



**DYB INDRE** ensomhedsfølelse og besvær med at opbygge relationer til andre mennesker er bare nogle af de problemer misbrugte børn tager med ind i deres voksenliv.

Modelfoto: Tina Miguel/Polfoto

## FAKTA

### LANGVARIGE SPOR AF MISBRUG

- Fundamental mangel på tillid og selvtillid
- Skam og skyldfølelse
- Svag eller manglende identitetsfølelse
- Dyb indre ensomhedsfølelse og dermed sociale problemer
- Følelse af fremmedgjorthed i forhold til andre og til verden; følelsen af ikke at passe ind nogen steder
- Frygt for intim kontakt og seksuelle problemer
- Problemer i forbindelse med graviditet, fødsel og forældreskab
- Svært ved at sætte egne grænser og mærke andres
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Selvdestruktiv adfærd, blandt andet: Spiseforstyrrelser, selvbeskadigelse, promiskuøs adfærd, prostitution, selvmordsforsøg, stof- og alkoholmisbrug
- Psykiske lidelser, for eksempel: Depression, angst, Borderline eller andre personlighedsforstyrrelser
- Posttraumatisk Stress Syndrom

KILDE: WWW.SYNLIGHEDSDAGEN.DK

# Misbrugt som barn er tabu

**SELVVÆRD:** Selv om Bettina i dag er over 50 år, slås hun stadig med følgerne af seksuelt misbrug

Af Leif Osmark  
redaktion@nordjyske.dk

Fra hun var et par år gammel og til sine tidlige teenageår blev Bettina seksuelt misbrugt af sin far og af en ven af familien. Selv om det sidste overgreb skete for omkring 40 år siden, lider hun stadig under følgerne.

Voksne, der er blevet seksuelt misbrugt som børn, dør ligesom Bettina ofte med en lang række fysiske og psykiske lidelser. Men det bliver der sjældent talt højt om. Incest er et af de største tabuer i vores samfund, og selv overgreb, som ligger mange år tilbage, er svære at tale om.

## Synlighed

Det vil foreningen Synlighedsdagen forsøge at gøre noget ved. Foreningen har eksisteret i to år, og den afholder hvert år i september en temadag, hvor den sætter fokus på følgerne af seksuelle overgreb i barndommen. Temadagen har netop været afholdt i København, Århus og Aabenraa, og der bliver afholdt en i Kolding 28. september.

Bettina er selv et godt eksempel på, hvor svært det er at bryde tabuet. For selv om hun både arbejder som frivillig i et støttecenter for incestofte og også er med i arbejdet bag Synlighedsdagen, insisterer hun alligevel på at forblive anonym i denne artikel.

- Jeg står ellers mere og mere frem, og når jeg for eksempel holder foredrag på skoler, får eleverne min e-mail-adresse, så de kan skrive til mig, hvis de har spørgsmål, siger hun.

## Tager hensyn til de forkerte

Men af hensyn til familien ønsker hun alligevel ikke at stå frem på en måde, så hun kan blive genkendt i den del af landet, hvor hun oprindeligt kommer fra.

- Da jeg talte med min mor om min fars overgreb på mig, spurgte hun, om vi ikke kunne lade være med at fortælle det i familien. Mest af hensyn til min nevø, som havde sådan et dejligt indtryk af familien. Det sagde jeg ja til. Men jeg har siden tænkt over, hvorfor jeg gik med til at tage mere hensyn til ham end til mig. Men det er nok et meget godt billede på, at vi ofte ikke tager hensyn til den, der har det svært, siger hun.

## Forsøgte selvmord

Livet har ikke været helt nemt for Bettina. På grund af de mange seksuelle overgreb har hun haft svært ved at finde sin plads i livet, både som barn og voksen. Som barn trak hun sig meget tilbage, var meget stille, altid bange, og hun havde meget ondt i maven.

- Jeg havde svært ved at lege og være i skole, og da jeg blev ældre blev det svært i forhold til både kæresten og

veninder. Jeg havde meget svært ved at knytte mig til nogen, siger hun.

Da hun var 18 år forsøgte hun at begå selvmord.

- Jeg lå på intensiv, men livet fortsatte bare, da jeg blev udskrevet. Ingen - hverken fra familien eller fra hospitalet - spurgte hvorfor. Senere blev jeg gift og fik et barn med en alkoholiker. Det var et voldsomt ægteskab med både vold og skyderier, hvor jeg heldigvis formåede at blive skilt. Jeg blev enlig mor og lever det meste af mit voksenliv alene. Men det var det bedste for mig, siger hun.

Det er først for omkring ti år siden, at Bettina for alvor er blevet klar over, hvad der skete med hende som barn. På grund af angst og depressioner begyndte hun at gå i terapi, og det var under terapien, at de uhyggelige billeder fra hendes barndom begyndte at dukke op.

» Jeg har siden tænkt over, hvorfor jeg gik med til at tage mere hensyn til ham end til mig

BETTINA

- Det er nogle grimme og uhyggelige billeder, så i perioder er jeg i terapi en gang om ugen, siger hun.

I dag oplever hun, at det er svært at være sammen med

familien, da det genskaber billederne fra barndommen. Ofte må hun i ekstra terapi, hvis hun har været hjemme på besøg.

## Angsten er der altid

I terapien får hun blandt andet hjælp med den angst, der ofte den dag i dag fylder meget i hverdagen.

- Angsten er der altid, og det fylder mig stadigvæk, men det er noget, jeg arbejder meget med, siger hun.

Angst er langt fra det eneste problem, som hun har taget med ind i sit voksenliv fra den kaotiske barndom. Hun kæmper også med følelsen af ensomhed, og fra de mennesker, hun hjælper gennem rådgivningen, ved hun, at hun langt fra er den eneste.

- Vi har forskellige historier, men der er rigtig meget, der er ens for os. Et lille barn, der bliver misbrugt er så ensomt, og når der ikke er nogen, der opdager det og gør noget ved det, sidder den ensomhed dybt i én. Den følelse af at være forladt og ensom kan æde dig op. I dag har jeg redskaber, så jeg kan være i ensomheden, men det er en dyb følelse, der har sat spor, siger hun.

## Svært at opbygge relationer

Et andet generelt problem, som hun både kender fra sig selv og fra andre i netværket, er evnen til at opbygge relationer til andre mennesker. Mange har svært ved at

finde deres plads i familien, fordi der ikke er nogen, som tør - eller vil - sætte ord på det, som alle enten ved eller har en formodning om. Og da mange af dem mangler både selvtillid og selvværd, har de også svært ved at opbygge relationer til for eksempel kolleger på en arbejdsplads.

Det kender Bettina kun alt for godt fra sit eget liv.

- Jeg har sagt flere gode jobs op, fordi jeg ikke kunne finde ud af at være sammen med andre mennesker. Jeg fik hjertebanken, ondt i maven og stress og kunne ikke finde ud af at have relationer til kolleger, siger hun.

I dag arbejder hun i et fleksjob, og her kender kollegerne heller ikke hendes virkelige historie.

» Jeg er jo ikke synligt syg, og jeg er ekspert i at opretholde en facade

BETTINA

- Jeg har haft mine overvejelser om, hvad jeg skulle fortælle kollegerne som begrundelse for, at jeg er i fleksjob. Jeg er jo ikke synligt syg, og jeg er ekspert i at opretholde en facade. Men jeg er blandt andet også blevet opereret for brystkræft for nogle år siden, så jeg kan "heldigvis" dække mig ind under mine fysiske sygdom-

me, siger hun.

Dermed giver hun endnu et eksempel på, at der er lang vej til, at tabuet er fuldstændig nedbrudt, og voksne kan tale åbent om, at de er blevet misbrugt som børn. Men mindre kan også gøre det, og formålet med Synlighedsdagen er først og fremmest at skabe nogle seriøse behandlingstilbud og ordentlige livsvilkår for voksne, som er blevet seksuelt misbrugt som børn.

- Vi har dannet foreningen Synlighedsdagen netop for at få fokus på, at det sætter sine spor. Vi har gode foreninger som Red Barnet og Børns Vilkår, der har fokus på børnene, men vi glemmer, at der er en kæmpe gruppe voksne, som har svært ved at få den hjælp, de har behov for, siger hun.

Og den hjælp får de snarest gennem mere oplysning til offentligheden, end via snak i frokoststuen med kollegerne.

- Jeg ville jo aldrig sidde og fortælle om det til et middagsselskab. Men jeg vil meget gerne medvirke i en artikel som den her og komme ud på skoler og lignende og fortælle om det. For der skal nogen ud og fortælle den virkelige historie om, hvordan det invaliderer ens voksenliv, siger Bettina.

■ Bettina er et opdigtet navn. Hendes rigtige navn er redaktionen bekendt.