# Podcast-serie ’Vold mod mennesker med handicap’ Podcast 1: Viden om vold mod mennesker med handicap

Dette dokument er en tekstversion af podcasten. Hver gang en ny person taler, så angives rolle og navn med fed skrift, hvorefter der er et transskriberet citat. Al underlægningsmusik og lydeffekter indsættes i en [ ].

**Studievært, Julie Giese**

[Musik, skridt, tøj, lyden af mennesker i toget]

Luk øjnene og forstil dig, du er på vej på arbejde.

Forestil dig nu, at du er blind og med toget. Og står af. Fra banegården går du din sædvanlige rute gennem byen. Pludselig hører du en begynde at løbe bag dig. Og du mærker et hårdt slag i baghovedet.

Mennesker med handicap er i særlig risiko for at blive udsat for vold.

Denne podcast-serie handler om vold mod handicappede. Den er produceret af IBOS- Instituttet for Blinde og svagsynede – med økonomisk støtte fra Offerfonden og i samarbejde med voldsudsatte og pårørende, der deler deres historier. Du vil møde terapeut Mette Thyghøj fra Lev uden vold, forsker Mogens Nygaard Christoffersen fra det nationale forskningscenter VIVE og psykolog, ph.d., Line Engel Clasen fra Center for seksuelle overgreb på Rigshospitalet. Og naturligvis psykologer fra IBOS – Anne-Sofie Lind Jensen og Maria Krøl.

Jeg hedder Julie Giese og er kommunikationsmedarbejder på IBOS.

Du lytter til den første podcast i serien på i alt fem udsendelser. I denne episode går vi bag om tallene og kigger på, hvor mange handicappede, der bliver udsat for vold. I denne og i de følgende udsendelser kan du møde handicappede og pårørende. Og i den sidste giver eksperterne en række gode råd til, hvordan man taler om vold.

[Musik]

Henry Taylor er 47 år og fra Vestafrika. Han er tidligere professionel fodboldspiller, men fik som 25-årig øjensygdommen grøn stær og valgte at uddanne sig til massør. Han arbejder for Falck Health Care og så har han sin egen klinik i Gothersgade i København. Jeg er taget hen til Henry Taylor i hans klinik, hvor han fortæller mig om en helt almindel morgen den 29. april 2019, hvor han tager på arbejde. På det tidspunkt arbejdede han i Roskilde. Det er cirka kl. 7.30 om morgenen og Henry Taylor står af toget på Roskilde station, hvor han går mod sit arbejde som ligger 5-10 minutter fra stationen. Han går op ad gågaden. Han kan høre en mand komme løbende. Han mærker et hårdt slag i hovedet og han husker, han tager sig til sit hoved.

[Fugle, skridt, løb]

**Case, Henry Taylor**

Og så falder jeg. Og så sparker han mig. Jeg råber og skriger, og så kommer der to drenge på cykel og hjælper mig. De stopper og spørger, hvad har han gjort ved dig. Så løber de efter ham.

**Studievært, Julie Giese**

Drengene løber efter manden, men uden held. Henry er chokeret og ringer til sin kone Dorthe. Da hun ikke tager telefonen, så vælger han at tage på arbejde. Men det går ikke.

[Fugle, telefon, skridt]

**Case, Henry Taylor**

Jamen, jeg var helt chokeret. Min krop rystede og jeg kunne ikke koncentrere mig. Så arbejdede jeg en time og så fik jeg hovedpine. Så siger jeg det til en af mine kunder, der var der. Jeg siger, det her er sket med mig i dag, så jeg kan ikke koncentrere mig om at arbejde med dig.

**Studievært, Julie Giese**

Kunden bliver chokeret over at få at vide, at Henry Taylor er blevet overfaldet. Han siger til ham, at han øjeblikkeligt skal ringe til sin chef og fortælle, hvad der er sket og stoppe med at arbejde. Han får samtidig fat i sin kone, der henter ham, og sammen går de til politiet. Men når man har et synshandicap, så er der dog et åbenlyst problem. Det er svært at fortælle politiet, hvordan gerningsmanden ser ud.

[Musik]

**Case, Henry Taylor**

Jeg kan se, at han var meget høj og slank, men jeg kan ikke se hans ansigt. Jeg kan ikke genkende ham.

**Studievært, Julie Giese**

14 dage efter overfaldet, da Henry går sin vante rute til arbejde, hører han en velkendt stemme, da han passerer stedet, hvor det skete.

[Skridt, fugle]

**Case, Henry Taylor**

Og så kommer jeg forbi ham igen og det er det samme sted. Og så siger han, 'Er det dig igen? Jeg slår dig ihjel næste gang?'

**Studievært, Julie Giese**

Henry Taylor skynder sig videre, og melder det til politiet. Han forstår ikke, hvad der sker. Hvorfor er manden efter ham? Hvad har han gjort?

Som massør er det vigtigt for ham at være i god form, så han træner hver dag. Hvad får en mand til at vælge at overfalde en mand med Henry Taylors størrelse? Henry Taylor er i tvivl om motivet. Er han et nemmere offer, fordi han har et synshandicap? Eller skyldes det, at han er sort?

Tiden efter er hård. Og Henry Taylor føler sig utryg og bange.

[Musik]

**Case, Henry Taylor**

Jeg kan ikke gå alene, så jeg beder Dorthe tage med mig hver dag, når jeg skal på arbejde om morgenen. Og om aftenen kan jeg godt selv tage toget hjem. Men om morgen, der kan jeg ikke gå alene, Dorthe følger mig på arbejde.

**Studievært, Julie Giese**

I næsten to måneder følger Henry Taylors kone ham på arbejde om morgenen og så tager han en bus lige ude foran klinikken hjem, når han får fri. Men angsten sidder stadig i kroppen. Så han ringer til sin chef.

[Telefon]

**Case, Henry Taylor**

Så siger jeg til min chef: Det kunne være rart, hvis jeg kunne flytte fra Roskilde. Så sagde han, at det synes han også. Og så fandt han en plads til mig hos 3F i København, hvor jeg arbejder to dage om ugen og så arbejder jeg her i Gothersgade to dage.

Og så fik jeg et tilbud om, at jeg kunne tale med en psykolog. Jeg var der tre gange og snakkede med psykologen om det. Det hjalp mig.

**Studievært – Julie Giese**

Det har hjulpet Henry at gå til psykolog. Selvom angsten ikke er der hele tiden, så kan den hurtigt komme tilbage. Fx hvis Henry Taylor hører nogen, der begynder at løbe bag ham.

Henry Taylor har været udsat for det, der bliver kategoriseret som tilfældig vold. Her er voldsudøveren en fremmed. Oftest udøves volden dog af personer, som ofret kender.

Kandidat i psykologi og psykoterapeut Mette Thyghøj arbejder med voldsramte og voldsudøvere hos Lev uden vold. En organisation, som er blevet oprettet af fem organisationer, der alle har stor viden og erfaring på voldsområdet.

Jeg har besøgt Lev uden vold i deres lokaler i København. Mette Thyghøj viser ind på sit kontor på 5. Sal .

[Musik, skridt, dør åbnes til trappeopgang, skridt på trapper]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Når det er tilfældig vold er gerningsmanden, der ikke kender sit offer. Hvorimod, når det er vold i nære relationer, så er det defineret ved relationer såsom partnervold eller vold mellem forældre og barn eller mellem søskende eller mellem hvem man nu definerer som nær relation.

Der er flere forskellige voldsformer. Nogle af dem vi kommer til at tale om har i dag, det er psykisk vold og fysisk vold og seksuel vold. Og man kan sige, at fysisk vold det er jo slag, skub, at blive spyttet på, sparket og alt det, vi nu definerer med det fysiske.

**Studievært, Julie Giese**

Mette Thyghøj giver to eksempler på fysisk vold fra hendes arbejdsliv.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Det var så en voldsudøver, jeg havde samtaler med, fordi han gerne vil stoppe med at udøve vold. Han boede i noget beskyttet bolig. Hans kæreste var hjerneskadet. Og han udsatte hende for fysisk vold. Tit når de sad og spillede på computer, så kunne hun ikke formulere sig ligeså hurtigt, fordi hun havde denne hjerneskade. Og så slog han hende. Det var et mønster, han bad om hjælp til. Han plejede at slå hende hver dag på skulderen. Og i starten, der er blev det nedsat til, at han slog hende en gang om ugen. Så blev det til, at han havde slået hende en gang om måneden. Og et halvt år efter, der havde han ikke slået hende. Og der arbejdede han på også at tale pænt til hende. Selvfølgelig skulle der også passes på hende og arbejdes med, om hun overhovedet skulle være der og sådan nogle ting. Men det var så ikke lige mit job i denne her sag.

Og jeg tænker også på nogle andre handicappede, som bor i et bofællesskab, hvor jeg har været ude og have en samtale med en kvinde på det her botilbud. Hun udøvede vold en gang mod en af de andre kvinder på botilbuddet. Hun skubbede hende og råber også meget højt. Så voldsomt at man bliver bange.

**Studievært, Julie Giese**

En anden type vold er psykisk vold. Og det er lidt sværere at definere.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Og jeg tror lige, jeg vil starte med at læse den strafferetslige definition af psykisk vold op. Man kan sige, det bliver jo gjort strafbart her i april 2019 med psykisk vold. Det blev kriminaliseret på lige fod med fysisk vold, og man kan komme i fængsel eller få en bøde, hvis man har udsat nogen for psykisk vold og den strafferetlige definition, den lyder sådan her – det er paragraf 143:

”Den som tilhører eller er nært knyttet til en andens husstand, eller har haft en sådan tilknytning til husstanden og som gentagne gange over en periode udsætter den anden for groft, nedværdigende, forulempende eller krænkende adfærd, der egnet til utilbørligt at styre den anden, straffes for psykisk vold med bøde eller fængsel indtil 3 år.”

Og man kan sige, at når det er sådan, at det er den strafferetslige psykiske vold, så skal den være ret grov, men man kan sige, man kan sagtens være udsat for psykisk vold, hvor det måske ikke helt er strafferetsligt, men at det stadigvæk er psykisk vold og derfor er der også lavet en socialfaglig definition af psykisk vold. Den er lidt bredere, men indeholder noget af det samme. Så den vil jeg også gerne læse op:

”Psykisk vold i nære relationer er gentagne handlinger, som nedgør, ydmyger, krænker, manipulerer, truer eller isolerer. Handlingerne kan ske i affekt eller være planlagt og have til formål at kontrollere eller begrænse den voldsudsattes livsførelse.”

Så man kan sige, det der gør det vigtigt her, det er, det her med gentagne handlinger. At det ikke bare er et enkeltstående tilfælde, at man er blevet nedgjort. At det ligesom kommer i et slags mønster. Noget, der foregår over tid og det kan bestå af det her med at blive nedgjort, ydmyget, krænket, kaldet grimme ting. Det kan også være at blive manipuleret med, og det kan også være simpelthen at blive isoleret fra sine omgivelser. Som der også står, så kan det både være noget der foregår planlagt, for ligesom at nedbryde den anden, men det kan også være noget, der foregår i affekt for voldsudøveren. Og man kan sige, hvis man skal prøve at få en fornemmelse af, hvad er så psykisk vold, fordi det er meget almindelig også, at de mennesker der oplever psykisk vold, faktiske selv er i tvivl: Er det her vold? Det er jo også fordi, at noget af det der sker, når man udsættes for alle former for vold, det er, at man kan blive i tvivl om, om det er en selv, der noget galt med, fordi det ligesom er det, der tit bliver sagt. At det er en selv, der noget galt med. Og derfor kan det nogle gange være og man kan tænke: Er det her slemt nok til at det egentlig er psykisk vold? Og måske jeg også selv har gjort et eller andet, der ikke var helt okay.

**Studievært, Julie Giese**

Mette Thyghøj læser et citat fra en kvinde fra en gruppe hos Lev uden vold. Citatet er et eksempel på, hvordan det er at have været udsat for psykisk vold.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

”Jeg blev hele tiden fortalt, hvad jeg skulle og ikke skulle. Kritiseret. Alt hvad jeg foretog mig, kunne blive sat til stævne hen over natten. Pludselig kunne han vække mig og skælde mig ud for noget, jeg havde gjort. Jeg skulle sættes på plads. Jeg skulle hele tiden retfærdiggøre mig. I timevis. Larmen, er der også, når man er alene. Den er lige flyttet ind og nu bor den hos mig. Larmende stemmer, der siger: ’Du er doven,’ ’So,’ ’Du er en klam kælling.’ Nu. Jeg knokler og knokler for, at alt skal være i orden. Ret og styr på det. Ingen må sige, jeg er doven. Jeg prøver stadig at modbevise stemmen. Jeg prøver at slippe det lidt og sige til stemmen, at det er mig, der bestemmer.”

Og man kan sige, at det her citat, det viser noget om, at al den her kritik, som den har kvinde har oplevet, ligesom har sat sig i hende. Så hun hele tiden skal prøve modbevise, at hun er okay. Man kan sige, det er jo noget af det, som den psykiske vold gør. Det er, at man langsomt bliver manipuleret væk fra sig selv og bliver nedbrudt. Man kan godt sammenligne det med tortur. Man bliver enormt meget i tvivl om, hvad man egentlig er. Og man kommer måske også til at inkorporere nogle af de her holdninger, som den der udsatte en for vold havde om en. Så man nogle gange skal kæmpe enormt meget imod og netop tænke, at ’jeg er ikke god nok’, ’jeg doven.’ Alt det, som voldsudøveren har sagt.

**Studievært, Julie Giese**

Den sidste type af vold vi skal tale om, er seksuel vold.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

kan man sige, seksuel vold kan være lidt sværere at definere, men der kan det selvfølgelig være voldtægter, men det kan også være alle mulige seksuelle krænkelser, som beføling eller andre ting. Eller det kan også være sådan, man kan sige, når der er psykisk vold, så er der også nogle gange seksuel vold, hvor det måske ikke er så tydelig seksuel vold. Forstået på den måde, at man måske udsættes for samleje for husfredens skyld og ikke siger noget, men bare finder sig i det, fordi der er skævt mønster, kan man sige, mellem parterne. For eksempel.

**Studievært, Julie Giese**

Seksuel vold er altså uønskede seksuelle eller seksualiserende handlinger, som bliver begået mod en. Handlinger, der ofte efterlader den voldsudsatte med følelsen af at blive behandlet uværdigt, respektløst og uden omsorg.

Det kan fx være voldtægt, at man bliver presset til at sende seksuelle billeder, bliver kaldt nedværdigende seksualiserende ord, bliver rørt mod ens vilje, at personen ikke stopper under sex, selvom du har bedt om det. Og meget andet.

Hvem er det så, der er i øget risiko for at blive udsat for vold?

Det kan Mogens Nygaard Christoffersen svare på. Han har forsket længe i vold mod børn og unge med handicap. I en lejlighed på femte sal venter Mogens Christoffersen på mig, som jeg kommer op ad trappen. Vi går ind i en stor stue og sætter os ved et spisebord, hvor Mogens Christoffersen har gjort kaffe og croissanter klar.

[Skridt, bil, fugle, dør til trappeopgang åbnes, skridt på trappe, musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

Jeg hedder Mogens Nygaard Christoffersen og jeg er seniorforsker emeritus på forskningscentret Vive. Jeg har beskæftiget mig med handicappede og deres risiko for at blive udsat for vold eller seksuelle overgreb. Og specielt har jeg set på børns og skolebørns risiko for at blive udsat for overgreb. Altså en stor forskning har vist - og det er international forskning rundt omkring i verden - har vist, at de voksne og børn med handicap, har en større risiko end andre for at blive udsat for vold og seksuelle overgreb.

Overgreb og vold, som finder sted i hjemmet, det finder sted i skolen og arbejdspladsen, på døgninstitutioner. Der har de en forøget risiko. En af grundene, det kan være, netop det der med at de bliver udvalgt, fordi at de ligner lette ofre og de ikke kan forsvare sig. Og deres muligheder for at forsvare sig også i retssystemet efterfølgende er ringe. Det kan være en af grundene.

Jeg ville jo prøve på at undersøge det nærmere ved at lave en stor undersøgelse, som ikke før var lavet i verden. Og derfor tog jeg 300.000, godt og vel, børn og fulgte dem frem til de blev voksne, for at se, hvor mange af dem, der blev udsat for de her overgreb og hvor mange af dem havde et handicap. Eller havde andre baggrundsforhold som kunne forklare, hvorfor det her skete. Da vi så undersøgte de her 300.000 børn, så viste det sig, at 3,5 % af dem var udsat for en voldshandling, som blev anmeldt til politiet. Og den viste så også, at 1,2% af de der 300.000 børn, de var udsat for et seksuel overgreb. Og jeg kan med det samme sige, at en meget forsvindende lille del af dem, der var det forældrene, som har været lavet seksuelle overgreb på deres børn. Så det vi taler om, så drejer det sig fortrinsvis om noget, der er sket blandt deres jævnaldrende eller ude i samfundet i deres skole eller blandt kammeraterne eller i døgninstitutionen eller hvor det kan være, de færdes.

Altså i denne undersøgelse ser vi alene på det som er blevet anmeldt til politiet, og det vil sige, at der er mange ting, som aldrig bliver anmeldt. Og det kan være af forskellige grunde, fx at barnet selv eller forældrene eller hvem der ellers er af voksne, som skal hjælpe barnet med at lave sådan en anmeldelse, at de vurderer, at det her vil bare forlænge smerten. Det vil ikke hjælpe barnet. Altså man kan sagtens komme i en situation, hvor vidnerne - altså ofrene - siger, at de vil prøve at glemme det her, hurtigst muligt. Og det kan være en af grundene til, at vi ikke får alle tilfælde med, når vi laver sådan en undersøgelse. En anden grund er jo at mange typer - at meget alvorlige typer af vold, kalder vi psykisk vold eller psykologisk mishandling. Der findes forskellige termer for det. Og det er jo først for nyligt, at det kommet ind lovgivning, som noget man kan straffes for. Det figurerer altså slet ikke i vores statistik.

**Studievært, Julie Giese**

Man er i øget risiko for at blive udsat for vold, hvis man har et handicap. Men statistikken fortæller om en forskel mellem handicaps.

[Musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

Autisme og ADHD og udviklingshæmmede, de talte meget i materialet. Og det er også de grupper, som politiet først og fremmest møder. Altså det er noget med, at det er en tredjedel af dem eller sådan noget, som har en af de her handicap. Eller flere. Fordi mange af børnene kan have flere handicaps. Det er nogle store øjenfaldende grupper. Men der er også en masse andre handicapgrupper. Altså det der undrede os ved undersøgelsen, det var, at der var nogle af handicappene, der så ud til have en beskyttende virkning. Altså modsat alle de andre. Det drejer sig altså om ordblindhed og om man stammer. Vores antagelse er, at det skyldes, at de er det et meget specifikt handicap, som kun lige rammer det pågældende område, hvorimod handicaps som ADHD og autisme og svag begavelse, det er meget mere omsiggribende og funktionsforstyrrende end netop de der specifikke handicap. Og så tror jeg altså også, at ADHD of autisme og svag begavelse, de giver anledning til misforståelser i deres omgivelser. Altså hvor folk virkelig går fejl af hinanden. Det kan give nogle frygtelige konflikter med omgivelserne. Hvis vi ser på de fysiske handicaps, så er der en meget mindre risiko. Og der betyder det også noget, hvis man tager højde for de sociale baggrundsforhold. Fordi nogle af de her handicap, de rammer også skævt i befolkningen. Sådan så de familier som i øvrigt har mange problemer at slås med, de har også en større risiko for at få et handicappet barn. Så det kan være flere ting, der på en gang samvirker til at give en større risiko.

Men hvis vi tager så noget som blindhed for eksempel, så kan man se, at hvis man bare ser på de rå tal, så har de blinde faktisk en dobbelt så stor risiko som andre børn uden blindhed for at blive udsat for både vold og seksuelle overgreb. Så de har en væsentlig forøget risiko. Selv når man tager højde for sociale baggrundsforhold som ellers kan spille en rolle. Så spiller blindheden i sig selv - vil stadigvæk gøre dem ekstra udsatte for såvel seksuelle overgreb som vold.

Der kan så være stor forskel på drenge og piger. Normalt er det sådan, at drenge har en større risiko for at blive udsat for vold end pigerne. Drengene har 2,5 større risiko for at blive udsat for vold. Med hensyn til seksuelle overgreb så har pigerne otte gange større risiko end drengene, sådan generelt set. Så der er store forskelle på, hvor udsat, man er.

Hvis vi tager en af de andre sensoriske handicap. Altså døvhed, så har de faktisk også en øget risiko på omkring 40 % eller sådan noget for at blive udsat for vold, og de har også en større risiko for at blive udsat for seksuelle overgreb. Den er også signifikant større end deres jævnaldrende. Også når man altså har taget højde for sociale baggrundsforhold.

I sådan nogle undersøgelser, der kan man vælge netop at se på de sociale baggrundsforhold, fordi det handler om, hvor meget kan deres forældre hjælpe dem og støtte dem. Og hvis Forældrene har en masse problemer og slås med, fx hvis de slås med alkoholmisbrug eller de kan selv have en masse psykiske problemer, som gør, at de har svære ved at give den sociale støtte til deres børn og beskytte dem. Så sådan nogle ting, er man nødt til at tage med i betragtning, når man skal undersøge de er risici for børn med handicap.

Altså der er nogle handicap, som er arvelige. Og dem har også prøvet at tage med ind i undersøgelsen. Vi kender Downs syndrom og der findes også nogle andre, men det er så sjældent, at vi finder nogle og vi har ikke kunne se, at de har en større risiko end andre børn for at blive udsat for hverken det ene eller det andet. Det, der som sagt slog os allermest, det var de her autisme, ADHD og svag begavelse, men også hjernerystelser. Hvis man får en erhvervet hjerneskade, og det kan være trafikulykker. Det kan være alt muligt, der giver det. Den kan man altså slæbe rundt med lang tid efter og det er faktisk en del af dem, der gør. Og de har faktisk også en forøget risiko for at blive udsat for både vold og seksuelle overgreb. Og den sidste, den erhvervede hjerneskade er altså ikke nogen helt lille gruppe. Så den tæller altså også med i det her regnskab, men ellers så har jeg faktisk fået nævnt de vigtigste handicap nu.

**Studievært, Julie Giese**

Undersøgelser viser også hvilke konsekvenser volden og overgrebene kan have for ofrene.

[Musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

I nogle andre undersøgelser har vi set på sådan noget som selvskade. Det vil sige, folk der påfører sig selv smerte, fx ved at skærer i sig selv eller brænde sig selv. Det kan tit hænge sammen med, at de er blevet udsat for nogle voldsomme ting i deres opvækst og det kan være forskellige former for mishandling og psykisk vold, kan det også være. Og det kan også være almindelig vold og seksuelle overgreb.

Børn og unge som har selvmordsovervejelser kan også være affødt af traumatiske begivenheder. Og altså herunder vold og seksuelle overgreb. Vi lavede en undersøgelse, hvor vi så på sådan noget som incest. Altså det, at de mennesker som skal passe på barnet, altså forældrene, de laver seksuelle overgreb mod barnet. Altså det sætter nogle meget voldsomme konsekvenser for barnet og halvdelen af de voksne som vi interviewede, som havde været udsat for det, de gik med selvmordovervejelser. Altså der kan være meget voldsomme belastninger af børnene i løbet af opvæksten, som giver en meget langvarig nedsat livskvalitet for de her børn.

**Studievært, Julie Giese**

Vi er tilbage på Mette Thyghøjs kontor. Hun fortæller at følgevirkningerne ofte er de samme uanset om man har været udsat for fysisk, psykisk eller seksuel vold.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Man kan sige, der er nogle ting omkring den fysiske og seksuelle vold, hvor det måske sætter sig i kroppen på en anden måde. Fordi kroppen husker noget og kan blive bange i nogle bestemte situationer, når noget ligner. Det kan man selvfølgelig også godt blive over den psykisk vold. Blive bange, men det er måske på en lidt anden måde. Man kan sige, alle der har oplevet vold, fysisk og seksuel vold, vil typisk også have oplevet psykisk vold. Mange oplever at den psykiske vold, er den mest ødelæggende vold, fordi det er også den der er mest usynlige. Men det kan selvfølgelig være svært at sige noget om, hvis man har været udsat for grimme seksuelle overgreb, der måske har ødelagt ens fremtidig seksualitet eller fysiske ting, der måske har skamferet et ansigt. Så kan man jo ikke diskutere, hvad der er værst eller sådan, vel, fordi det er enormt frygteligt det hele – og meget og meget alvorligt. Men man kan sige nogle af de følgevirkninger, der er de samme, det er det her med konsekvensen af at føle sig forkert og ikke føle sig god nok. Føle skyld. Føle tvivl. Og så er der nogle helt andre konsekvenser også, såsom at det er meget almindeligt at kunne få angst, depression, PTSD og forskellige psykiske følgevirkninger. Og der kan også være psykosomatiske følgevirkninger: ondt i maven, ondt i hovedet, mere migræne. Og så man kan sige, alle de her tegn på mistrivsel, de gør sig gældende. Og det er meget almindeligt at folk ligesom har psykiske konsekvenser af det de har oplevet. Man kan sige, derfor kan det også nogle gange være sådan, at det er den voldsudsatte, der ender med at blive nødt til at blive indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af angst eller et eller andet. Og at folk kigger på den person og tænker, ’den er da gal der,’ men i virkeligheden så handler det om vold. Og det kunne også være misbrug eller sådan noget, man begyndte med.

**Studievært, Julie Giese**

Hos Center for Seksuelle Overgreb på Rigshospitalet arbejder man med tre reaktioner på traumer. Det fortæller Line Engel Clasen, der er psykolog, ph.d.

[Musik]

**Psykolog, Line Engel Clasen, Center for seksuelle overgreb, Rigshospitalet**

Der kan være mange forskellige psykiske reaktioner på at have været udsat for et overgreb. Det er selvfølgelig meget individuelt, hvordan folk reagerer. Men der er alligevel mange ting, som går igen i mange af dem vi ser i Center for seksuelle overgreb. De har det, man kalder traumereaktioner. Og det er ligesom - det dækker ligesom over tre forskellige typer reaktioner. Og det ene, er, at man kan have genoplevelse. At man på en anden måde oplever overgrebet igen. For mange kommer det i form af det vi kalder flashbacks. Altså at man ligesom ser overgrebet igen. Enten i stillbilleder eller en video, der spiller. Altså ligesom mange kender det fra film om krigsveteraner, der hører bomberne falder igen, og den slags. Det er der mange, der oplever. Så kan det også være genoplevelse i form af, at man har mareridt om overgrebet og på den måde oplever det igen. Den anden komponent i traumereaktioner, det er, at man kan have meget undgåelse. At man gerne vil undgå stedet, hvor overgrebet har fundet sted. Undgå at komme steder, hvor man tror, man kan risikere at møde den person, der har krænket en. Eller i det hele taget undgå, at skulle tænke på eller tale om, at man har været udsat for overgreb. Og den sidste komponent i de her traumereaktioner, det er, man kan være i alarmberedskab. Man ligesom konstant er lidt på vagt. Hele tiden lige skal holde øje med, hvem er det, der sætter sig bag mig i bussen eller hvor er den nærmeste dør. At man hele tiden er lidt på vagt. Og også kan komme til at få, fx søvnproblemer og koncentrationsvanskeligheder. Og det er jo noget, der kan gå ud over - altså i det hele taget ens livskvalitet, men også ens skolegang  eller arbejde. Det er sådan nogle meget almindelige reaktioner. Så er der også rigtig mange, der oplever meget skyld og skam, når de har været udsat for overgreb.

Så det er nogle af de meget almindelige psykiske reaktioner. Der er også rigtig mange sociale konsekvenser, når man har været udsat for overgreb. Fordi mange har en forestilling om at en voldtægt, det er en, der bliver begået af en fremmed mand, der springer frem bag en busk, når man er på vej hjem fra bussen en mørk aften. Men i virkeligheden, så er langt størstedelen af dem vi ser i Center for seksuelle overgreb - over 80 % - de har været udsat for et overgreb af en de kender i forvejen. Enten en de kender godt. Altså en af deres gode venner, studiekammerater, en fra familien eller en de måske har mødt indenfor de sidste 24 timer. Altså sådan en bekendt, som man har mødt, hvor man måske har været i byen eller til et eller andet komsammen. Og det betyder faktisk, at det har nogle andre typer konsekvenserne, når det er en man kender. Hvis det fx er en du går i klasse med på gymnasiet eller en der spiller på samme fodboldhold eller en kollega på arbejdspladsen, så kan man jo være bange for, når man står frem - eller man kan være i tvivl om, man kan stå frem og fortælle om det, for man er måske bange for om folk vil tro på en. 'Ej, det ville Peter da aldrig kunne finde på. Det kan ikke passe.' Vi ser desværre hos mange, at de kan have en frygt for - altså både det her 'victim blaming', at man tænker, 'Ej, det lagde du også selv op til, fordi du gik med ham hjem.' Eller fordi du havde det tøj eller du havde drukket dig for fuld. Eller hvad det måtte være. Men faktisk også  - Der er mange, der frygter at deres venner vil vælge side, hvis det er en inden for samme vennegruppe. Og det ser vi desværre også, at det kan ske. Især hvis det ikke anmeldes til politiet. For der nogen, der fejlagtigt tænker, at når man ikke har anmeldt til politiet, så var det jo ikke alvorligt eller hvis ikke der falder dom i retten, så er det ikke rigtigt sket. Så det kan have rigtig mange forskellige typer af sociale konsekvenser, når man er udsat for et overgreb fra en man kender.

**Studievært, Julie Giese**

Men hvad gør man så, hvis man har været udsat for vold eller overgreb. Det har Mette Thyghøj fra Lev Uden Vold et bud på.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Man kan sige, først og fremmest skal volden jo stoppes og man skal væk og i sikkerhed. Man kan sige det øjeblik, man så er i sikkerhed - alt afhængig hvor af voldsomt det et har været - så nogle gange, så er man så meget i alarmberedskab, at man måske ikke er helt klar. Så kan det godt tage lidt tid. Så er der en hel masse sikkerhedsmæssige ting, der skal på plads først. Og praktiske ting. Og efter lidt tid, så kan man jo, når der begynder at være ro og sikkerhed, så begynde at arbejde med noget af det.

En måde at arbejde med noget af det, kan jo være det vi gør, som er grupper, hvor man arbejder med alle sine følgevirkninger. Det kan også være tvivlen på, om man tør have tillid til andre mennesker igen. Og hvad for nogle tegn, man skal være opmærksom på. Eller noget med at sætte grænser tidligere eller sig til og fra tidligere. Det er også meget individuelt. Altså nogle af effekterne af det er ret individuelle. Nogen har måske bruge for hjælp til at sige ja og andre har brug for rigtig meget at sige nej. Og så er der selvfølgelig sådan noget som angst og PTSD og sådan noget. Der kan man sige, at det også noget med, så skal man arbejde med, hvordan man kan, dels måske et eller andet sted også acceptere, at der er nogle følgevirkninger.

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Det kan godt tage rigtig lang tid at arbejde med de ting. Første skridt tror jeg er, ligesom at acceptere det. Altså jeg tænker det lidt som at, hvis du har fået et grimt slag, så får du også et ar. Jeg tænker det lidt som arrene. At her er en særlig sårbarhed. Et eksempel er en kvinde, hvor der står en over for hende og hæver sin stemme lidt. Med det samme reagerer hun og det kommer til at tage tid, inden hun når frem til, at det ikke længere er farligt. Fordi det er noget, hun har prøvet i nogle situationer, hvor det har været forbundet med en enorm frygt. Så det tager tid at komme sig over det der. Og det kræver nye gode erfaringer over lang tid, for at man kan slippe de der kropslige ting. Men selvfølgelig også en bevidsthed om, hvad der sker. Nogle gange har – jeg tror, det er den samme kvinde, jeg tænker på. Hun har været god til at fortælle sit netværk om hendes særlige følsomhed eller sårbarhed. Sådan sige, ’Når det der sker, så bliver jeg så bange, så jeg slet ikke kan svare.’ Det er første skridt. Hen ad vejen kan det være, når der er gået en halv time, kan man sige noget eller sådan. Ja, det er også en følgevirkning af vold. Det er, at man nogle gange mister sin stemme. Men mister sin identitet, fordi at man er blevet manipuleret et andet sted hen.

**Studievært, Julie Giese**

Line Engel Clasen fortæller, hvad man skal gøre, hvis man bliver udsat for seksuelt overgreb.

[Musik]

**Psykolog, Line Engel Clasen, Center for seksuelle overgreb, Rigshospitalet**

Man kan sige, hvis man - og det lyder måske lidt skørt, når jeg lige formulerer det - men hvis man godt ved, man har været udsat for overgreb, så er det en god ide at henvende sig - Nu sidder jeg på Rigshospitalet, men der ligger forskellige voldtægtscentre rundt omkring i landet - men at henvende sig på det nærmeste hospital for eksempel. Fordi så kan man komme ind til undersøgelse, så kan man både blive undersøgt for - vi har læger og sygeplejersker, der hjælper med at undersøge. Altså både om man kunne have fået en seksuelt overført sygdom, men også i forhold til sporsikring. Fordi hvis man nu kommer i tanke om, hvis ikke man starter med det, at man gerne vil anmelde overgrebet, så kan det faktisk være vigtigt, at man har - at man har samlet nogle spor. Så det er faktisk en god ide, hvis man ved, man har udsat for et overgreb, at man henvender sig på hospitalet og man bliver undersøgt og de både kan hjælpe med noget medicinsk behandling, hvis man har brug for det, men også laver sporsikring.

Men grunden til at jeg siger det her med, at hvis man godt ved det, det er, at der faktisk er mange, som er i tvivl om, hvad de har været udsat for. Som enten ikke kan tro, at det var det, der fandt sted. Det var jo min bedste ven, så det kan ikke passe. Hvor det ligesom skal falde på plads oppe i hjernen. Og også andre, som måske ikke har et sprog for det. Altså fx børn. Altså hvor de faktisk ikke helt ved, hvad det er, der har fundet sted og hvis man som voksen - Ja, selvfølgelig også som ung, men hvis man ikke er sikker på, hvad der er sket, så har voldtægtscentre i Danmark faktisk en fælles hjemmeside, der hedder 'erduitvivl.dk,' hvor man kan klikke sig ind. Og det siger noget om, der er rigtig mange, der er i tvivl om, hvad det er, de har været udsat for. Hvad det er, der er sket og der kan man klikke sig ind og både læse lidt om, hvad er seksuelle overgreb og at det godt kan være noget, der er sådan - At det ikke nødvendigvis er ham den fremmede mand, der springer frem, men at det faktisk godt kan være nogen, man kender. Og samtidig kan man - kommer der ligesom sådan et danmarkskort op, hvor du kan klikke dig videre til, hvor er det nærmeste sted, du kan henvende dig.

For nogen er det måske ikke det rigtige at søge hjælp, lige efter de har været udsat for et overgreb. Mange har brug for - altså få noget tid før de er klar til at søge hjælp. Der har vi heldigvis et tilbud om, man kan også komme og få hjælp i Center for seksuelle overgreb, hvis man - hvis det er lang tid siden, overgrebet har fundet sted. Og der er ca. - altså samlet set på børne-, unge- og voksenområdet - er det ca. 20 % af dem, vi får, det er nogen, som har været udsat for overgreb for enten måneder eller år siden. Så for nogen, der tager noget tid at opsøge hjælp.

[Musik]

**Psykolog, Line Engel Clasen, Center for seksuelle overgreb, Rigshospitalet**

Jeg synes, det er rigtig godt, at I laver sådan en podcast-serie her, hvor I også har fokus på seksuelle overgreb og seksuel vold, fordi vi ser faktisk ikke så mange mennesker med handicaps i Center for seksuelle overgreb. Men jeg tænker bare, det er virkelig godt, at der er opmærksomhed på det her emne, og vigtigt at vi får et sprog for det og kan starte en dialog om, at de mennesker selvfølgelig også er udsat for overgreb. Og at det er vigtigt, at man får noget hjælp.

Så tænker jeg også i forhold til det her med reaktionerne. Der tænker jeg egentlig, at reaktionerne på et overgreb, de er selvfølgelig forskellige person til person, men der er alligevel meget almenmenneskelige. Vores behandling er altid individuelt tilpasset og hvis man fx - hvis vi fx får nogen ind med en kognitiv funktionsnedsættelse, så tilpasser vi jo i forhold til den ramtes udviklingsniveau. Altså for eksempel - noget i forhold til vores sprogbrug, men også sådan, jo lavere alderssvarende man er, jo mere konkret laver vi behandlingen. Så kan det være, vi laver det lidt mere, som hvis det var børn eller unge eller. Altså sådan at man tilpasser det til udviklingsniveauet.

Man siger ligesom, at når man er udsat for seksuelle overgreb, så tænker kroppen faktisk at den er i livsfare. Så den går sådan lidt på autopilot. Og så vælger man ikke selv, men kroppen den går ligesom med enten kamp, flugt eller frys. Og rigtig mange oplever, at jeg de har været i sådan en frys-reaktion, så de faktisk ikke har råbt 'Nej nej' og har sparket og slået eller gjort - gjort det som vi alle forestiller os, at man ville gøre, hvis man er udsat for et overgreb. Men kroppen den lukker ligesom lidt ned for at beskytte sig selv. Det oplever mennesker uden handicap så også, så jeg tænker sådan, at det der med, at man måske, hvis man har et handicap, har oplevet, at man ikke har gjort nok modstand, eller at man ikke har kunne forsvare sig selv. Eller ikke kunne - Det er faktisk meget normalt for alle mennesker, der har været udsat for overgreb og at have oplevet det. Så jeg tænker, at den skyld og skam, der er for mange kan være forbundet med, at man ikke har gjort nok modstand eller man ikke har handlet, som man troede, man ville handle, det er også noget, vi bruger meget tid på at tale om, når man kommer til behandling i Center for seksuelle overgreb. Og så er der selvfølgelig det, at hvis man - nogle mennesker med handicap - afhængigt at deres handicap - det er jo at man selvfølgelig også er afhængig af andre personer, hvis man fx bor på et opholdssted, eller hvad det måtte være. Og der, er man selvfølgelig - der kan man også være en mere udsat målgruppe, fordi man er afhængig af andre. Altså lidt på samme måde som de børn, vi ser. Børn er jo også afhængig af deres omsorgsgivere. Og der er det jo forfærdeligt, hvis det så faktisk er nogen af dem, der udsætter en for overgreb.

**Studievært, Julie Giese**

Har du været udsat for vold, er du pårørende, voldsudøver eller fagperson kan du også henvende dig til Lev uden vold.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Jeg vil gerne sige, at vi i Lev uden vold, der har vi jo en hotline, hvor man skal ringe 1888 og den er døgnåben. så man kan ringe døgnet rundt, hvis man har været udsat for vold og få hjælp. Og få at vide hvor kan man henvende sig for en samtale omkring det. Både for voldsudsatte og voldsudøvere. Og så kan man sige udover det, så er der forskellige tilbud også rundt i landet. Lige nu er det ved at blive mere udbredt, at der også andre tilbud end krisecentre. Så der kommer flere ambulante tilbud rundt i landet. Og det vil vores hotline her også vide noget om: Hvor kom hen? Og hvad kan man gøre? Så man skal endelig bare ringe.

Det er en nationale hotline, så det for alle i landet og man må også gerne ringe som – det fik jeg måske ikke sagt - som pårørende. Hvis man nu fx havde et handicappet barn uden sprog og an tænkte, ’Hey, det kunne være, at der var noget vold her.’ Altså så ville det være et rum, man kunne ringe til. Der er en telefon, man kan ringe til og få noget rådgivning og vende sin situation. Og man må også gerne ringe som fagperson. Hvis man tænker, ’Hey, gad vide om det her handler om vold’, eller hvis man har nogle spørgsmål relateret til vold. Så er det er både for fagpersoner og alle dem, der ellers på en eller måde er i berøring med vold i nære relationer.

**Studievært, Julie Giese**

Ofte viser personer, der har været udsat for vold, tegn på mistrivsel. Mette Thyghøj giver her nogle gode råd til at spørge ind, hvis du ser forandringer.

[Musik]

**Terapeut, Mette Thyghøj, Lev uden vold**

Man kan sige, sker der en eller anden forandring, hvor man begynder at tænke, at vedkommende jeg kender, er blevet helt anderledes, så kan det jo være vold. Det kan også være sådan noget med, at man føler at den person, man sidder overfor, er enorm utrygt. Altså at man fornemmer, at der hvor man kendte en glad person, der plejede at fremtræde på en bestemt måde, pludselig så er det nogle helt andre ting, de siger og det virker som om, man ikke er så velkommen i deres hjem. Og så det næste som måske er det aller vigtigste. Hvis folk begynder at sige nogle ting, som kunne lyde lidt som om, der kunne være vold eller i hvert fald mange konflikter, så er det rigtig vigtigt at turde at prøve at gå ind i det. Spørge ind til det: Hvordan er jeres relation egentlig? Sker der nogen gange nogle ting, der er uretfærdigt hjemme ved jer? Og hvordan er mønstret egentlig? Råber han meget højt? Kalder han eller hun dig noget grimt? Så prøve at turde gå ind i det og tage en samtale omkring det. Og så i det øjeblik man høre noget om vold, så er det jo så enormt vigtigt at sige, ’Det der, det er forkert. Og ’Det er ikke okay.’ Og ’For mig, der kunne det egentlig godt lyde lidt som vold, det der.´

Fordi det er tit også erkendelsesproces for den, der er udsat for vold og ligesom forstå, at det er det, som det handler om. En opfordring til at prøve at gå ind i det og tage samtalen og vise man er der. Og vise, at man bliver der. Forstået på den måde, at hvis folk ikke er klar lige nu til, at sige at det er vold, så måske også bare sige, ’Okay, det er fint, men hvis der er et eller andet, så ved du, jeg er her. Jeg vil gerne snakke med dig,’ og sådan nogle ting. Ja, så man kan sige sådan opsummerende, at det er enormt vigtigt at holde øje med forandringer ved dem, man kender, fordi det kan handle om vold. Og det er enormt vigtige prøve at spørge ind til, om man er okay og måske også spørge ind til den relation, hvor man tænker, der kunne være vold. Og undersøge hvordan er deres sammenspil og hvad handler det om. Har du oplevet noget ubehageligt? Og så kan man sige, hvis der kommer noget frem omkring vold, så bekræft det – at det er forkert og hjælp kommende hen til at kunne få noget hjælp.

**Studievært, Julie Giese**

Ofte kan retssystemet være en udfordring for ofre med handicap. Det viser en række undersøgelser fra udlandet, fortæller Mogens Christoffersen.

[Musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

Det sker på den måde, at dels kan offeret have svært ved overhovedet at lave en politianmeldelse selv. På grund af handicappet har de ekstra brug for støtte fra deres omgivelser til at lave en politianmeldelse. Og politiet kan så, hvis de er dårligt forberedt på de her ting, så kan de jo hurtigt se, at det bliver svært at føre den her sag igennem, fordi offeret er et dårligt vidne. Fx hvis personen har et dårligt sprog eller har svært ved at koncentrere sig. ADHD- børnene kan virke forstyrrede og usammenhængende og dem med autisme, der kan det også svært måske, at føre en almindelig samtale i nogle tilfælde. Altså der er politiet måske eller har ikke altid været rustet til at kunne forstå de her handicap. Og det har udenlandske undersøgelser vist, at det har betydet, at hvis handicappede bliver udsat for fysiske eller seksuelle overgreb, at så har de svære ved at få deres ret i retssystemet. Altså og blive behandlet ligesom alle andre og det skyldes jo at til dels, så er de har svært ved at blive troet på i retssystemet. Men så har nogle engelske undersøgelser vist, at man samtidig kan uddanne politifolk, så de bliver bedre til at forstå personer med handicap og derved kan de altså blive meget bedre vidner, hvis de bliver interviewet rigtigt. Og nu har vi jo også i Danmark mulighed for at lave videoafhøringer for at skåne dem mest muligt og for at de kan få det bedst mulige vidneudsagn i retten. Og det mest troværdige vidneudsagn. Og det danske politi ved jeg, de prøver netop hele tiden på uddanne sig og blive bedre på det her område - og specialisere sig for at kunne blive bedre. Dansk politi har været opmærksom på det her gennem nogle år.

**Studievært, Julie Giese**

Vi ved altså at mennesker med handicap er i øget risiko for at blive udsat for vold. Og det har store menneskelige konsekvenser – både for ofre og pårørende. Jeg har spurgt Mogens Christoffersen, hvilke tiltag, der er behov for i fremtiden.

[Musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

Altså det jeg sidder tilbage med, når jeg ser på den forskning jeg har lavet. Specielt med børn, men som jeg egentlig tror også gælder andre aldersgrupper, det er, at det i høj grad går ud på, at lave om på omgivelserne. Altså man kan jo ikke så godt lave om på folks handicap. Hvis man tilpasser omgivelserne til de handicappede, som vi kender fra de fysiske handicap, hvor man sørger for at kørestole kan komme ind og ud og bygninger og indretter toiletter efter osv. Men i virkeligheden skulle vores sociale omgangsformer også være gearet til, at vi kunne tale med og forstå folk med forskellige former for handicap. Så det er i virkeligheden et stort stykke oplysningsarbejde. Forældrene får jo en kæmpe lettelse, når de får at vide at deres børn - hvad det er der galt. At det er et bestemt handicap, og det skal håndteres på den og den måde. Men det samme gælder jo i skolen eller på døgninstitutionen, på arbejdspladsen og så videre. Hvis omgivelserne bare er klar over, hvordan de skal håndtere det, så tror jeg masser af de her problemer virkelig kan dæmpes.

**Studievært, Julie Giese**

Selvom mennesker med handicap er i større risiko for at blive udsat for vold end mennesker uden handicap, så mener Mogens Christoffersen, det er vigtigt at huske på, at risikoen for vold er lille.

[Musik]

**Forsker, Mogens Christoffersen, VIVE**

Man skal også huske på, at undersøgelsen jo viser, at når vi har undersøgt 300.000 børn, så var det kun 3,5% af dem som var udsat for politianmeldt vold. Og det var kun 1,2% af dem, som var udsat for seksuelle overgreb. Men vi var jo interesseret i at finde ud af, om der var nogle grupper, som er mere udsat end andre grupper. Og derfor, når vi taler om noget, som er så sjældent, så er vi nødt til at undersøge hele befolkningen. Og virkelig mange mennesker og følge dem igennem længere tid. Men det betyder jo så også, at 96% af børnene, de kommer aldrig ud for noget som helst og lever en lykkelig barndom uden nogen af de her former for vold. Det betyder også, at når politiet så møder nogle ofre og socialrådgiveren og pædagogen i vuggestuen og børnehaven, i skolen osv. Når de møder ofrene, så er det altså 20-30% af dem, som har en eller flere af de er handicaps. Så den gruppe som bliver udsat, den er helt skævt sammensat.

**Studievært – Julie Giese**

Du har lyttet til den første podcast i en serie på fem dele om vold mod mennesker med handicap. Serien er produceret af IBOS med økonomisk støtte fra Offerfonden. Lyt med i næste afsnit, der har fokus på fysisk vold.

[Musik]