

## Socialstyrelsen

Podcast om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen

Episode 3 – Forandringer Med Organisationen I Ryggen

*Melodi*

Speaker: Du lytter til Socialstyrelsens podcast om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Dette afsnit har fået titlen: ”Forandringer Med Organisationen I Ryggen”.

Helle: Egentlig er vi kun i den spæde opstart. Det er noget, der bliver ved med at udvikle sig. Der er ting, vi faktisk ikke ved, som vi bliver ved med at opdage. Så vi er sårbare sammen på den måde.

Speaker: Det her er sidste afsnit i serien, som ser nærmere på, hvordan du som fagprofessionel kan gøre en forskel for borgere, der lever med senfølger. Første afsnit handler om, hvordan senfølger kan opleves indefra, og hvordan de kan se ud i mødet med fagprofessionelle. Andet afsnit handler om, hvordan du som fagprofessionel kan møde en borger med en traumebevidst tilgang. Dette afsnit ser nærmere på, hvad der kan ske, når en organisation sætter fokus på senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Det har man blandt andet gjort i Kolding kommune.

Interviewer: Goddag.

Mand: Hej.

Interviewer: Jeg har en aftale med Helle Tender.

Mand: Okay, stofbehandling.

Speaker: Kolding er en af de kommuner, der har lavet en handlingsplan på området. Det har de gjort i samarbejde med Landsforeningen Spor og Kolding Selvhjælp. Handlingsplanen gælder for medarbejdere og skal gøre dem bedre i stand til at spotte og håndtere borgere med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

Mand: Helle?

Helle: Ja?

Mand: Der er en besøgende til dig.

Helle: Er det Lea?

Interviewer: Ja, det er lige præcis mig.

Helle: Kom bare ind.

Interviewer: Tusind tak.

Speaker: I kommunens misbrugscenter arbejder socialrådgiveren Helle. Hun fortæller i det her afsnit, hvad handlingsplanen og de forandringer, der er kommet ud af den, betyder for hende. Både fagligt og personligt.

*Væske hældes op i kop.*

Helle: Ja, jeg hedder Helle. Vi sidder i stofbehandlingen i Kolding, og jeg er stofbehandler og uddannet socialrådgiver.

Speaker: Borgere med senfølgers historier og udfordringer kan udfordre den fagprofessionelle, og nogle gange kan arbejdet være psykisk krævende. Her fortæller Helle om en borger, hvis relationelle vanskeligheder var svære for hende at håndtere.

Helle: Thomas henvender sig ved, at han ønsker at få hjælp til sit hashmisbrug og et forbrug af amfetamin. Vi går i gang med indskrivning, stiller en masse spørgsmål. Hvor mange år har man haft et forbrug? Har det haft konsekvenser for en? Hvad har det haft af konsekvenser? Hvordan har livet set ud i barndommen og indtil nu? Her kommer der faktisk også nogle spørgsmål omkring, om der har været nogen traumer, hvor spørgsmålet, om der har været et seksuelt overgreb, indgår. Nogle vælger her at fortælle, at det har der faktisk har været. Andre gør det ikke lige på det tidspunkt. Thomas fortæller, at han er blevet seksuelt overgrebet, men har ikke lyst til at fortælle mere om det. Det er jo helt okay.

I de første individuelle samtaler, jeg har med Thomas, kommer han lidt omkring, at han er blevet seksuelt forgrebet af sin bror. Thomas fortæller videre, at han er begyndt at gøre skade på sig selv. Thomas har en kæreste, han bor sammen med, men det er svært for ham at have nære relationer. Det kommer jeg til at mærke. Til tider fortæller Thomas mig, at jeg er den bedste behandler, han overhovedet har haft. Han har været igennem rigtig mange systemer, men har aldrig følt sig hørt eller mødt. Jeg er simpelthen bare den bedste, han nogensinde har været i kontakt med. Så var der tider, hvor Thomas godt kunne antyde, at jeg gjorde noget forkert i forhold til, at jeg nu var hans bedste behandler.

Stille og roligt bliver Thomas klar til at indgå i et gruppeforløb, hvor det handler om relationsfærdigheder. Vi sidder i gruppeforløbet, og Thomas er ikke kommet endnu. Vi starter alle stille og roligt op. Thomas kommer ind ad døren og begynder at fortælle, at han kom for sent, fordi hans kæreste ikke havde været hjemme i 14 dage, og nu var han pludselig kommet ind ad døren, og det vidste han ikke, hvad han skulle gøre ved. Han fortæller ind over en anden, som var i gang med at fortælle om den opgave, de skulle have lavet til denne her gang. Jeg siger: "Thomas, det ville være rigtig fint, hvis du venter med at fortælle, så vedkommende kan gøre sit færdigt". Thomas kigger på mig, pakker sine ting sammen, rejser sig op og går ud ad døren. Siden har jeg ikke set ham.

Jeg kom til at tvivle på mig selv som behandler. Jeg følte, at jeg ikke havde været god nok. Da han rejser sig og går, får jeg en følelse af, at jeg har været med til at gøre, at han ikke bliver hørt. Jeg synes, jeg har gjort alt forkert, og at nu dur jeg slet ikke til mit arbejde. Min supervisor fortæller mig, at jeg jo havde forsøgt at passe på de andre. Thomas havde faktisk også passet på sig selv ved at rejse sig op og gå. Jeg havde gjort det så godt, jeg kunne. Derfor er det også vigtigt for mig at sige, at det er hele vejen igennem, at vi skal turde at lære af de erfaringer, vi gør. Det gør vi kun ved at være åbne omkring dem, men også forsøge at få ledelsen med hele vejen igennem, for vi skal ikke stå alene med det. Derfor er det så fantastisk at arbejde her i Kolding - undskyld, jeg lige siger det - fordi vi kan få lov til at gøre noget ekstra i forhold til eksempelvis senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen.

*Dør åbner.*

Helle: Vi kan prøve at gå herved.

Speaker: Helle viser rundt i misbrugsbehandlingen.

Helle: Her ligger der forskellige kontorer...

Speaker: Her er kaffe på kanden og yogamåtter i skabet.

Helle: ... samtalerum inde i det næste, hvor vi kan være lidt flere.

Speaker: På kontorerne på gangen sidder Helles kolleger to og to sammen.

Helle: Der sidder to på hvert behandlerrum for at fange hinanden, hvis man lige kan se: "Hey, hvad er det for en samtale, du lige har været til? Hvad gjorde den ved dig? Du ser da ud som om, at der er et eller andet". Eller man kan sige: "Jeg har det lidt svært nu. Kunne vi lige tage en snak om...". Det fungerer faktisk rigtig godt.

Så er der venteværelse her.

*Dør åbner.*

Speaker: Når et barn eller en ung er udsat for seksuelle overgreb, udvikler personen ofte strategier til at håndtere de traumatiske oplevelser. For eksempel er der mange, der bruger rusmidler til at holde svære følelser på afstand. Sammenhængen mellem senfølger og misbrug blev også tydelig i misbrugscentret i Kolding.

Helle: Det blev opdaget, at der var flere og flere, der egentlig var traumatiserede af seksuelle overgreb i barndommen. Mange bruger rusmidlerne i forhold til seksuelt overgreb. Det ønsker man at få mere viden om. Hvad kan vi gøre for at imødekomme og italesætte det her noget mere? Der er rigtig mange, der bliver seksuelt overgrebet. Det, som ofte sker, er, at man finder ud af, at: "Jeg kan ikke fungere jobmæssigt. Jeg kan ikke få en uddannelse. Hvorfor kan jeg ikke fungere nogen steder?". Derfor er det vigtigt, at det her bliver en stor viden til alle. Hvis ikke seksuelle overgreb skulle med på dagsordenen, ville vi tabe rigtig mange, for vi skal ind til sagens kerne, før vi kan gøre noget ved tingene og forandre noget. Derfor var det vigtigt for os, at vi fik noget mere viden. Heldigvis havde vi en leder, der sagde: "Yes, go for it".

Speaker: Deres leder bakkede dem op, og medarbejderne søgte viden hos blandt andet Landsforeningen Spor, der er en brugerforening og interesseorganisation for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barn- og ungdom. Forandringerne i misbrugscentret tog for alvor fat, da Socialforvaltningen i samarbejde med Spor og Kolding Selvhjælp udarbejdede en handlingsplan, der gælder for medarbejdere i kommunen.

Helle: Meget hurtigt blev der lavet en handleplan, som vi alle sammen kan gøre brug af og gøre det samme.

Speaker: Hovedpunkterne handler om at give medarbejderne viden og konkrete værktøjer, der kan bruges i mødet med borgeren med senfølger, og om at medarbejderen kan sende borgeren videre til for eksempel behandling eller brugerorganisationer. Et af punkterne i handlingsplanen hedder: "Lyt før du svarer," og Helle siger, at fagprofessionelle skal turde lytte til borgeren, før de konkluderer.

Helle: Det kan nogle gange tage noget tid, når borgeren først begynder at fortælle. Vi kan have en tendens til at svare lidt for hurtigt, have en tanke om: ”Der ved jeg egentlig godt, hvad borgeren mener”. Mange gange er det faktisk ikke det, borgeren mener. Derfor skal vi turde at blive ved med at spørge ind. Hvis man mærker, at der er et eller andet og ikke ved, hvordan man skal spørge ind til det, så gå rundt om i stedet. ”Har du svært ved at sætte grænser?”, for eksempel, ”Kunne jeg hjælpe med at kigge på, hvordan du kan lære at sætte grænser?”. Eller: ”Når du siger, du har svært ved at komme op om morgenen, er det så fordi, du har svært ved struktur?”. Det gør ikke noget, at man spørger ind til: ”Er der andet, jeg kan være behjælpelig med?”, for det kan være, at det er på den måde, man kan få en tiltro til, at der faktisk er nogen, der gerne vil hjælpe. Det er det, de har fået en mistillid til, at der ikke bliver lyttet til dem. Man skal også høre efter, når de siger: ”Ikke mere for i dag”.

### *Melodi*

Speaker: Hvor rusmidler kan være en u hensigtsmæssig måde at håndtere et traume på, kan terapi og rådgivning gøre en positiv forskel for den enkelte borger. Tillid er afgørende for, at sådan en udvikling kan begynde. Når der er tillid, er det mindre vigtigt, hvad der præcist bliver sagt. Det oplever Helle i misbrugscentret.

Helle: En, jeg havde, drak i flere døgn og tog kokain. Hendes forældre siger til hende: ”Nu er det nødt til at stoppe, for ellers kan vi ikke have med dig at gøre længere”. Det bliver hun enormt ked af. Hun starter i et gruppebehandlingsforløb. Fra gang til gang skulle de beskrive: ”Hvor har mit stressniveau været? Hvor har mit funktionsniveau været? Hvad har jeg haft af udfordringer?”. Efter noget tid fortalte hun gruppen, at hun var blevet seksuelt overgrebet af en fætter. Vi var de første, der fik det at vide. Hele bordet rundt var der en kæmpe stor accept af hendes fortælling. Nogen af gruppemedlemmerne turde faktisk at spørge ind til noget, og jeg tænkte: ”Ej, det duer da ikke, at du spørger ind til det nu,” men det gjorde det bare. Det føltes meget let, og det handlede måske også om, at: ”Jeg er på lige fod med dig. Jeg sidder her af samme grund som dig, så derfor tør jeg godt at spørge ind og sige ting, som ikke er blevet talt om før”. Hun følte sig anerkendt. Det gjorde simpelthen, at hun stille og roligt kom ud af sin afhængighedsproblematik, både alkohol og kokain. Den dag i dag er hun helt uden. Man blev næsten helt rørt.

Speaker: Med handlingsplanen er der indført forskellige tiltag, der skal give medarbejdere mere viden om senfølger. Med viden får medarbejderen bedre forståelse for borgerens situation og kan derfor give en bedre hjælp.

Helle: I Kolding har vi været heldige med at få kurser og uddannelser. Vi har også forskellige uddannelser hver især. Vi er også en smule uddannede i, hvad det vil sige at have et traume, altså hvad det kan gøre. Vi laver ikke decideret traumebehandling, men bare det at have en lille viden gør utroligt meget, også i hvordan man kan gøres klar til at modtage den ekspertviden, der er. Vi forsøger at lave flere spor ud i at få mere viden, og at mange flere fagprofessionelle i Kolding kommune får større viden, netop for at støtte borgerne, så de kan blive mere trygge.

Vores forvaltningschef er med. Hvis der er noget, vi synes er nødvendigt, argumenterer vi for det og får lov til at gå videre med det. Vi får noget ejerskab i det, og det er fedt. Jeg kan også komme til at tale for begejstret om det.

Speaker: Handlingsplanen har skabt mere fokus på at styrke samarbejdet på tværs af fagområder og sektorer i Kolding kommune. Formålet er at udveksle viden og styrke kendskabet til de forskellige tilbud, som borgere med senfølger kan få gavn af.

Helle: Forskellige fagprofessioner har lige mødtes for at se hinandens forskellige sektorer, så vi også får en viden om, ”Hvor kan denne viden søges? Hvor ligger handleplanen?”. Jeg kunne godt tænke mig, at forvaltningerne imellem også mødes og taler om, hvad der er, vi kan byde ind med, og hvordan vi gør. Altså, at vi får et kendskab til, hvordan vi hver især arbejder, for mange gange gør uvidenhed, at man kommer til at have nogle meninger om andre. For at vi bedre kan samarbejde, har vi brug for, at vi får viden om hinandens arbejde.

*Dør åbner.*

Helle: Yogamåtter står her i skabet.

Speaker: I misbrugsbehandlingen har man valgt at arbejde med et kropsligt fokus for at sænke borgerens alarmberedskab.

Helle: Man kan også se ud i vores gårdhave, der er en sansehøve.

Speaker: Det kan de for eksempel gøre ved at gå en tur i sansehøven.

Helle: Der er jordbær om sommeren, og blomster der dufter. Der har man mulighed for at sætte sig ud og tage sig en kop kaffe. Det er i hvert fald et forsøg på at gøre det så menneskeligt og roligt som muligt, så der er tænkt på mange ting.

*Dør åbner, fodtrin.*

Speaker: Det vigtigste for Helle har været supervisionen - et tiltag, som ifølge Helle, har forbedret arbejdsmiljøet.

Helle: Det er nogle gange os, der er de første, der hører disse historier, og derfor også bliver tillidspersonerne, og skal kunne rumme alt det traumatiske, som de har været igennem. Samtidigt kan det være os, der får følgerne af overgrebene, dem der får lorten.

Faren er, at man kan komme til at blive medtraumatiseret, og det kan jo ende med, at man får stress. Det kan ende med, at ens egen følelse af at have værdi og at du til det, som man gør, ikke er tilstrækkelig. Til sidst kan man komme til at tvivle så meget på sig selv, at man går ned med stress, og måske ikke kan være i sit job mere. Derfor skal vi som behandlere have nogle kollegaer, vi kan tale med, men også sådan noget som supervision. Hvis vi har en sag, hvor der er noget i hårdknude: ”Hvorfor kan jeg ikke komme videre med borgeren? Hvad er det, der sker i sagen,” eller jeg kan være frustreret over en samarbejdspartner. Det kan også være i forhold til, hvad der sker med mig personligt: ”Hvorfor bliver jeg så irriteret på borgeren? Hvorfor føler jeg, at jeg ikke slår til eller ikke er noget værd?”. Så bliver det skitseret op i selve gruppesessionen.

Man skal have tillid til hinanden, for man udviser utroligt stor sårbarhed, men det er med til at øve, at når vi tør at udvise sårbarhed på den måde, bliver vi stærkere og bliver ved med at udvikle os. Det må man ikke undvære. Det gør netop, at jeg ikke har så stor tendens til at gå ned med stress, fordi jeg ved, at der er steder, jeg kan gå hen, hvis jeg kan mærke en tvivl. At have tvivl på sig selv kan også være grænseoverskridende, selvom vi er en gruppe, der kender hinanden ud og ind. Nogle

gange under supervision finder vi ud af, at det kan være noget personligt, der træder i kraft, som vi skal arbejde med. Vi vælger selvfølgelig selv, hvor meget vi vil kaste ind, men jeg har altid følelsen af, at jo mere jeg personligt kaster ind, jo dygtigere og bedre bliver jeg. Min leder indgyder til tillid. Det har stor betydning for, at en medarbejdergruppe er tillidsfulde over for hinanden. Medansvar og ejerskab er med til at indgyde tillid. Jeg er blevet mere modig på den måde, at jeg tør vise min sårbarhed mere.

### *Melodi*

Helle: Man skal altid turde bede om hjælp, for så kan vi være den største styrke for borgerne, der kommer ind. Vi har alle en kæmpe viden. Jeg tænker: "Bare gå i gang". Så finder man hen ad vejen ud af, hvad der kan komme af modspil, men jeg tænker ikke, at man skal være bleg for at gå i gang.

Speaker: Med den opfordring slutter podcasten om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og den forskel, du kan gøre som fagprofessionel.

Podcasten er produceret for Socialstyrelsen af Lydkollektivet Mild Vild.