dk

Center for Selvstændige Boformer og Sundhed:

Anne Mette Nielsen AI3K@kk.dk

Center for Støtte i Egen Bolig og Aktivitets- og samværstilbud: Camilla Roed Simpson CT5D@kk.dk

»Mor... Jeg har ikke rigtig lyst til at leve mere«

af Nicolai Vedel Kellberg • privatfoto



»På kort tid blev jeg en integreret del af stof- og technomiljøet, hvor jeg røg hash hver dag og tog stoffer stort set hver weekend,« fortæller Nicolai Vedel Kellberg.

Nicolai Vedel Kellberg på 32 år var både stofmisbruger og senere ramt af svær OCD, men har i dag taget en uddannelse, startet konsulentvirksomheden Narrakon og bor i et dejligt hus i Køge med sin forlovede og datter.

»Mor... Jeg har ikke rigtig lyst til at leve mere«. Jeg kan ikke huske, hvad min mor svarede, men jeg kan huske at jeg var 7-8 år gammel, da jeg sagde det. Det var også første gang, at jeg startede et forløb hos en professionel.

Hullet i maven

Jeg var et meget ensomt og trist barn. Min mor og far blev skilt, da jeg var omkring halvandet år. Både min mor, far og stedfar havde travlt med at arbejde, og jeg følte ikke rigtigt, at jeg fik den omsorg og kærlighed, jeg havde brug for. Skolepsykologen hjalp ikke meget, og pludselig

flyttede vi fra Lolland og tilbage til Sjælland. Jeg kan huske, at jeg følte, at jeg havde et hul inde i maven. Et hul, som jeg først prøvede at fylde med slik og sodavand og senere hen med hash og stoffer. En gang blev jeg kørt til lægen, da jeg ofte havde ondt i maven, men der var ikke noget fysisk i vejen.

Kimen til stofmisbrug

Da jeg blev 15, var der flere i min familie, som kunne mærke, at jeg ikke havde det godt. Jeg var relativt introvert, bekymret, ængstelig, havde svært ved at sove og (fandt jeg senere ud af), hav-

Gloria

de mange tvangsprægede OCD-lignende træk. Min familie besluttede at sende mig på efterskole, hvilket jeg også syntes var en god idé. På mange måder var det rigtig godt for mig, men det satte også kimen til et massivt og selvdestruktivt stofmisbrug. Her fandt jeg andre unge, som introducerede mig for lightergas, finsprit, alkohol, hash, piller, amfetamin med mere.

Røg hash hver dag og stoffer hver weekend

På kort tid blev jeg en integreret del af stof- og technomiljøet, hvor jeg røg hash hver dag og tog stoffer stort set hver weekend. Jeg havde endelig fundet noget, som kunne »fylde« det hul, jeg havde i maven. Folk omkring mig sagde ofte, at jeg skulle slappe af og skrue lidt ned for festerne og stofferne. Men jeg sagde bare: »jeg har alligevel ikke tænkt mig at blive 30.« Hvilket skræmmende nok var sandt. Efter nogle hårde år og en indlæggelse på grund af ketamin-overdosis, kom jeg på bedre tanker og tog en beslutning som 21-årig om at lægge mit liv om. Jeg havde fået dårlig samvittighed over, hvordan mit misbrug påvirkede min familie - især min mor.

Gav sig selv en chance på et år

Jeg tog en beslutning om at give en ædru tilværelse en chance på et år. Et år, hvor jeg ville give den alt, hvad jeg havde i mig. Hvis jeg efter et år ikke følte, at mit liv var blevet bedre, kunne jeg altid begynde at tage stoffer igen. Men det blev bedre. Jeg fik en fantastisk misbrugskonsulent og et supergodt dagbehandlingstilbud. I behandlingen fandt jeg ligesindede, og det hjalp meget.

Jeg begyndte at bearbejde min fortid samtidig med, at jeg holdt fast trods en vanvittig stoftrang. Pludselig var året gået. Jeg havde mistet mit gamle netværk, min daværende kæreste og faktisk også mit eksistensgrundlag. Men det vigtigste var, at jeg havde »mistet« min afhængighed.

Ramt af svær OCD

Der gik nogle år, og jeg fik langsomt bygget mit liv op med et nyt netværk, en uddannelse som pædagog og nogle gode, sunde vaner. Desværre blev jeg ramt af svær OCD, da jeg paradoksalt nok havde startet mit første uddannede arbejde som pædagog i socialpsykiatrien. Der gik lang tid, før jeg blev ordentligt udredt, og jeg havde desværre en del dårlige oplevelser med systemet, som helst ville medicinere mig for en depression, jeg ikke mente, jeg havde. Da jeg endelig blev udredt, var jeg så dårlig, at jeg blev fyret fra mit arbej-

de og kort tid efter blev jeg så ramt, at jeg dårlig turde gå uden for min dør. Min OCD udsprang af tvangstanker og handlinger. Jeg tror ikke, jeg var kommet igennem det, hvis ikke jeg havde haft min forlovede til at støtte mig. Jeg må indrømme, at det var mere udfordrende at overvinde OCD' en end mit stofmisbrug. På den anden side havde jeg lært meget af at blive stoffri, som jeg kunne tage med videre i OCD-behandlingen. En af følgevirkningerne var natlig panikangst og insomni. Det var faktisk det, som påvirkede mig mest.

Den rette hjælp

Jeg skulle vente lang tid på at få den rette hjælp, for igen var tilbuddet medicinering. Men jeg kom til sidst i kognitiv gruppebehandling. Her gjorde jeg, hvad jeg kunne for at få det bedre. Og det fik jeg til sidst igen med et rigtig godt gruppeforløb. Samtidig satte jeg mig rigtig godt ind i, hvad OCD er, og hvad man kan gøre for, at den får mindre tag i én. Jeg tog en kandidatgrad, mens jeg overvandt OCD' en, og det hjalp meget at have noget, jeg kunne tage mig til. Altså fylde hverdagen ud med noget meningsfyldt og være sammen med andre mennesker. Samtidig var det meget selvstudie, så jeg havde mulighed for at mærke efter, hvornår jeg pressede mig selv for meget. Der var også tid til, at jeg kunne træne, gå lange ture og spise sundt. Det vigtigste var nok det tætte forhold, jeg havde med min kæreste, som i dag er min forlovede.



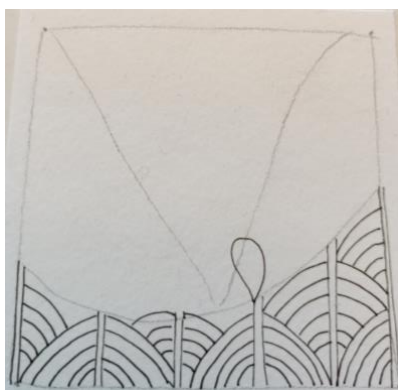
»Jeg tog en beslutning om at give en ædru tilværelse en chance på et år. Et år, hvor jeg ville give den alt, hvad jeg havde i mig,« siger Nicolai Vedel Kellberg.

Mindful tegning

På Kompasset
onsdage kl. 13:00-14:30

På Café Rose
torsdage kl. 10:30-12:00

Vi tegner udvalgte mønstre ud fra enkle grundprincipper.
Hver aktivitet begynder med en kort introduktion til, hvordan dagens mønstre tegnes.



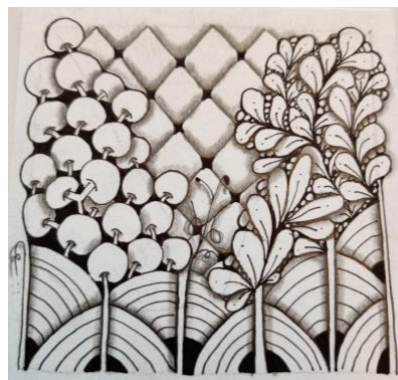
1. Papiret indeles, og første mønster tegnes.



2. Andet mønster tegnes.



3. Tredje mønster tegnes.



4. Fjerde mønster tegnes, og der lægges skygger.

Vi taler stilfærdigt sammen undervejs og slutter aktiviteten af med at beundre hinandens smukke arbejde

Aktiviteten kræver ikke tilmelding. Alle kan være med, og man kan ikke lave fejl.



AST Kompasset • Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S
Tlf.: 40 49 32 47 • Mail: kompasset@sof.kk.dk



AST Café Rose • Hammelstrupvej 8, 2450 Kbh. SV
Tlf.: 36 46 72 21 • Mail: ql84@kk.dk Gloria