

Hvem er vi?

Frk. Gertruds forening består af forskellige grupper af frivillige:

- * Misbrugte
- * Pårørende til misbrugte
- * Fagpersoner, som gerne vil give en hånd med.
- * Studerende, som gerne vil lære noget om emnet.
- * Mennesker, som ønsker at hjælpe andre.

På vores hjemmeside kan du læse meget mere om vores forening og følge med i de sidste nye tiltag og aktiviteter.

Klik ind på:

www.incestramtevoksne.dk

Hjælp os med at hjælpe andre.

- * Meld dig som aktivt medlem eller støtte-medlem!
- * Bliv frivillig hjælper eller rådgiver i vores forening!
- * Bliv sponsor!

2

Seksuelt misbrugte mødre



for seksuelt misbrugte voksne fra hele landet.

Find os på
www.incestramtevoksne.dk

Mail
frk.gertrud@mail.dk

Vi ved godt, det er svært at tale om:

dét at være seksuelt misbrugt.

- Og endnu sværere er det at tale om, at man ikke er "en perfekt mor"!

Vi ved, at vi selv, vores familier og samfundet forventer af os, at vi elsker vores børn, gerne ubetinget, og at vi kan røre ved dem på en naturlig måde, sige "til og fra" overfor dem og sætte grænser.

Men er man blevet misbrugt i sin barndom, er det ikke altid nemt at være mor.

Det kan være, at ens eget "lille indre misbrugte barn" græder, når man hører sit nyfødte barn græde, og så gør det ondt, og man har måske ikke lyst til at røre ved sin baby længere.

Vi ved godt, at det her emne er tabu.

Vi ved også, at hvis vi ikke får begyndt at åbne op for emnet, så får vi, os misbrugte og vores børn, ikke den hjælp og den støtte, som vi har brug for.

Vi må forsøge at snakke åbent om det: til hinanden, lave en selvhjælpsgruppe, snakke med en psykolog, med vores mand eller andre pårørende og især at erkende det overfor os selv, hvis vi har et problem på det her område, eller... I kan skrive det til os!

Følgevirksomheder for seksuelt misbrugte mødre kan være:

- * problemer ved graviditet. Svært ved, at have "et levende barn" i maven.
- * angsten for at blive voksen og tage ansvar for et levende væsen.
- * man kan have det svært med at være gravid med et drengbarn, da drenge kan minde én om voksne mænd og sex.
- * spændinger i underliv og øget ængstelse under graviditet samt spændinger, nervøsitet og angst under fødsel. Angsten for "at give slip" og miste kontrollen. Angsten for smerten.
- * nervøsitet ved at røre ved sit nyfødte barn. Angsten for at binde sig/holde af/og miste samt angsten for "folks forventninger".
- * problemer med at skifte ble på barnet, og at skulle bade og vaske barnet især på kønsdelene, da man, som misbrugt, er skræmt for tanken om overgreb, selv om man aldrig selv kunne finde på det! Men angsten for overgreb og angsten for, at ens eget barn bliver "gjort ondt", kan være stor.
- * vanskeligheder ved at give og modtage kropskontakt, svært ved at sætte grænser, svært ved at rumme: når barnet bliver ked af det/græder eller bliver vredt/viser vrede. Derfor skal vi have lidt støtte!

Hvis du er blevet misbrugt er her nogle gode råd:

Sig det til nogle, som du kan stole på!

Evt. din læge eller sagsbehandler. Vær ikke flov over dét, der er sket, for du har jo ikke gjort noget forkert!

Stop krænkeren!

Du er måske ikke den eneste, som vedkommende har misbrugt: Krænkerer er afhængige af at misbruge andre og vil have "mere og mere" med tiden, så de stopper ikke af sig selv!

Så stop dem! Find dig ikke i det!

Meld det til politiet!

... også selvom det er mange år siden, at overgrebene fandt sted. Det kan meldes indtil 10 år efter, at du er fyldt 18 år. Tag evt. en bisidder/ven med til politiet eller til din sagsbehandler.

Stol på det du siger, føler og mærker.

Fortæl dét, som det er og overdriv ikke. Sandhed, kan ikke diskuteres! Hold fast i din sandhed!

Søg hjælp!

Din læge kan hjælpe dig med få psykologhjælp.

Alle misbrugte har ret til 10 timers psykologhjælp!