

### KVISTEN VIBORG

Tlf: 60 70 72 57

E-mail: [viborg@kvistene.dk](mailto:viborg@kvistene.dk)

Baldersvej 10  
8850 Bjerringbro

### KVISTEN AALBORG

Tlf: 50 54 25 50

E-mail: [aalborg@kvistene.dk](mailto:aalborg@kvistene.dk)

De Frivilliges Hus  
Mølhomsvej 2  
9000 Aalborg

### KVISTEN AARHUS

Tlf: 86 15 81 50

E-mail: [aarhus@kvistene.dk](mailto:aarhus@kvistene.dk)

Brendstrupvej 72 E, kld.  
8200 Aarhus N



# 10 år med Kvisten Viborg

Jubilæumsskrift

2006-2016



Alle byerne vist på kortet hører under Kvisten Viborg undtagen Aarhus, der er en selvstændig afdeling.  
For at få gratis terapi i Kvisten Viborg skal man være medlem.

[www.kvistene.dk](http://www.kvistene.dk)



## Indhold

Hvad er Kvisten	4
Det kræver mod at søge hjælp	6
Kvistens tilbud	8
Mænd kan også være ofre	12
Frivillig ved Kvisten Viborg	16
Fokus på faglighed	18
Tine Bryld Prisen 2015	20
Det handler om at nedbryde tabu	22

## Kvisten Viborgs bidragydere



Tine Bryld Prisen  
Poul Due Jensens Fond (Grundfosfonden)  
Jubilæumsfonden for Grundfos A/S  
TrygFonden  
Tips- og lotto til Særlige Sociale Formål  
Offerfonden  
Smukfonden  
Fair Laila, Skive  
Sirius Silkeborg  
Odd Fellow Loge nr. 39, Sct. Kjeld, Viborg  
Dueholm, Søsterloge nr. 55, Nykøbing  
Karen Jeppe, Søsterloge nr. 36, Silkeborg,  
Erica, Søsterloge nr. 4, Holstebro  
Ulrica, Søsterloge nr. 83, Silkeborg  
Dronning Louise, Søsterloge nr. 25, Viborg  
Soroptimisterne Viborg  
Zonta Viborg  
Inner Wheel Viborg  
Inner Wheel Hadsten  
Inner Wheel Bjerringbro  
Inner Wheel Randers Østre  
Inner Wheel Hammel  
Inner Wheel Ebeltoft  
Lions Thylandia  
Lions Thisted  
Lions Holstebro  
LC Viborg  
Best Of Viborg  
Danhostel Viborg  
Thisted Forsikring  
Reklameavisen  
Total Grafik  
Dissing Grafisk



*"Jeg har gennem årene talt med mere end 1000 mennesker, der har ringet til Kvisten. Alle bærer rundt på vidt forskellige historier, men fælles for dem er, at de alle uforskyldt er blevet krænket, og at deres liv med ét er blevet afsporet."*

**Lisbeth Høstgaard Møller**  
Daglig leder, Kvisten Viborg

## Forord

Det er med stor glæde, at jeg ser tilbage på de første 10 år af Kvisten Viborgs virke. Arbejdet har været præget af stor entusiasme fra alle de frivillige terapeuter, der gennem årene har været tilknyttet Kvisten Viborg. Hovedfokus har hele tiden været på den målgruppe, Kvisten er sat i verden for at hjælpe: Mennesker, der har været udsat for seksuelt misbrug. De fleste i vores målgruppe ville uden vores arbejde ikke få hjælp.

Det engagement og den motivation, de frivillige har lagt for dagen gennem årene, har givet flotte resultater. De mange brugere har nydt godt af terapeuternes uegennyttige indsats, som har hjulpet dem til bedre at kunne mestre

livet og til større livskvalitet for den enkelte. Som en af de frivillige terapeuter udtrykker det: At få lov til at være med på klienternes rejse til at finde tilbage til sig selv, få øget livsmod og livsduelighed, er en stor glæde og giver mig en faglig tilfredshed.

Der skal lyde en STOR tak til alle, der har bakket Kvisten op økonomisk – store som små. Uden dem har vi ikke kunnet udføre vores arbejde!



*Lisbeth Høstgaard Møller*  
Formand

*"Kvistens 10 års jubilæum fortæller om en indsats, der fordrer en specielt form for ydmyg fejring".*

**Lars J. Sørensen, chefpsykolog**

## Sådan støtter du Kvisten

### Køb et støttemedlemskab á 100 kr.

Indsæt beløbet på konto: 9100 – 4501666144 eller overfør via MobilePay på 60 70 72 57 og send dit navn, adresse og e-mailadresse til [viborg@kvistene.dk](mailto:viborg@kvistene.dk).

### Skænk en pengegave på minimum 200 kr.

Indsæt beløbet på konto: 9100 - 4501666144 eller overfør via MobilPay på 60 70 72 57 og send dit navn, e-mailadresse og cvr.-nr. eller cpr.-nr. til [viborg@kvistene.dk](mailto:viborg@kvistene.dk).

# Hvad er Kvisten?

Kvisten er et center for personer, der har været udsat for seksuelle overgreb og deres pårørende.

Vrede, skam og ensomhed. Det er bare nogle af de følelser, som rumsterer indeni, når man har været udsat for seksuelle overgreb. Mange har svært ved at få en hverdag til at fungere, dropper ud af uddannelser, mister jobbet og mister lysten til livet. Kvistens formål er at hjælpe seksuelt misbrugte til at komme tilbage på sporet. Kvisten Viborg modtager ca. 120 henvendelser om året fra kvinder og mænd, som har været udsat for seksuelle overgreb. Vi tilbyder terapi og rådgivning – både individuelt og i grupper – til både ofre og pårørende.

Hovedorganisationen Kvisten blev stiftet i 1998 på frivilligt initiativ og drives i dag primært af frivillige kræfter. Kvisten blev stiftet i Aarhus og åbnede i Viborg i 2006. Kvisten Viborg er geografisk fordelt i flere byer i Midt-, Vest-, og Nordjylland: Skive, Nykøbing Mors, Bjerringbro,

Silkeborg, Holstebro, Thisted, Randers, Struer, Grindsted og senest i Aalborg. På 10 år er Kvisten vokset fra fem frivillige i 2006 til 43 frivillige i 2016.

Kvistens brugere er efterhånden blevet flere og flere, eftersom vores geografiske nærhed muliggør behandling. Det er ikke ensbetydende med, at selve antallet af misbrugte er blevet større, men vi kan dokumentere, at flere står frem og ønsker at få hjælp. De ønsker at få senfølgerne bearbejdet og at få et hverdags-, arbejds- og familieliv, der hænger sammen og fungerer.

## Kvistens målgruppe

Alle over 18 år kan henvende sig til Kvisten. Kvisten hjælper mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb eller har en følelse af, at deres grænser er blevet over-



Psykoterapeut Kirsten Mahler modtager Serapionsprisen 2014 for sit arbejde i Kvisten.

skredet på en seksuel måde. Vi hjælper også pårørende og andre, der er interesseret i information, foredrag eller lignende.

## Frivillige med faglig baggrund

Kvisten er som frivillig organisation en af de få, der tilbyder behandling. I Kvisten Viborg er det et krav, at de frivillige terapeuter har en godkendt psykoterapeutisk- eller psykologuddannelse, at de har arbejdet med traumer, og at de ikke selv har været udsat for seksuelle overgreb. Kvisten Viborg har altid en mindre antal psykoterapeut-studerende tilknyttet.

*"Før jeg fik hjælp ved Kvisten, var jeg om bord på et kørende tog, som jeg ikke kunne stoppe. Jeg mærkede ikke følelserne, før det var for sent, og jeg vendte vreden mod dem, der var mig nærmest. I dag kan jeg bedre kontrollere mine følelser og forstå, hvad der sker."*

Nina 33 år fra Silkeborg

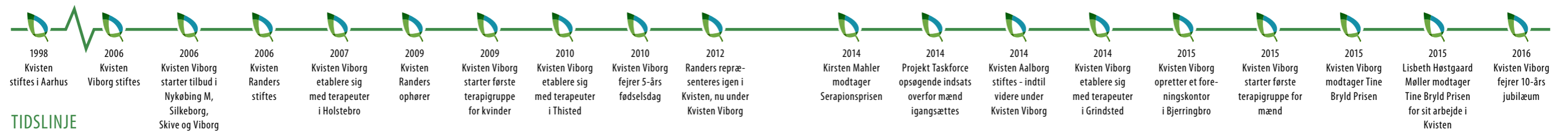
*"At jeg turde tale med terapeuterne og en gruppe fremmede mænd om, hvad jeg har oplevet, gav mig et selvtillids-boost. Det afspejler sig både i mit liv som far og efterskolelærer."*

Mand 43 år fra Thy

## Det er gratis at modtage terapi i Kvisten

Kvisten Viborg arbejder grundlæggende ud fra en oplevelsesorienteret tilgang, hvor det er vigtigt, at klienten føler sig mødt, set og rummet.

Vi prioriterer højt, at vores frivillige terapeuter besidder og opnår faglig viden om seksuelle overgreb, hvilket først og fremmest sker gennem skræddersyede kurser og supervision, samt gennem et bredt og opdateret litteraturkendskab, erfaringsdeling og faglig sparring.



## TIDSLINJE

# Det kræver mod at søge hjælp

”Det har taget mig rigtig lang tid at tage mig sammen til at ringe til Kvisten”. Sådan lyder det ofte, når Kvistens telefon ringer – og det gør den tit.

Behovet for at få hjælp til senfølger efter seksuelle overgreb er stort. Undersøgelser viser, at 10-12 %<sup>1) 2)</sup> af befolkningen har været seksuelt misbrugt heraf er 10 % af misbrugt incest, 10 % begås af en fremmed, mens de resterende 80 % af forholdene finder sted inden for den udvidede kernefamilie eller i bekendtskabs- eller vennekredse<sup>3)</sup>. Langt de fleste har senfølger efter overgrebene. Hovedparten får ikke den hjælp, de har brug for.

Mange, der henvender sig til Kvisten, har gået årevis uden at fortælle nogen om de overgreb, de har været udsat for. Det er alt for skamfuldt at fortælle til andre, selv til de nærmeste, selv om det ofte er det, de ønsker. Deres liv har været præget af depressioner, stress, fysiske og psykiske sygdomme og dårlig livskvalitet. Gennem terapien får de

hjælp til at håndtere den bagvedliggende årsag til deres problemer, og vi oplever, at brugerne kommer helede ud af terapiforløbene. Deres livskvalitet vokser markant, og for de frivillige terapeuter er det utroligt givende at være en del af sådan en proces.

## Senfølger

Skyld og skam er nogle af de senfølger, mange klienter lider af. Skyldfølelse over at være gået med til det, der skete. Jeg kunne jo bare have sagt ”nej”. Nej, det kan et barn ikke! Det er aldrig barnets skyld – siger vi behandlere. Men der ligger en lang erkendelsesrejse gennem terapeutiske samtaler, før et offer for overgreb langt om længe kan slippe den plagende skyld.

*”Efter adskillige samtaler over 1½ år, har jeg indset, at de overgreb, jeg har været udsat for, ikke på nogen måde er min skyld, og jeg er kommet af med den skyld og skam, jeg har båret på næsten hele mit liv. Det, at jeg ikke føler skyld og skam, gør, at jeg nu også åbent tør fortælle, at jeg har været udsat for overgreb i min barndom.*

*Det er først nu, hvor jeg er kommet så langt, at jeg kan se sammenhængen mellem min måde at agere og reagere på og de overgreb, jeg var udsat for i min barndom. De har ubevidst styret mine handlinger og reaktioner. Nu oplever jeg, at jeg vælger frit og har mulighed for at påvirke mit liv positivt”.*

Solveig 46 år, Karup

1) Spørgeskemaundersøgelse, Leth, Stenvig og Pedersen, 1988.

2) Statens Institut for Folkesundhed, Omfang af seksuelle overgreb mod børn og unge i Danmark, 2008.



*”At være udsat for overgreb er at miste tillid til den anden, til andre og til verden – men desværre også til sig selv. Undertiden opdager man slet ikke, at der er tale om overgreb, fordi det er en del af den verden, man lever i – men man opdager ”kun” tillidsbruddet som tab af tillid.”*<sup>3)</sup>

Lars J. Sørensen, chefpsykolog



Skam er stærkt knyttet til ens selvforståelse og er forbundet med faren for at blive misbrugt, ydmyget, udstillet eller fordømt og afvist<sup>4)</sup>. Det kender alle misbrugte kun alt for godt, og frygten for, at det skal ske igen, ligger dybt i dem. At overvinde frygten for at blive udstillet, fordømt eller afvist igen synes umulig. Mødet med en tillidsvækkende terapeut, der kan rumme fortællingerne om det skete og

de følelser, der er forbundet hermed, er det første, vigtige skridt på en lang, lang helingsrejse.

Et menneske, der udsættes for seksuelle overgreb, mister først og fremmest helt grundlæggende tilliden til andre mennesker og til omverdenen.

*”Fysisk kontakt har været frygtelig for mig, og lugten af øl udløste, at jeg fik det rigtig dårligt. Jeg kunne gå i panik, hvis nogen tog om mig bagfra. Men i dag har jeg fået lysten til at være seksuelt sammen med min kæreste, det kan jeg ikke huske, at jeg før har haft.”*

Maria, 37 år fra Skive

*”Kvisten er et sted, hvor der ingen fordømmelse er. Nøgleordet er, at man først og fremmest bliver troet på. Man bliver taget alvorligt, og man bliver hørt. Og så tør de at spørge ind. En af Kvistens styrker er også, at terapeuterne ikke bliver skiftet ud. Det betyder rigtig meget, at man har et forløb med den samme terapeut hele vejen igennem.”*

Hanne, 53 år fra Bording

3) Ingrid Leth: Seksuelle overgreb mod børn s.383-393) og VFC Socialt udsatte 2005. Lisak, David: Integrating a critique of gender in the treatment of male survivors of childhood abuse.

4) Lars J. Sørensen, Skam, København, Hans Reitzels Forlag 2013.

# Kvistens tilbud

Kvisten tilbyder både individuelle terapiforløb og gruppeterapiforløb til personer, som har været udsat for seksuelle overgreb.

Terapien handler i særdeleshed om at blive mødt i det, der har fyldt, naget og styret ens liv i mange år. I forløbet finder klienten roen i sig selv, og selvværdet bliver ligeså langsomt genopbygget. De overlevelseshens og forsvarsmønstre, som har været en naturlig konsekvens af overgrebene, forsvinder i takt med, at helingsprocessen skrider frem.



## Svend O. Andersen

Supervisor, familie- og psykoterapeut MPF.

"Som supervisor i Kvisten Viborg er det er mit klare indtryk, at det er til gensidig glæde, at psykoterapeuter, psykologer og psykoterapeutstuderende kan få erfaring gennem en superviseret psykoterapeutisk indsats. Ved, at der er flere faggrupper i Kvisten Viborg, kan Kvisten Viborg også give en tværfaglig gensidighed. Det er spændende og unikt! Unikt at det findes og spændende, om der på længere sigt kan finde en befrugtning sted på tværs af uddannelser. Det skal være mit ønske for jer i fremtiden! Tillykke!"

Helt grundlæggende skal klienten genfinde tilliden til verden, til andre og ikke mindst til sig selv.



## Lars J. Sørensen

Chefpsyk., cand. psyk. specialist, supervisor i psykoterapi og forfatter. Underviser og mesterlærer i Kvisten Viborg.

### Hvordan hjælper man et menneske, der har mistet tillid?

"Kun ved at være tillidsvækkende i sin væren, kan man være heldig at vække tillid. Det er dog lige så krævende og kompliceret, som det lyder enkelt. Som hjælper må man stole på, at den anden gør sit bedste for at modtage hjælpen. De tragiske begivenheder har medført, at vedkommende ikke blot har mistet selvtillid, men også er begyndt at tvivle på sig selv. Det skal ikke blot afvises eller modbevises, men mødes som en nødvendig overlevelseshensstrategi. At man skal være tro mod tvivl."

## Individuel terapi

### Solveig, 46 år fra Karup:

Jeg var på afgrundens rand og klar til at tage mit eget liv, før jeg startede ved Kvisten. Jeg var dybt traumatiseret. Ved Kvisten har jeg været igennem et forløb, hvor jeg fik styr på mine følelser, og jeg kan forholde mig til de ting, jeg har været udsat for. Det har gjort, at jeg har fået livslysten tilbage. Det var et comeback til livet.

I dag kan jeg stå op om morgenen og være glad og tilfreds. Jeg formår at sige fra og til, og jeg har ikke længere kaos i mit hoved. Jeg har tidligere fået medicin for depressioner, det får jeg ikke i dag. Jeg er klar til at komme tilbage på arbejdsmarkedet, det var jeg ikke for to år siden.

Jeg bed i det sure æble og opsøgte hjælp, for jeg kunne ikke klare det alene. Hvis jeg ikke havde fået hjælp ved Kvisten, havde jeg ikke været her i dag.

### Hanne, 53 år fra Bording:

Den hjælp, jeg har fået ved Kvisten, har betydet rigtig meget. Det var første gang, jeg fortalte om overgrebet – og dét i sig selv var en stor ting. Jeg valgte mig selv til og fik fortalt min historie.

Jeg fik hjælp til at gå min egen vej og komme af med den dårlige samvittighed, som jeg hele tiden gik og dunkede mig selv oveni hovedet med. Jeg fik filtret den fuglerede ud, som jeg befandt mig i. Den største forandring er, at jeg tåler at blive holdt om og holdt af. Det kunne jeg ikke finde ud af før Kvisten. Jeg har sluppet min flugt og i stedet fundet ind til det menneske, som jeg egentlig er. Et menneske, som tror på kærlighed og tilgivelse.

Hjælpen fra Kvisten har betydet, at jeg i dag får lov til at være den, jeg er. Jeg føler rigtig stor taknemlighed og glæde i mit liv over, at jeg ikke behøver at flygte fra mig selv mere. Det var en rejse, der blev sat i gang, da jeg mødte Kvisten. Hvis jeg ikke havde fået den hjælp, jeg fik ved Kvisten, tror jeg ikke, at jeg ville have mit ægteskab længere. Jeg havde stadig løbet i mit hamsterhjul.

Der er håb i selv de mest grove historier. Det var ved Kvisten, at døren blev åbnet for mig. Jeg har fået den ypperste og mest velkvalificerede behandling. Kvisten gør et kæmpe stykke arbejde, og jeg synes, det er fantastisk, at de findes.



## Gruppeterapi

Gruppeterapien giver brugerne en oplevelse af, at de ikke er alene i det kaos, de befinder sig i. I gruppeterapi har brugerne mulighed for at møde andre med tilsvarende oplevelser, og de har mulighed for at dele deres oplevelser, følelser og erfaringer med hinanden.

### Nina, 33 år fra Silkeborg:

Jeg havde fordomme over for gruppeterapi i starten. Jeg forestillede mig ligesom på film, at jeg skulle sidde og udstille mig selv over for fremmede mennesker. Men efter en samtale med terapeuten forklarede hun mig, hvad gruppeterapien går ud på. Jeg kom i en gruppe med kvinder i forskellige aldre, som alle havde været udsat for det samme som mig.

Jeg kunne godt lide, at jeg ikke havde følelsen af at være til psykolog. Det gav mig rigtig meget, at de mennesker, der var tilstede, var der frivilligt. De var der ikke, fordi jeg betalte dem – men fordi de havde en interesse i mig. De ville mig det godt.

Hvis man har været udsat for seksuelle overgreb, har man lært sig selv at lukke af for følelserne. Derfor kan man ofte sidde og fortælle om overgrebet uden egentlig at have kontakt med sine følelser. Men i det øjeblik, at der sidder et andet menneske og fortæller sin historie, får brugerne kontakt til deres empati og derigennem deres egne følelser. Det første møde med andre gør ofte stort indtryk og giver brugerne nogle betydningsfulde redskaber.

*"Det giver en ballast for vores brugere at møde andre, som kæmper med de samme ting. Det kan man ikke give, når man bare sidder terapeut og klient overfor hinanden. I gruppeterapi sker der en synergieffekt, som er fantastisk at være vidne til som terapeut".*

**Birgitte, terapeut i Randers**

Grupperne følger Jette og Lone Lyagers gruppemodell, der er beskrevet i bogen "At bestige bjerge" af J. og L. Lyager rev. 2015. I flere år har Kvisten Viborg kunnet tilbyde gruppeterapi for kvinder i Silkeborg, Holstebro, Randers og Viborg og nu også i Skive. Efter mange års erfaring med gruppeterapi har vi igangsat to gruppeforløb for mænd, og flere er på vej.

### Niels, 43 år fra Thy:

Som mand kan man have en fordom om, at gruppeterapi er noget, hvor man sidder og fletter fingre og snakker om følelser. Men jeg gik ind til det med et åbent sind, fordi jeg havde et behov for at få flyttet nogle ting i mig. Og det har givet mig en oplevelse af, at jeg ikke er alene.

I 28 år gik jeg og fortrængte mine tanker og følelser omkring overgrebet, og da jeg pludselig kom i tanke om det, gav det en følelse af, at jeg var meget forkert og anderledes. Gruppeterapien har overbevist mig om, at de problemer, jeg har, er normale, når man har været udsat for det, som jeg har. Vi har i gruppen forskellige historier, men det er de samme udfordringer, vi slås med som voksne. Følelsen af at være forkert og unormal er blevet fjernet, fordi jeg sidder sammen med andre modige mænd, der tør fortælle om deres problemer.

Gruppeterapien har betydet, at jeg for første gang føler, at jeg bevæger mig i den rigtige retning. Det handler ikke om, om man kan fjerne det, der er sket – men mere om at få det lagt på den rigtige hylde. Det vil altid være en del af mig, men det handler om, hvilken betydning det skal have i mit liv i dag.

Der er noget rigtigt i klichéen om, at 'sandheden sætter dig fri' – det giver ro.

### Hanne, 49 år fra Randers:

Gruppeterapien har betydet, at jeg har fået taget hul på de ting, jeg går og kæmper med. Og jeg har fundet ud af, at jeg ikke er alene. Det er godt at høre, hvordan andre tackler hverdagen; det hjælper mig til at komme igennem min egen.

Jeg tænker ikke så meget over overgrebet længere – jeg har fået læsset af. Jeg har fået lov at være vred på min overgrebsmand. Før var det ham, der bestemte over mig, selvom han ikke var der. Jeg er faldet mere til ro. Jeg har fundet ud af, at det ikke er ham, der skal styre mit liv.





Foredrag i Sundhedscenter Viborg.

## Mænd kan også være ofre

Offerrollen i sig selv betyder, at mænd bliver ramt på deres mandighed. Et offer er ikke en 'rigtig' mand.

Cirka hvert tredje barn, der bliver misbrugt seksuelt, er et dregebarn. Det viser alle store undersøgelser.<sup>5)</sup> Alligevel er det kun et fåtal af de voksne mænd, der opsøger hjælp til at kunne leve med senfølgerne efter overgreb. I Kvisten Viborg kunne vi i 2014 konstatere, at blot fem procent af de henvendelser, vi fik, kom fra mænd. I dag er antallet af henvendelser fra mænd steget til over 24 procent. Det kræver en vedholdende indsats at fastholde og forbedre dette niveau.

### Taksforce – opsøgende indsats

Årsagen til, at Kvisten i dag bliver opsøgt af markant flere mænd, skyldes, at vi med støtte fra Tips- og lottomidler til særlige sociale formål fra 2014-2016 gennemførte vores egen opsøgende indsats: *Taskforce 'Opsøgende indsats'* – en genvej til for mænd til Kvisten gennem udvikling af frivilligt socialt arbejde.

5) Spørgeskemaundersøgelse, Leth, Stenvig og Pedersen, 1988.

### Kvistens Taskforcegruppe

En brugergruppe bestående af fire mænd har siden været Kvisten Viborgs frivillige ambassadører. Alle fire mænd har været udsat for seksuelle overgreb i deres barndom og ungdom, og alle fire mænd har som en del af projektet holdt foredrag på skoler, institutioner, for medarbejdere og i foreningsregi, hvor de har fortalt om de senfølger, de

hver i sær har kæmpet med. Arbejdet har haft enorm betydning for indsatsen på mandeområdet. At være seksuelt misbrugt er altid forbundet med følelser som skyld og skam. For mænd er det ekstra skamfuldt at være et offer for seksuelt misbrug.

*"Selvom mænd kæmper med invaliderende senfølger som depression, stress, selvmordstanker og andre psykiske reaktioner, så vil de helst ikke relatere deres problemstillinger med de overgreb, de har oplevet som børn.*

*Skam, tabu og myter gør krænkelserne til en velbevaret hemmelighed for mange mænd og i stedet for at opsøge hjælp, forsøger mange at selvmedicinere sig med eksempelvis alkohol. Derfor har vi meget bevidst arbejdet med at bryde tabu. For som mændene selv siger: det er hemmeligheden, man bliver syg af."*

**Lisbeth Høstgaard Møller,**  
psykoterapeut og projektleder  
på Taskforce 'Opsøgende indsats'  
– en genvej for mænd til Kvisten gennem  
udvikling af frivilligt socialt arbejde.



## Tabu og myter

I Kvisten er det vores erfaring, at en del mænd i stedet for at opsøge hjælp forsøger at dulme smerterne fra senfølgerne med alkohol eller andre rusmidler. Der er desuden adskillige myter forbundet med det at være en mand, der har oplevet at blive krænket seksuelt.

### De mest fremtrædende myter er:

- Dreng og mænd kan ikke være ofre.
- Seksuelle overgreb mod drenge foretages af homo-seksuelle mænd.

- Hvis en dreng føler sig seksuelt ophidset eller får udløsning under overgrebet, betyder det, at han selv var en villig deltager eller har nydt det.
- Dreng bliver mindre traumatiseret af seksuelle overgreb end piger.
- Dreng, som misbruges af mænd, er eller bliver homo-seksuelle.
- Dreng, som udsættes for seksuelle overgreb, vil senere selv udsætte andre for overgreb.
- Hvis krænkeren er en kvinde, er drengen bare heldig, at en moden kvinde har indviet ham i heteroseksuel aktivitet.<sup>6)</sup>



### Kim:

Mandeprojektet har betydet, at jeg har mødt tre andre mænd med de samme problemer som mig. Vi har stået sammen, og vi er nået rigtig langt, siden vi begyndte.

Jeg har lidt af angst, depression og alle mulige fysiske sygdomme. Det er helt sikkert krænkelserne, der er årsag til det. Rigtig mange tror, at seksuelt misbrugte selv bliver krænkere. Det er en myte, men det er skrækkeligt, at en myte skal diktere mit liv.

Det, at vores indsats har betydet, at Kvisten nu får mange flere henvendelser fra mænd, det er jeg utrolig stolt af.



### Niels:

Mandeprojektet har givet mig alt. Jeg har fået åbnet op for alle de tanker og følelser, der har gjort ondt, og det har givet mig et bedre liv.

Man tror jo, at folk vil sige, at det er ens egen skyld. At man selv gerne ville. Det har virkelig været en forløsning at få sagt det højt til en gruppe mænd, der har forstået mig og vidst, hvad jeg snakkede om.

Jeg kommer aldrig af med de ar, jeg har fået, men jeg kan blive bedre til at leve med dem. Det har Mandeprojektet lært mig.

## De fire modigste mænd

Kvisten Viborgs formål er at hjælpe så mange så mulig med at kunne leve med senfølgerne efter overgreb. Derfor er vi både ydmyge og taknemmelige over det enorme arbejde de fire mænd i Mandeprojektet har lagt i at nedbryde tabu.

De fire mænd er blevet misbrugt af fire forskellige krænkere: En mor, en SFO-pædagog, en ældre dreng i nabolaget og en mandlig bekendt af familien.

Fælles for de fire mænds historier er, at de alle har oplevet, at krænkelserne har taget kvælertag på deres voksenliv og invalideret dem psykisk.



### Lars:

Jeg har længe drømt om at kunne snakke åbent om senfølgerne efter overgreb, for senfølger har fyldt rigtig meget i mit liv. Før terapien i Kvisten led jeg rigtig meget af flashbacks. Det er meget svært for andre at sætte sig ind i, hvor anderledes man kan føle sig. Folk kan ikke forstå det. De siger: Det var da bare noget pilleri. Det var da ikke så slemt.

I 'Mandeprojektet' har vi haft nemt ved at forstå hinanden. Projektet har også givet mig mere selvtillid. Jeg har stået foran mere end 100 mennesker og fortalt min historie. Det troede jeg ikke, at jeg kunne.



### Kurt:

Først og fremmest har Mandeprojektet været med til at anerkende, at problemet findes. På de oplæg, vi holder, møder vi også stor anerkendelse, og det heler på skammen. Jeg har været ædru alkoholiker i 15 år, og i ti år har jeg arbejdet som pædagog på udsatte-området.

Jeg er overbevidst om, at rigtig mange af de psykisk syge misbrugere, der sidder rundt omkring på værestederne, har været udsat for seksuelle krænkelser som børn, og som de aldrig har fået bearbejdet. Men systemet har berøringsangst. Folk tør ikke spørge ind til det, og det er fatalt - for det er hemmeligheden, man bliver syg af.

Lone Lyager, psykoterapeut MPF,  
tidligere leder af Støttecenter mod Incest.



*Jeg er så glad for, at Kvisten Viborg har valgt at sætte særligt fokus på opsporing og gruppeterapeutisk behandling af misbrugte mænd. Misbrugte mænd har alt for længe været en overset gruppe inden for seksuelt misbrugte. Hatten af for, at I har søsat dette tilbud!*

6) [www.malesurvivor.org](http://www.malesurvivor.org).



# Frivillig ved Kvisten

Hver dag hjælper Kvistens mange frivillige seksuelt misbrugte med at gøre deres hverdag lettere og mere overskuelig.

Uden frivillige – ingen Kvisten. I Kvisten Viborg bidrager de mange professionelle terapeuter med adskillige frivillige timer hver eneste uge. En indsats som både er gratis og af høj faglig kvalitet. Motivationen er drevet af lysten til at hjælpe og gøre en forskel for en sårbar og ofte overset gruppe mennesker.



Frivillige terapeuter i Kvisten Viborg.

## Sådan gør vi en forskel



"Kvistens målgruppe er hårdt ramt og påvirket af det, de har været udsat for. De har brug for at få ryddet op i deres liv. Vi kan hjælpe dem med at få friheden tilbage."

Birgitte, terapeut i Randers

## I grupperne sker der noget særligt

"Det gør mig høj at se, hvordan brugerne hjælper hinanden i gruppeterapien. Jeg kan komme træt og tænke: 'det bliver en lang aften', men efter mødet med kvinderne bliver jeg fyldt af energi. Det er fedt at være med til at skabe nogle rammer, hvor disse mennesker kan vokse."

Birgitte, terapeut i Randers

## Det får jeg ud af det

"Det giver mig en stor ydmyghed at få lov at være med på sidelinjen, når mennesker træffer store beslutninger i deres liv og udfører dem. Jeg får en masse energi, når jeg kan mærke, at et andet menneske tager fat. Det gør en forskel både for mig og klienten."

Kirsten, terapeut i Silkeborg



"Jeg bliver motiveret af at være en del af en samfundsforandring, hvor vi giver et modspil til det, der foregår i den offentlige sektor. Vi viser, at vi kan opnå gode resultater i frie rammer. Det er ikke nødvendigvis de mest kontrollerede rammer, der giver de gode resultater."

"At være frivillig terapeut ved Kvisten giver mig en følelse af at kunne handle konstruktivt på noget, som ellers giver en følelse af afmagt og håbløshed. Det giver mig en glæde at støtte ramte mennesker i at få en mere tålelig tilværelse."

Randi, terapeut i Aalborg

## Fællesskab blandt terapeuterne

"Det er fantastisk at være en del af fællesskabet ved Kvisten. Som psykolog eller terapeut sidder man ofte alene og får ikke meget respons. Men med den sparring, jeg får igennem supervision, kurser og kollegaer i Kvisten, kan jeg bevare lysten og glæden ved at være terapeut. Man er ikke overladt til sig selv. Står jeg med en udfordring, kan jeg altid blive hjulpet videre."



"Jeg sætter stor pris på, at der ikke er én rigtig måde at yde terapi på i Kvisten. Vi har lov til at være autentiske i vores egen udgave og den terapeut, som vi hver især er. Det giver mig tryghed og glæde at opleve alsidigheden i, at der er mange måder at løse problemerne på."

Kirsten, terapeut i Silkeborg



"Kvistens tilbud er en kæmpe gave til de ramte mennesker, fordi de ikke selv kan finansiere behandlingen. Hvis de skal bryde deres mønster, skal de have hjælp. Kvisten gør virkelig en forskel for dem."

Henrik, terapeut i Holstebro



# Fokus på faglighed

Med supervision og efteruddannelse sikrer vi løbende opkvalificering af de frivillige.

**A**lle frivillige terapeuter ved Kvisten Viborg har en relevant uddannelse og faglighed. For at vores frivillige terapeuter har de bedst tænkelige forudsætninger – både personligt og fagligt – deltager alle i supervision, som afholdes løbende med en ekstern supervisor. Supervisionen er omdrejningspunktet i vores arbejde og det sted, hvor faglig udvikling sker gennem refleksion og sparring. I supervisionen finder terapeuterne støtte og hjælp til de udfordringer, de står med.

## Terapeuter om supervision og kurser

**"Supervisionen og kurserne gør,** at vi bliver klædt fagligt på til problemstillingerne ved seksuelle overgreb. Vi får en mere præcis måde at gribe tingene an på i terapien, hvilket betyder, at vi hurtigere og bedre kan hjælpe brugerne. Jeg går til arbejdet med en større trykthed og sikkerhed."

**Kirsten, terapeut i Silkeborg**



**"Vi får adgang til supervision og kurser** af høj kvalitet ved Kvisten, hvilket betyder, at jeg belønnes fagligt, og jeg får mulighed for at holde fast i mine kvalifikationer."

**Birgitte, terapeut i Randers**



**"Det er vigtigt at være klædt godt på fagligt,** når man arbejder med mennesker med alvorlige traumer. Vi skal hele tiden have blik for aktuelt at forstå det, vi står i. Ved supervision bliver vi klogere på vores egen rolle i terapien. Det er altafgørende for, at vi er professionelle i det, vi gør."

**Randi, terapeut i Aalborg**



## Fagfolk om Kvisten Viborg

For at sikre at de frivillige terapeuter har en målrettet og opdateret viden om behandling af senfølger efter seksuelt misbrug, varetages supervision og efteruddannelse af landets dygtigste undervisere og supervisorer på området.

Her er, hvad to af Kvistens supervisorer og undervisere siger om Kvisten Viborg.



### Else Lundby

Psykoterapeut MPF, supervisor og konsulent, privatpraktiserende i klinikken Who-Else.

**"Jeg har haft fornøjelsen af** at supervisere gruppen af frivillige psykoterapeuter i Kvisten Viborg. Det er en gruppe terapeuter, der gør et stort arbejde for at give professionelle terapiforløb til seksuelt misbrugte. Jeg oplevede en stor faglig interesse i at få mere viden om den gruppe mennesker, som Kvistens tilbud henvender sig til. Hele tilbuddet blev holdt sammen af en meget dygtig leder, Lisbeth Høstgård Møller, der gjorde og gør et stort arbejde for at søge midler til netop den faglige udvikling, så de frivillige terapeuter hele tiden har en meget høj faglighed. Hun gør også et stort arbejde for at finde kvalificerede og dygtige frivillige med den rette etik og det rette menneskesyn. Mange vil få stort udbytte af et forløb hos én af Kvistens terapeuter."



### Lone Lyager

Underviser og mesterlærer i Kvisten Viborg, psykoterapeut MPF, tidligere leder af Støttecenter mod Incest og nu privatpraktiserende i Klinik for incestterapi.

**"Jeg fik første gang kendskab** til Kvisten Viborg, da jeg underviste i senfølgeproblematikken ved seksuelle overgreb. Her stiftede jeg bekendtskab med en skare af frivillige terapeuter, der med et kæmpe engagement og stor faglig dygtighed havde valgt at bruge deres fritid på at gøre en forskel for de mange voksne, som kæmper med store og smertelige følger efter seksuelle overgreb. Jeg er sikker på, at Kvisten Viborgs indsats igennem de 10 år har bibragt mange en fornyet modstandskraft og et håb for en fremtid, der ikke længere er tyngt af barndommens overgreb og svigt. Jeg har siden været en flittig gæst som underviser hos Kvisten – ikke mindst omkring gruppeterapi med seksuelt misbrugte mænd."

# Tine Bryld Prisen 2015

Kvisten modtog i oktober 2015 Tine Bryld prisen for arbejdet med seksuelt misbrugte.

Tine Bryld var hele Danmarks socialrådgiver og blev i starten af 2015, i en afstemning blandt DR's brugere, valgt som århundredets mest betydningsfulde kvinde. Hun var en vigtig skikkelse for utroligt mange – ikke mindst lytterne af radioprogrammet Tværs.

Hvert år uddeles Tine Bryld Prisen på 500.000 kr. til en organisation, der har markeret sig med en særlig indsats for socialt udsatte og marginaliserede mennesker i Danmark. Blandt 60 frivillige projekter var Kvisten Viborg i 2015 med i opløbet om den prestigefyldte pris. Prisen tilfaldt Kvisten Viborg

## Kvisten ændrer det sociale landskab

Kvisten Viborg modtog prisen for dedikationen til at hjælpe personer, som har været udsat for seksuelle overgreb. Helle Degn, formand for foreningen Tine Bryld Prisen, fortæller om udvælgelsen af Kvisten Viborg:

*"For det første synes vi, at prisen skulle findes blandt de indsatser, der finder sted ude i Danmark. I Kvisten Viborgs tilfælde opfyldte fokus lagt i Vest-, Midt- og Nordjylland og ikke alene i de allerstørste byer. For det andet var det vigtigt, at der var faglig kvalitet i det frivillige arbejde. Derudover mener vi, at Kvistens store arbejde med at hjælpe mænd til at træde frem og modtage behandling er meget lovende og vigtigt – også i et ligestillingsmæssigt perspektiv. Tine Bryld ville ændre det sociale landskab med sin indsats – præcis som Kvisten gør det nu."*

Modtagelsen af Tine Bryld prisen skal bidrage til øget synlighed af Kvistens tilbud. Et styrket fundament og øget synlighed er en nødvendighed både for at nå ud til flere brugere og for at kunne rekruttere flere frivillige. Samtidig skal de basale funktioner i organisationen styrkes, så de frivillige kan være trygge i deres arbejde med klienterne.



Helle Degn, formand for Tine Bryld Prisen, og Lisbeth Høstgaard Møller, daglig leder af Kvisten Viborg.



*"Tine Bryld prisen betyder uendeligt meget for os i Kvisten. Den betyder først og fremmest, at der kommer fokus på, at vi tilbyder professionel og gratis hjælp til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. Og så betyder prisen også, at der bliver rettet fokus på det enorme tabu og store samfundsmæssige problem, som seksuelt misbrug er. Prisen gør, at vi kan hjælpe endnu flere."*

Lisbeth Høstgaard Møller  
Daglig leder, Kvisten Viborg





Foredrag i Sundhedscenter Viborg.

## Det handler om at nedbryde tabu

Ofrene for seksuelt misbrug betaler en høj pris i form af tabt livskvalitet.

Seksuelle overgreb mod børn er noget af det værste, de fleste mennesker kan komme i tanke om. At, en voksen krænker et uskyldigt barn for selv at opnå seksuel tilfredsstillelse, vækker en naturlig væmmelse hos de fleste. Seksuelle overgreb mod børn er ikke alene moralsk forkert og ulovligt – det er også naturstridigt. Desværre er seksuelle overgreb i det hele taget omgærdet af megen tabu.

I Kvisten Viborg arbejder vi målrettet på at nedbryde det tabu. Vores erfaring er, at jo mere åbenhed og synlighed, vi kan skabe, jo flere ofre opsøger hjælpen og bliver i stand til at leve med senfølgerne. Hertil kommer at senfølgerne efter seksuelle overgreb koster samfundet mange penge – både hvad angår fysiske og psykiske senfølger. I et sam-

fundsmæssigt perspektiv er der med andre ord meget at vinde ved at hjælpe ofre.

### Voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen, vil ofte have problemer med:

- Forholdet til deres egen krop
- Forholdet til mad
- At skabe relationer og blive i dem
- Seksualitet og kærlighed
- Vrede, skam og skyld
- Nærvær og koncentration
- At mærke og sætte grænser for sig selv
- Angst, stress og depression
- Selvmordstanker og -forsøg
- Misbrug



Medieomtale

## Medier og foredrag

Anonymitet er en vigtig del af vores arbejde i Kvisten Viborg. En del af de mennesker, der gennemgår terapiforløb, bliver dog så stærke, at de er i stand til at stå frem og fortælle, hvordan de er kommet videre.

Både kvinder og mænd har bidraget til at nedbryde tabuet ved at stå frem i avisartikler, radio- og tv-indslag, ligesom flere fungerer som foredragsholdere sammen med vores frivillige terapeuter i Kvisten. Det fokus, deres indsats har skabt, har betydet, at flere har turdet henvende sig til Kvisten for at få hjælp.

Vores mål med både medieomtale og foredrag er at belyse problemerne med seksuelt misbrug og informere om omfanget, følgerne og behandlingen deraf. Vores erfaring er, at det er en særdeles virkningsfuld måde at udbrede budskabet om, at ingen behøver at leve et helt liv i skyggen af et seksuelt misbrug.

Ved at synliggøre problemet gør vi samtidig opmærksom på, at der er hjælp at hente – og hjælpen kan bidrage til uvurderlig øget livskvalitet.

## Kvisten i fremtiden

I de ti år Kvisten Viborg har eksisteret, har vi oplevet en gradvis stigning i henvendelser. Ikke fordi, der er blevet flere ofre for seksuelt misbrug, men fordi budskabet om gratis, anonym og kvalificeret hjælp har bredt sig som ringe i vandet og som supplement til behandlingen i det etablerede sundhedssystem.

Takket været de donationer vi gennem årene har modtaget, en uvurderlig indsats fra vores mange frivillige terapeuter samt det fokus de stærke mennesker, der har været i terapiforløb i Kvisten Viborg, har skabt, er det lykkedes os at række ud til stadig flere ofre.

Seksuelle overgreb er ikke bare et personligt problem, som nogle er havnet helt uforskyldt i. Det er et samfundsmæssigt problem, og ved at arbejde målrettet på at nedbryde tabu håber vi, at vi kan hjælpe flere, der enten bliver eller er blevet misbrugt, så de er klar over, at det, de er blevet udsat for, ikke er deres skyld.

Seksuelt misbrug er forkert og ødelæggende, men der er hjælp at hente.