# Podcast-serie ’Vold mod mennesker med handicap’ Podcast 5: Sådan taler man om vold

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**

Hvordan taler man om vold mod mennesker med handicap? Måske man skal fortælle om volden for første gang eller måske volden er ude i det åbne og man bare gerne vil tale om det. Begge situationer kan være svære. Både for den voldsudsatte, for pårørende og for plejepersonale. Men hvorfor er det så svært? Og hvorfor skal man i det hele taget tale om det, der er svært? Og hvordan kan man støtte voldsudsatte som pårørende? Alt det, kommer vi ind på i denne podcast.

Mit navn er Julie Giese, og du lytter til den femte og sidste podcast i serien om vold mod mennesker med handicap.

Først skal vi forbi psykolog, Ph.d., Line Engel Clasen fra Center for Seksuelle Overgreb på Rigshospitalet.

[Musik]

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

Altså jeg tænker. Nu er jeg jo psykolog. Jeg tænker, at det er vigtigt at tale med nogen om det, man har været udsat for. Og for nogle kan det være det er ens gode veninder eller bedste ven eller forældre eller andre pårørende, man taler med og har god hjælp af det. Hvis man har nogle af de her traumereaktioner, så kan det også være en god idé at opsøge professionel hjælp. Eller hvis det bare generelt fylder for en, så kan det være en god ide, synes jeg, at søgt professionel hjælp. Og der kan man jo fx henvende sig i voldtægtscentrene og der kan man få hjælp af psykologer, der sidder klar, som har erfaring med traumebehandling.

Det er jo svært at tale om, fordi at man både kan være bange for at gøre hinanden kede af det. Men det er jo også - Det kan jo nemt blive tabubelagt. Løsningen på det, er ikke, at man undgår at tale om det, undgår at komme steder og går og er bange og holder det for sig selv. Det er ikke min erfaring som psykolog, at det er den måde, man bedst kommer videre. Man skal selvfølgelig lytte til sin mavefornemmelse, hvad der er rigtigt for en selv. Men for langt de fleste så kommer man nemmere videre, hvis man har nogen at dele det med. Nogle at dele de her tanker med. Men det er jo ikke rart heller at høre. Der er ikke nogen af os, der har lyst til at høre om, hverken at der findes pædofile, som begår overgreb på børn, eller nogen, der udnytter af de er ansat i en stillinger, hvor de skal tage sig af andre mennesker. Det er jo ikke rart for nogen at tænke på, at det findes. Men det findes. Og det bliver ikke nemmere for dem, der er udsat for det, at vi ikke tør tale om det.

**Studievært, Julie Giese**

Anne-Sofie Lind Jensen er autoriseret psykolog. Hun arbejder på Ibos med mennesker med nedsat syn og blindhed – og har i den forbindelse samtaler om svære problematikker. Tidligere har hun også arbejdet i et Frivilligcenter, under Center for seksuelt misbrugte. Her havde hun samtaler med voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb eller seksuelt misbrug i deres barn- og ungdom. Anne-Sofie Lind Jensen fortæller, at en af årsagerne til det er svært at tale om, er, at vi vil beskytte hinanden.

Sfx: Musik (jingle)

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

Det er helt universelt det her med, at vi gerne vil beskytte dem, vi er tæt på. Og at der er der mange - eller i hvert fald nogen - der har en ide om, at hvis vi ikke taler om det, så fylder det ikke så meget. Men der er forskel på, hvad der fylder ude i et rum mellem os to og hvad der fylder inde i mig. Og derfor taler jeg i hvert fald ofte med, både med de unge og forældrene eller generelt med pårørende om, at det kan være godt at tale om de svære tanker, de svære følelser. Få sat ord på dem. Få dem ud.

**Studievært, Julie Giese**

Psykoterapeut Mette Thyghøj fra Lev uden vold tager også hul på, hvorfor det kan være svært at tale om vold.

[Musik]

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

Det kan være rigtig svært at tale om de her ting med vold, fordi det er enormt tabuiseret fortsat. Og man tænker måske også, det krænker privatlivets fred, hvis det er vold i nære relationer. Og så er der de her mekanismer med, at man måske kan blive i tvivl som voldsudsat. Man føler måske selv noget skyld, og man kan måske heller ikke helt forstå alvoren af det, man oplever, fordi at man faktisk først selv kan se, hvor slemt det har været, når man er ude af den voldelige relation.

Det at blive konfronteret med noget, der er så grimt, det kan være enormt hårdt og man kan sige, at når man skal tale om sådan nogle ting, så er det også vigtigt, at det bliver talt om på nogle bestemte måder. Så man ikke bare træder rundt i det, og man føler sig re-traumatiseret af det. Men at man netop bliver bekræftet i, hvor forkert det var og sådan nogle ting. Så derfor kan der på den ene side være hensynet. Altså det der med, at hvad nu hvis det kunne gå ud over nogen andre, men også hvad nu, hvis jeg skal gøre dem, jeg kender, ondt, ved at fortælle dem, at jeg oplever det her. Det kunne man faktisk måske godt have lyst til at skåne sine nærmeste for. For at undgå de bliver kede af det.

**Studievært, Julie Giese**

Et tema, der fylder i forhold til at fortælle nogen om volden og i det hele taget tale om det, er skyld og skam.

[Musik]

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

Når man har været udsat for seksuelle overgreb, så kan det jo for rigtig mange være svært at fortælle om det. Både fordi man måske er i tvivl om, hvad det egentlig er, der er sket, men også bare fordi, det er så svært at tale om. Mange ønsker ikke at fortælle om det, fordi de er måske har en oplevelse af, at det er deres egen skyld. Man troede måske man ville have slået og sparket og løbet og skreget. Og så frøs man. Så det kan være rigtig svært og affinde sig med at ens krop reagerede anderledes, end man troede. Det kan gøre, at man får rigtig meget skyldfølelse. Og rigtig meget selvbebrejdelse.

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

Altså sådan noget som skyld og skam er rigtig udbredt. I hvert fald i forhold til at være seksuelt misbrugt. Altså som mennesker så har vi ofte en idé om, at det er en retfærdig verden, vi lever i. På engelsk kalder man det 'in just world believe.' Vi tror på, at der er en klar årsag-sammenhæng. Og hvis jeg gør noget godt, så får jeg noget godt igen. Så det her med at blive udsat for noget voldsomt, fx noget vold, hvor man i virkeligheden ikke - Altså det passer ikke ind i det billede, hvor man måske siger, 'jamen, jeg er jo god, hvorfor bliver jeg udsat for det her?' Hvis man oplever den her kløft mellem min idé om at verden vil være god mod mig, hvis jeg er god mod andre - og jeg er så god mod andre, men nogle er ikke gode mod mig. Det kan skabe en enorm utryghed. Så får at veje op for den her utryghed, så er vi nødt til at finde en forklaring på, hvorfor er det her sket for mig. Hvis verden er god og kun straffer de onde, hvordan kan det så være, jeg bliver straffet? Enten så skal jeg sige, 'Så må verden ikke være, som jeg har forestillet mig,' eller 'Så er det mig der er ond.' Og det er der, vi nogle gange kan se, at der opstår skyld og skam i forhold til mennesker, som har været udsat for en eller anden form for vold. At det er  "nemmere", at sige, 'Det må være mig, der er ond. Det må være mig, der har fortjent det.' Fordi så er det verdensbillede, jeg har konstrueret stadigvæk passende. Det passer ind i det. Så det er selvfølgelig en enorm pris, man kommer til at betale for at bevare ens idé om verden. Men det ser man desværre nogle gange vil mennesker som bliver udsat for en anden form for et overgreb - Det bliver en måde i virkeligheden at cope med det på. Af en eller anden grund, så er det nemmere at forholde sig til, at jeg må være ond, end at hele verden er ond. Måske også fordi, at hvis hele verden er ond, så kunne det her jo også ske for min lillesøster, eller det kunne ske for nogle andre jeg holdt af. Så er det bedre at sige, 'Jamen, det skete for mig for jeg har fortjent det' og så kommer skammen.

**Studievært, Julie Giese**

Når der er tale om vold i nære relationer, så betyder det jo også, at det er relationer, der kan være fyldt med gode ting. Og derfor er det ikke kun volden, der fylder, men måske også kærlighed.

[Musik]

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

Det at åbne sig kan også betyde, at man skal foretage nogle ændringer, som man synes er svære. Altså måske skal man væk fra en samlever eller tage afstand til familiemedlem. Og når nu det er vold i nære relationer, så er det komplekst. Så er der måske også kærlighed indblandet. Nogle gange er vedkommende måske sød og god og der kan være rigtig mange gode grunde til, at man synes, det er enormt svært at snakke om.

**Studievært, Julie Giese**

Det ser man også når det handler om seksuel vold.

[Musik]

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

Nogen fortalte også, at de måske er blevet forkælet omkring det her, det er sket. Jeg læste en bog engang af en forfatter som beskrev, hvordan han - det her var sket for ham. Hvor han også beskrev, det var en form for ven af familien, en "voksenven" han havde. Og i starten så var det jo - Altså så var der jo den her grooming, som man ofte ser, at den voksne jo virkelig forkælede ham, komplimenterede ham - sagde, 'Hvor er du god. Hvor er du sej', og tog ham med i Tivoli. Og det der med at få lov at opleve noget nyt og spændende og få de her weekendture til København, hvor de skulle alt muligt. Men så skete der jo så også noget om natten, når de gik i seng. Og der kan ske i de nære relationer, det er også, at der kan være angst for at miste noget kærlighed det her, hvis jeg river mig væk fra det. Fordi hvis det er en nær relation, så er det sjældent, at det bare er ren ondskab. Men ofte så er det mere komplekst end som så. Og det kan også give noget mere skyld og skam, fordi man kan få en fornemme, hvorfor sagde jeg nej, når min far og min mor eller min stedforældre sagde - gjorde det her ved mig. Hvorfor sagde jeg ikke nej? og det er bare meget mere komplekst end som så.

**Studievært, Julie Giese**

Det kan også være frygten af tab af kærlighed fra andre pårørende.

[Musik]

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

Og rigtig mange fortæller ikke om overgrebet, fordi at de simpelt hen er bange for hvilke sociale konsekvenser, det vil have. Og det ser vi ofte for dem, der har været udsat for et overgreb af de kender.

8. Studievært, Julie Giese

Det kan for eksempel være sociale konsekvenser af, at dem man fortæller det ikke tror på en og vælger side. Det kan også have andre konsekvenser at blive mødt med mistillid og bagatellisering.

[Musik]

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

En anden ting, jeg også vil sige, er, at mange beskrev at det, der ofte var svært, det var, hvis de havde fortalt det til nogen, der ikke har troet på dem. Eller havde negligeret det, der var sket. Der var også et tab af kærlighed, et tab af tillid til de voksne. Så det er jo også et godt råd, at tro på det, der bliver sagt. Fordi det her med, at når man så endelig kommer og åbner op, og der nogen, der siger, 'Det var måske ikke så slemt.' Det kan have en meget kraftfuld modsat effekt - i at man også kommer til at gøre den anden forkert.

Jeg har hørt historier om forældre, som ville vi løse - hvad skal vi kalde det - ville løse problemer med, at deres barn var blevet udsat for noget grænseoverskridende. Altså der var en der engang fortalte, at vedkommende var blevet udsat for noget grænseoverskridende fra en klassekammerat. Og det var selvfølgelig ubehageligt i sig selv, men det værste var næsten, hvordan forældrene havde taklet det. Fordi de havde negligeret det som værende, 'I var bare uvenner' eller 'det var ikke noget særligt'. Og de prøver at løse det med at holde en fælles fest. Nu skal vi alle sammen være gode venner-agtigt. Og personen, der sad og følte sig forgrebet på, følte det faktisk som et genovergreb. Og jeg har hørt nogen, som fortæller os, at hvis de er kommet til læger og har fortalt, hvad der sket, men - lad os sige det har været et seksuelt overgreb uden penetration - Så har de sagt, 'Var det ikke værre end det?' For mange af dem jeg har snakket med handlede det ligeså meget - hvis ikke mere - om, hvordan det blev grebet af folk omkring dem. Om de blev troet på. Om der bliver handlet på det. Der var nogen, som sagde, 'Det var ikke så slemt. Lad os komme videre,' fordi så blev de gjort forkerte i deres fortælling. Altså den måde de har oplevet det på, var ikke rigtigt. Og det kan jo være rigtig skadeligt.

**Studievært, Julie Giese**

Når man skal fortælle nogen om volden, så er det derfor vigtigt at fortælle det til nogen man stoler på.

[Musik]

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

Og for den voldsudsatte, hvis de skal sige det til nogen, så vil jeg sige, at dels kan man jo starte med noget professionelt, hvis det er mere trygt. Altså fx igen ringe til den her hotline, men man kan også finde nogle mennesker og jeg synes, man skal vælge nogle mennesker, man virkelig stoler på. En god veninde. Ens mor, hvis man virkelig kan stole på sin mor eller far. Eller hvem det nu er. Og så skal man tænke over, hvor er det jeg siger det og så skal man fortælle, at der her sker og jeg tror måske, det er vold eller hvad man nu har lyst til. Og så tænker jeg, at hvis man netop har mærket efter, hvem der vil være gode at sige det til, så vil de mennesker også tage godt hånd om en og prøve at hjælpe en med den situation, man står i. Men det er enormt vigtigt, at man vælger nogen, man har tillid til, fordi det værste det er, hvis man møder nogen, der ikke tror på en.

**Studievært, Julie Giese**

En anden årsag til, det kan være svært at fortælle om volden er, at man kan frygte, hvad der vil ske med en selv eller måske voldsudøveren.

[Musik]

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

Så kan der også være hele den der del omkring, hvad sker der, hvis jeg afslører det her. Hvor vred bliver vedkommende så? Hvor grim bliver vedkommende så? Bliver jeg endnu mere i fare? Så på den måde, kan det være enormt grænseoverskridende at turde at fortælle noget om det, der sker.

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

Der kan selvfølgelig også ligge den del i det, at for eksempel seksuelle overgreb mod børn/unge, så kan det også ligge den frygt i det, at hvis jeg nu siger det højt, så kan det være at være at far eller mor ryger i fængsel, eller jeg bliver fjernet og så kan jeg være derhjemme længere. Det kan også være en trussel, man hører. Altså hvis man snakker med børn, der har været udsat for seksuelle overgreb, så kan noget af gerningspersonens måde at holde dem - altså holde det lukket på - kan være at sige, 'Jamen, hvis du siger det her til mor eller far, så bliver de rigtig rigtig ked af det. Du vil jo ikke gøre dem ked af det.' Og det ved vi, at det vil man ikke som barn. Eller det kan være, de siger, 'Hvis du siger det her, så synes de, du er ulækker, fordi du ikke jo har sagt nej.' Altså den der med, hvordan man også kan tildele skyld i det. Og så er der nogen, som simpelthen går med det selv.

**Studievært, Julie Giese**

Det kan være godt at tale om volden, men det handler virkeligheden også om at have et støttende netværk.

[Musik]

**Psykolog, Anne-Sofie Lind Jensen, Instituttet for blinde og svagsynede**

Noget man ved, når man forsker i traumatiske oplevelser - og når jeg siger traumatiske oplevelser, så mener jeg sådan helt generelt. Overgreb og vold ligger selvfølgelig inde under. Men det kan også være trafikuheld og det kan være naturkatastrofer og tabet af en man er nær. Alt muligt som ryster os ud af kurs. Og når man kigger på forskning omkring det, så ser man, at et godt netværk er en stor beskyttende faktor i forhold til at hjælpe en bedst mulig videre, uden fx at udvikle PTSD eller depression eller angst. Man kan selvfølgelig godt få nogle psykiske lidelser alligevel, men vi ved, at et godt støttende socialt netværk er rigtig vigtigt. Og vi er jo sociale væsner. Det er vi jo som mennesker. Vi er ikke skabt til at leve alene. Sådan rent biologisk, så har vi som mennesker - måske er vi de eneste, som føder vores unger, vores afkom, uden at de kan klare sig selv. Hvis vi kigger omkring i dyreriget, så er der mange, som føde unger som nærmest kan stå på benene med det samme. Altså vores unger kan ikke engang holde deres eget hoved. Vi er ikke skabt til at stå alene og vi kan også se, at det at have et godt netværk kan være en hjælp i at håndtere det svære her i livet. Det er også vigtigt at vide at bare det at signalere, 'jeg er her for dig', at det kan gøre en stor forskel. Og det er ikke sikkert, at det er netværk skal jeg sætte sig ned og sige, 'Nå, nu har jeg hørt, der er sket noget svært for dig. Skal vi tale om det?' Altså det kan være alt muligt. Det kan være nogen, der er der til at ordne nogle praktiske ting. Det kan være nogen, der er der, hvis man vågner med mareridt om natten. Nogen, der er klar til at give kærtegn: Give kram og kys, hvis man har brug for det. Eller tale om det. Og så skal man ikke forcere noget nødvendigvis, men have det okay med, at kunne tale om det. Og det kræver selvfølgelig også, at man selv kan jeg holde det ud, hvis man sætter sig overfor et menneske og skal tale om det svære. Hvad er end det så kan være, så det er vigtigt, at man kan rumme de følelser, som det vækker i en.  Især hvis der er en, der er tæt på, så vil det jo unægteligt også vække noget i en selv. En sorg, en ubehag, en vrede. Mange oplever, hvis de sidder med nogen, som fortæller, det her er sket for mig - Man kan blive så vred, men det skal man kunne håndtere og kunne være i sammen med den ramte.

Men det, der også er i, at der er et socialt netværk, der kan støtte op, er, både det at sige, hvis du har brug for at tale, så må du gerne tale med mig. Men måske kan man mærke, at jeg kan simpelthen ikke holde det ud, men så kan man måske hjælpe den ramte med at finde ud af, hvem kan du så tale med - Er der andre i netværket, du kan tale med eller skal vi have fat i en professionel du kan tale med. For det er også okay, hvis man som pårørendesiger, 'Det her bliver for meget. Men jeg vil rigtig gerne hjælpe dig.' Det nogen kommer til, det er, 'Det her bliver for meget for mig', og trækker sig fuldstændig. Og det kan sende et signal om, at det er forkert at sige det højt og måske er den der har været udsat for det, har virkelig brug for at få sagt højt. Altså sådan en opmærksomhed på, at i situationen så skal man både have fokus på den der selvfølgelig er ramt, den har brug for hjælp, men man skal også have fokus på sig selv. Sige, 'Hvor meget kan jeg rumme?' Fordi det nytter ikke, at man selv bliver kørt over eller at man ikke kan hjælpe bedst muligt, fordi det gør for ondt.

**Studievært, Julie Giese**

Mette Thyghøj mener, at det er vigtigt at tale om vold for at bearbejde oplevelserne. Men det skal gøres på den rigtige måde. Og man skal aldrig presse mennesker til at tale om traumerne, hvis de ikke er klar til det.

[Musik]

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

Man skal lytte og respektere personen. Så man kan sige, man skal fortælle ens behov. Man kan sige, 'Jeg ved, det her det er sket. Og jeg vil rigtig gerne snakke med dig om det, hvis du har lyst. Men hvis du ikke har lyst, så er det også okay. Og så kan man sige, 'Hvis du har lyst til at tale med andre end mig' - fordi det  kan være svære, når det er et nært familiemedlem, måske var det nemmere med en, man ikke skulle tage hensyn til eller, hvad der nu kunne komme i spil, når det er et nært familiemedlem - så kunne det være, man skulle sige, 'Hvis du har brug for at tale med en psykolog eller en anden professionel, så vil jeg også gerne hjælpe dig med det.' Men hvis vedkommende holder fast i, at det ikke er lige nu, så er det ikke lige nu. Så synes jeg ikke, der er nogen, der skal presses, fordi det vil jo bare være endnu et overgreb.

**Studievært, Julie Giese**

Hvis man mistænker vold, hvordan griber man det så an som pårørende?

[Musik]

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

Som pårørende kan man jo opleve en kæmpe afmagt. Også i forhold til at hvad kan man egentlig realt gøre, fordi det er jo lidt ude af ens hænder. Der kan være en berøringsangst i forhold til - måske er det mig, der ser spøgelser. Måske er det ikke helt så slemt. Måske burde jeg ikke tillade mig, igen privatlivets fred, tillade mig at blande mig i de her ting og på den anden side, så kan der jo være den her følelse af: Jamen, jeg bør nok gå ind i det, hvis der nu er noget.

Altså jeg vil lige starte med at sige. Lev uden vold, hvor jeg er ansat - hvis man går ind på vores hjemmeside, så har vi noget der hedder et opsporingshæfte, hvor der er formuleret spørgsmål til, hvordan man kan gå ind og spotte vold og tale om vold. Der ligger flere forskellige ting, man kan finde inde på vores hjemmeside, som kan give noget inspiration.

Men udover det så kan man sige, det, der er vigtigt, det er jo, at man - man tænker også lidt over konteksten: Hvor er det, vi skal tale om det her? Hvornår er det, vi skal tale om det? Man skal sørge for, det er et rart sted. Et privat sted. Hvor der ikke er nogen, der kan komme og forstyrre. Så der er ro og rart at være, når man skal tale om noget, der er så svært og så kan man sige - hvis det er den pårørende, så kunne jeg foreslå, at det man gør, det er, at man fortæller lidt om, hvad det er, der bekymrer en. Siger, at noget af det man har set og noget af det, man bliver bekymret over at høre om og hvad den pårørende tænker om det. Og så kan man jo også begynde at spørge lidt ind til, hvordan er det egentlig mellem dig og den person? Hvad er det der sker, når det der er der? Og man kan måske endda også sige, 'Jeg bliver bekymret for om - Altså jeg synes, det lyder ikke godt og jeg bliver bekymret for om det vold.’ Og hvis der så kommer noget frem, så er det jeg synes, at det er rigtig vigtigt at anerkende det her. Fordi det værste - for mennesker der udsat for vold - det er, hvis det ikke bliver anerkendt, at det sker. Så man ligesom viser, det der, det må ikke ske og nu skal vi have dig i sikkerhed og så noget. Hvis vi når derhen.

Jeg tænker lige på en, jeg talte med, hvor jeg opsporede noget vold og vedkommende ikke var klar til ligesom at gøre noget ved det. Men det jeg gjorde, det var, at jeg nåede at få sagt, 'Hvis du tænker, det her det er vold, så har vi det her telefonnummer 1888 i Lev uden vold, hvor man kan ringe og få en snak om. Og man behøver heller ikke være sikker på, det er vold, men det er altså en mulighed', så sagde hun, ’Jeg synes ikke, det er vold', og jeg sagde, ’Det er jo også helt fint’. Så jeg mødte vedkommende der, hvor vedkommende nu engang var. Men jeg forestiller mig alligevel, at det jeg har sagt, måske er med til at sætte en proces i gang. Jeg ser det lidt som en spire under jorden. Man kan ikke se den under jorden, men den spirer og pludselig så kommer den frem. Og det tænker jeg med de her slags snakke, at det er enormt vigtigt at sige nogle ting og turde gå ind i det. Fordi det er med til at sætte processen i gang. Også selvom der måske ikke lige umiddelbart kommer et resultat lige med det samme.

**Studievært, Julie Giese**

Hvis du mistænker, at en du kender bliver udsat for vold, så mener Line Engel Clasen, at det vigtigste er, at turde spørge ind til det.

[Musik]

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

Ja, altså tænker som pårørende generelt, at det er vigtigt at turde at spørge indtil, synes jeg. Hvis man lægger mærke til, at der er nogle eg ens nærmest som pludselig har nogle adfærdsændringer. Som pludselig begynder at isolere sig og holde sig for sig selv. Og er på en måde de ikke plejer eller bliver meget udadreagerende eller er meget vrede eller kede. Eller hvad det nu måtte være. Hvis man lige pludselig kan se, der er noget her, der ikke er, som det plejer at være og ikke er som det skal være, så synes jeg, det er vigtigt at turde spørge ind. Der studier som er lavet om voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb som børn, som siger, når de bliver spurgt, hvad var den afgørende faktor i forhold til, at du fik det fortalt på et tidspunkt? For mange går der jo lang tid, før man får det fortalt. Og mange af dem siger, det var, at der var nogen, der turde spørge. Det var, at faktisk var nogen, der spurgte direkte til det: Har du været udsat for noget? Altså - Så at turde at spørge ind, synes jeg, er ret vigtigt.

Og når man så snakker med - som pårørende - en der har været udsat. Så er det også vigtigt måske, ikke nødvendigvis, hvis den ramte ikke har brug for det, og sådan tale så meget om selve overgrebet. Altså hvad skete der helt konkret, men mere tale om, 'Hvordan har du det nu?' Og 'Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig?' og 'Skal vi finde noget hjælp et andet sted?' Og det er også noget med at finde de rigtige tidspunkter at tale om det på. For det skal selvfølgelig være - Det skal ikke være noget, man spørger om, når man står i Fakta og handler ind eller noget. Eller sådan. Det skal jo ligesom være et tidspunkt, hvor man har en fortrolighed og man har et trygt rum til at kunne tale om det. Man ved jo - som pårørende ved man tit godt, hvornår har man de der fortrolige rum. Og selvfølgelig kan det være rigtig svært at skulle spørge om, men det er man lidt nødt til. Altså prøv at tænk, hvis du synes, det er svært som pårørende at skulle spørge om. Jeg kan næsten ikke bære at få den her nyhed overbragt - at en jeg elsker har været udsat for overgreb. Prøv så at tænk hvor svært, det er, at skulle gå med det. Og rigtig mange af de - og sådan tænker jeg jo også det er for mange voksne - men rigtig mange af de børn og unge, jeg taler med i Center for seksuelle overgreb, de siger, 'Det var så svært at få det sagt. Jeg var så bange for at mine forældre ville blive sure eller blive kede af det. Og jeg havde ikke lyst at gøre dem ondt. Jeg vidste jo, at de ville blive kede af det, når jeg fortalte dem ordet.' Så jeg tænker, det er vi nødt til at kunne bære som pårørende - at det er svært. Og at man bliver ked af det. Men det er nogen gange det, der skal til, før det kan blive bedre.

**Studievært, Julie Giese**

Du har lyttet til den sidste podcast i en serie på fem dele om vold mod mennesker med handicap. Serien er produceret af IBOS med økonomisk støtte fra Offerfonden.

[Musik]