

A close-up, low-angle shot of a person's legs from the knees down, walking barefoot on a path. The person is wearing a light-colored, possibly white, skirt or dress. The path is covered with dry leaves and small stones. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The overall mood is contemplative and serene.

# Livet med senfølger efter seksuelle overgreb

Customlifedesign.dk

**”A wise woman wishes to be no one’s enemy; a wise woman refuses to be anyone’s victim.”**

Maya Angelou

Har du været udsat for overgreb og seksuelle krænkelser i barndommen/ungdommen?

Så er der risiko for at du oplever senfølger. Sværhedsgraden af dem kan variere fra person til person.

Det kan være stærkt invaliderende at leve med senfølger og de kan påvirke psyken, det sociale liv og det helbredsmæssige. Nogle må lære at leve med dem, mens andre kan arbejde sig ud af dem.

Vigtigst er – du er ikke alene og heldigvis er der mange måder hvorpå vi kan slippe fortidens lænker.

Du kan slippe fortidens lænker, leve med det der er og skabe et glædeligt og succesfuldt liv.

Senfølgerne er ikke en egentlig diagnose men der ses en sammenhæng mellem seksuelle overgreb i barndommen og traumatiserende psykiske lidelser såsom PTSD, angst, dystymi\* og depression. Derudover en række andre problematikker som personlighedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, misbrug af alkohol og stoffer.

Herudover kan nævnes:

Seksuelle forstyrrelser og Risikoadfærd.

Dysfunktionel Copingstrategi.

Søvnbesvær.

Problematisk grænsesætning.

Tomhed.

Tilknytningsproblematikker.

Lav selvværdsfølelse.

Flashbacks.

Mareridt.

Diffuse smerter

Autoimmune og kroniske sygdomme.

Anbefaling: Tal med en tillidsfuld relation om din historie, din læge eller din sagbehandler gennem Kommunen. Hvem der er den rigtige for dig ved kun du. Vigtigst er at få italesat det sådan at du ikke går ensomt med en hemmelighed. Der findes flere steder du kan henvende dig og heldigvis flere og flere steder med frivillig indsats, hvor der både er professionel hjælp samt kvinder med samme historie som kan skabe et trygt og respektfuldt rum.

Der findes et hav af terapiformer som er gavnlige, traumeforløsende og med fokus på selvopfattelse og tankearbejde, hvilket vil være en vurdering fra terapeutens side og et samarbejde mellem jer. Om det er psykodynamisk eller kognitive tilgange vil afhænge af mange faktorer. Det vigtigste er at finde den terapi form der fungerer for dig. Vi er ramt forskelligt, og vi er forskellige og derved vil den behandling vi finder bedst ligeså have mulighed for at være forskellig.

Husk på - en diagnose er et øjebliksbillede,  
vi er ikke en diagnose, vi har en diagnose.

\*Dystymi: er en tilstand hvor du igennem en lang periode, ofte flere år, har en gennemgående følelse af nedtrykthed, manglende lyst og energi. Tilstanden er ikke helt så lammende som en egentlig depression men har en del af de samme kendetegn. Således kan du ofte opretholde en normal hverdag men uden oplevelsen af glæde og motivation.

Mine copingstrategier har været Humor, accept af det der var, omfavne alle følelser og tanker, og derefter vælge hvilke jeg giver energi – og når de begrænsende overtager, så droppe selvhads talen.

Skrive taknemmelighedsbog – minimum 3 ting inden sengetid.  
Tankesortering – Takke dem alle og ligge energi i de der gør mig godt. Endda en remse til hvis en tanke sætter sig fast (OG 5 – 4 – 3 – 2 – 1) (find 5 fokus punkter og beskriv for dig selv hvad du ser, hører, dufter, føler) tvinger dig til at være i nuet.

Vejrtræknings øvelser – mit absolut bedste trick, og det mest anvendelige og hurtigst virkende og virker hvor du står og går.

Selvcoaching spørgsmål. (eks. Det du tænker/føler lige nu – bringer det dig tættere, eller længere væk fra det ønskede? I tilfælde af det sidste! Stop og gør noget andet.

Selvkærlig tale (for hver negative ting du siger om dig selv, skal der 10 sagte positive til at ændre den ene).

Accept og anerkendelse af dig selv og den du er, *hele dig*.

**”There is no greater agony  
than bearing an untold story  
inside you.”**

Maya Angelou



## Fra sårbar ung til stærk kvinde

Jeg vil med udgangspunkt i egen erfaring tage jer med på en rejse, der vil give jer indblik i hvordan min barndom præget af mistroivsel, usikkerhed, misbrug og overgreb har domineret og forstyrret mit indre kompas og retning i livet og hvordan jeg i mange år troede på en selvdestruktiv fortælling om mig selv.

Tanya Tranholm  
Autentisk speaker, Workshops og Trivselsguide.

[Customlifedesign.dk](http://Customlifedesign.dk) - [tanya@customlifedesign.dk](mailto:tanya@customlifedesign.dk)



Fakta er indhentet bl.a. via Socialstyrelsen.

Værd at kende:

Livarehab - center for seksuelle overgreb - TUBA -  
Institut for seksuelle overgreb (ifso) - Foreningen Spor.

INSTITUT  
SEKSUELLE OVERGREB

PTSD: Vidste du at op mod 80 % af PTSD ramte oplever PTG?

PTG - Post traumatisk vækst (PTG) er en teori der forklarer den form for transformation der kan følge af Traumer.

Teorien er udviklet af psykolog Richard Tedeschi, PhD, og Lawrence Calhoun, PhD i 90'erne. Den beskriver at folk der oplever traumer og kriser med følgende modgang, ofte kan se en positiv "vækst" efterfølgende. "De udvikler en ny forståelse af sig selv, verden de lever i og de relationer de har.

Klinisk kan PTG forveksles med Resiliens, fordi at blive mere resilient kan ses som en positiv effekt af PTG, det er dog ikke det samme i sin enkelthed.

Resiliens er en personlig egenskab, eller evnen til at Bounce tilbage (rejse sig igen) PTG derimod er hvad der kan ske for et individ som har svært ved, eller mangler evnerne til at Bounce tilbage fra oplevelser som har udfordret kerne værdierne, udfordret måden livet blev anskuet og den sandhed den enkelte havde om livet og verden og deraf givet psykologiske problematikker såsom PTSD. Og Alligevel, og efter arbejde med sig selv og sin mentale overbevisninger finder styrke og oplever PTG - Kanaku Taku, PhD og professor på Oakland Universitet fortæller at det tager tid, kræfter og energi at træne og opnå.

En allerede Resilient person vil ikke opleve PTG, fordi de ikke er rystet eller udfordret på deres kerne værdier og livsanskuelser og derfor ikke har behov for at finde nye livsanskuelser, overbevisninger og perspektiver. Mindre resiliente vil derimod gennemgå lidelse og forvirring som de forsøger at forstå, hvorfor hændelsen skete og hvorfor den skete for dem.

Resiliens er et begreb der omhandler individets reaktion på og håndtering af vanskelige forhold i livet samt stress. Det er et sammenfald af både medfødte og miljøbetingede forhold, samt relationer.

Lær mere - se artikler på min hjemmeside.

**”You may encounter  
many defeats, but you must  
not be defeated.”**

Maya Angelou

Customlifedesign.dk