

## 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

[www.incestramtevoksne.dk](http://www.incestramtevoksne.dk)

kan du læse om vores forening og følge med i de nye aktiviteter og tiltag. Du kan også finde links til forskellige incestcentre samt links til psykologer med erfaring inden for området.

**Kontakt:** [frk.gertrud@mail.dk](mailto:frk.gertrud@mail.dk)

**Hjælp os i vores arbejde med at hjælpe andre.**

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

## Hvad tilbyder vi?

### Rådgivning:

Vi tilbyder dig og dine nærmeste forskellige former for rådgivning via telefon, mail, chat, og på Facebook.

Derudover kan du på vores hjemmeside finde gode råd, oplysninger om følgevirkninger og links til forskellige behandlingscentre.

### Foredrag:

Vi afholder også foredrag om incest /seksuelt misbrug både for misbrugte, deres pårørende, partnere til misbrugte, fagpersoner m.m.

Det kan være foredrag, vi selv tilbyder og afholder eller foredrag ud af huset.

### Information:

Vi afholder informationstimer eller - aftener til små grupper af studerende og fagfolk. Desuden fremstiller vi informationsfoldere til læger, tandlæger, politi, sundhedsplejersker og andre faggrupper.

Indtægterne går ubeskåret til foreningen.



**for incestramte voksne  
over 18 år, af begge køn  
og  
for deres pårørende.**

**Er du blevet seksuelt misbrugt i  
barndommen?**

**Uanset hvem der misbrugte dig,  
hvornår og hvor længe, kan vi  
hjælpe  
dig og dine nærmeste.**

[www.incestramtevoksne.dk](http://www.incestramtevoksne.dk)

## Velkommen her hos Frøken Gertruds forening for incestramte voksne og deres pårørende.

Det er ikke kun i Østrig eller helt ovre i Thailand, at børn bliver misbrugt. Det sker også her i Danmark. Det ved både du og jeg...

I Frk. Gertruds Forening sætter vi fokus på følgerne af at være seksuelt misbrugt i barndommen og arbejder på at støtte de misbrugte og deres pårørende.

Endvidere arbejder vi på at brede kendskabet ud til landets fagfolk, fagstuderende og samfundet generelt.

**Incest skal ikke forties,  
det skal fortælles!**

## Følgervirkningerne og livsbetingelser for seksuelt misbrugte.

At være seksuelt misbrugt i vores samfund kan være hårdt og ensomt.

Misbrugte ...

- ... er ofte mere sårbare og syge end andre både psykisk og fysisk.
- ... kan have lavt selvværd / selvtillid.
- ... kan lide under bitterhed, nag og vrede.
- ... kan have svært ved at stole på andre eller stoler for meget på andre.
- ... kan have problemer med at etablere og bevare relationer til andre mennesker.
- ... frygter måske nærhed og intimitet.
- ... kan føle sig alene og anderledes.
- ... kan lide under skam og skyldfølelse.
- ... føler sig udstødt af familien og samfundet generelt.

**Misbrugte har også ret  
til at leve et værdigt liv!  
Så lad være med at nøjes!**

**Hvis du er blevet misbrugt eller har mistanke om, at 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 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! 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 om overgrebene.**

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!**