

Synlighedsdagen i Aarhus 2024

**Mødet med systemet,  
når man har senfølger**

11. oktober 2024  
Helle Cleo Borrowman



## Tre forskellige hatte



Forperson i Landsforeningen Spor



Underviser TBT ud fra et erfaringsperspektiv



Levede erfaringer med traumer

## Mit oplæg

- Om mig og min baggrund for at være her i dag
- Om Traume-Bevidst Tilgang
- **Det svære møde:**  
Mødet med systemet, når man har senfølger



## Om mig og min baggrund for at være her i dag

- Forperson for Landsforeningen Spor
- Erfaringskonsulent
- Underviser i senfølger af seksuelle overgreb i barndom og ungdom
- Erfaringsformidler
- Erfaringsbaseret sparringspartner (recoverymentor)



## Om mig og min baggrund for at være her i dag

- Vokset op i en dysfunktionel familie og udsat for seksuelle overgreb
- Fortsatte de dysfunktionelle mønstre som voksen i egen familie
- 9 års kontakt til og støtte fra børne-familieteam
- 17 års erfaringer fra jobcentret
- 7 års erfaringer med §85 støttekontaktperson
- Alverdens behandlingsforløb gennem 31 år ambulant i psykiatrien, i NGO'er og privat regi

## September 2016

*“Jeg tåler ikke at få breve fra Jobcentret – det udløser voldsomme psykiske reaktioner, hvor jeg må hænge i med fingerneglene. Det er blevet et spørgsmål om min overlevelse. Jeg er derfor nødt til at sygemelde mig fra et sygt system.”*

<https://politiken.dk/debat/art5635888/Jeg-sygemelder-mig-fra-systemet>

## Jeg sygemelder mig fra systemet

### PTSD

HELLE BÖRROWMAN,  
ARKITEKT OG FMD. FOR LANDSFORENINGEN  
FOR VOKSNE MED SENFØLGER AF SEKSUELLE  
OVERGREB (SPOR)

DER ER nogle mennesker i dette land, som ikke kan tage et lønarbejde. Jeg er en af dem, og her er min historie.

Som barn overlevede jeg ved at splitte verden i to. Den ene verden var en fantasiverden, hvor alt var smukt, og jeg var lykkelig. I den anden verden fandt de seksuelle overgreb sted. Der var ingen sammenhæng mellem de to verdener overhovedet. Jeg forestiller mig, at det for andre mennesker, der er vokset op under nogenlunde samme villkår, kan være svært at sætte sig ind i, hvordan sådan en overlevelsesmekanisme kommer til udtryk. Lad mig illustrere med et eksempel: Jeg var 14 år og udsat for et seksuelt overgreb til en rund familiefødselsdag. Overgrebet fandt sted ved bordet, efter at vi havde spist, og hvor der var en munter stemning.

Alle i familien så på, mens min krænker og jeg sad og tungkysede og tog hinanden på kønsorganerne. Ingen greb ind. Eller tværtimod, vil jeg sige, for der blev talt om, at det da var helt naturligt, at to nært beslægtede familiemedlemmer sad på den måde, det havde de andre da også gjort masser af gange. Jeg var for første og eneste gang selv aktivt deltagende i et overgreb.

Efter den episode havde jeg en følelse af, at det, og alle de andre tusindvis af overgreb, var min egen skyld. Det havde det altid været, det vidste jeg jo godt, men nu var det ligesom slået helt fast.

Jeg kan huske, at jeg, på vej hen i en

ungdomsklub, var ved at dø af skam. Jeg kunne næsten ikke hænge sammen. Jeg var da også bare en lille luder. Det havde jeg været alle dage, men nu var det ligesom slået helt fast! Da det blev helt ulideligt for mig, forsvandt jeg ind i den anden verden, hvor jeg var lykkelig, og alt var godt.

FRA SAMME periode kan jeg erindre, at jeg sidder i min ungdomsklub og hører 'Tværs' med Tine Bryld i radioen. Hun sagde noget i retning af: »Hvis du har nogen problemer, så kan du ringe ind på telefon«. Jeg tænkte helt oprigtigt: Problemer, gad vide, hvordan det er at have problemer? Hvor eksotisk. Og godt det ikke er mig! Jeg havde absolut ingen adgang til autentiske følelser og de overgreb, som stadig stod på daglig.

Her vil nogen nok se psykiatrisk patologi frem for overlevelse, så det er vigtigt for mig at understrege, at jeg anser mig selv for at have været et ekstremt kreativt og overlevelsesdygtigt barn. For jeg overlevede rent faktisk, og jeg mistede ikke forstanden. Der, hvor forældre og familie spiller en stor rolle for dannelsen af et 'jeg', fejlede mine forældre. Min indre kerne - min identitet - blev fuldstændig udslettet. Jeg var ikke engang et menneske. Det var udgangspunktet for mit voksenliv, hvilket er rigtig skidt, og en af grundene til at seksuelle overgreb mod børn kan gå i arv fra generation til generation.

I dag er jeg 50 år, min opvækst har sat sine spor og har haft meget høje personlige omkostninger. Jeg har PTSD og komplekse PTSD, hvilket for mig betyder, at jeg kan ikke indgå i et partnerskab, og at jeg ikke kan være på arbejdsmarkedet. Jeg tåler ingen form for tvang overhovedet, og jeg mister mig selv, når jeg påtvinges an-

dres meninger om, hvad der er bedst for mig. Jeg tåler altså ikke motivering til at tage et arbejde, ligesom økonomiske incitament og sanktioner er direkte skadelige for mit helbred.

Men nu lever jeg i et Danmark, hvor det skal kunne betale sig at arbejde. Og så er den primære overlevelsesstrategi fra min barndom kommet til sin ret igen. Jeg overlever ved at splitte verden i to. I den ene verden har jeg selv kontrol og bestemmer over mit eget liv. Jeg gør præcis, hvad der passer mig. I den anden verden mødes jeg med grænseløshed og tvang, alt sammen under dække af at være for mit eget bedste.

Jeg er systemets ejendom, og min personlige, fysiske og psykiske integritet bliver igen krænket. Hvis de har sagt hop, så har jeg hoppet lige indtil nu. Nu slutter det. Jeg har samarbejdet over evne og mistet mig selv, i håbet om at systemet en dag vil se mig som det menneske, jeg er, og udvise omsorg for de omfattende fysiske, psykiske og sociale skader, jeg bærer med mig. I lang tid lykkedes det mig at overleve via min evne til at splitte systemets overgreb væk. Men den seneste trussel på mit eksistensgrundlag blev alligevel for meget. Så nu lever jeg i helvede dag og nat, hvor følelserne fra barndommens overgreb gentages om og om igen. Jeg tåler ikke mere, det har jeg sagt, skrevet og råbt gennem mine knap 15 år i systemet. Læger og speciallæger i psykiatri har uden held forsøgt at formulere det så tydeligt, at det ikke kunne misforstås.

Jeg tåler end ikke at få breve fra Jobcentret. Det udløser voldsomme psykiske reaktioner, hvor jeg må hænge i med fingerneglene. Det er blevet et spørgsmål om min overlevelse.

Jeg ser mig derfor nødt til at sygemelde mig fra et sygt system.



## Om mig og min baggrund for at være her i dag

- Erfaringsfaglig leder hos Spor på TBT KU-projektet under Social- og Boligstyrelsen
- Underviser i TBT ud fra et erfaringsperspektiv
- Pr. 1. september 2024: Ansat i Kompetencecenter for Traumer

**Traume-Bevidst Tilgang**





## Internationalt har TBT været anvendt til

- Nedbringelse af vold og drab i samfundet generelt
- Nedbringelse af brugen af tvang og magt i sundheds- og socialektoren
- Nedbringelse af arbejdsskader forårsaget af udadreagerende, misbrugende eller selvskadende målgrupper for indsatsen
- Forebyggelse af sygemeldinger forårsaget af travlhed, udbrændthed og magtesløshed i "velfærdsfag"
- Mindske "træk på systemet" og ressourceforbrug
- ... i fængselsvæsen, uddannelsessektor, daginstitutioner, sundhedsvæsen, psykiatri, rusmiddelbehandling, sociale indsatser for børn, unge og voksne, politi og retsvæsen, beskæftigelsesforvaltningen

## ”Det offentlige Danmark” har fokus på traumer

- Social- og Boligstyrelsens (SBST)  
Handleplan for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb
- SBST Modningsprojekt om traumebehandling i rusmiddelpopulationer
- SBST Modningsprojekt om anvendelsen af Traume-Bevidst Tilgang i indsatsen for social udsatte voksne
- Det Nationale TBT-Center i regionspsykiatrien anbefaler TBT anvendt til nedbringelse af tvang i psykiatrien og har udarbejdet Scoping Review. Stor interesse fra klinisk personale. Indtænkes i tvangsforebyggelse i flere regioner.
- Sundhedsstyrelsens handlingsplan om nedbringelse af tvang i psykiatrien anbefaler anvendelse af TBT

## Traume-Bevidst Tilgang på socialområdet for voksne

Anbefalinger til at arbejde traumebevidst i den sociale indsats med voksne

[Social- og Boligstyrelsen](#), september 2023

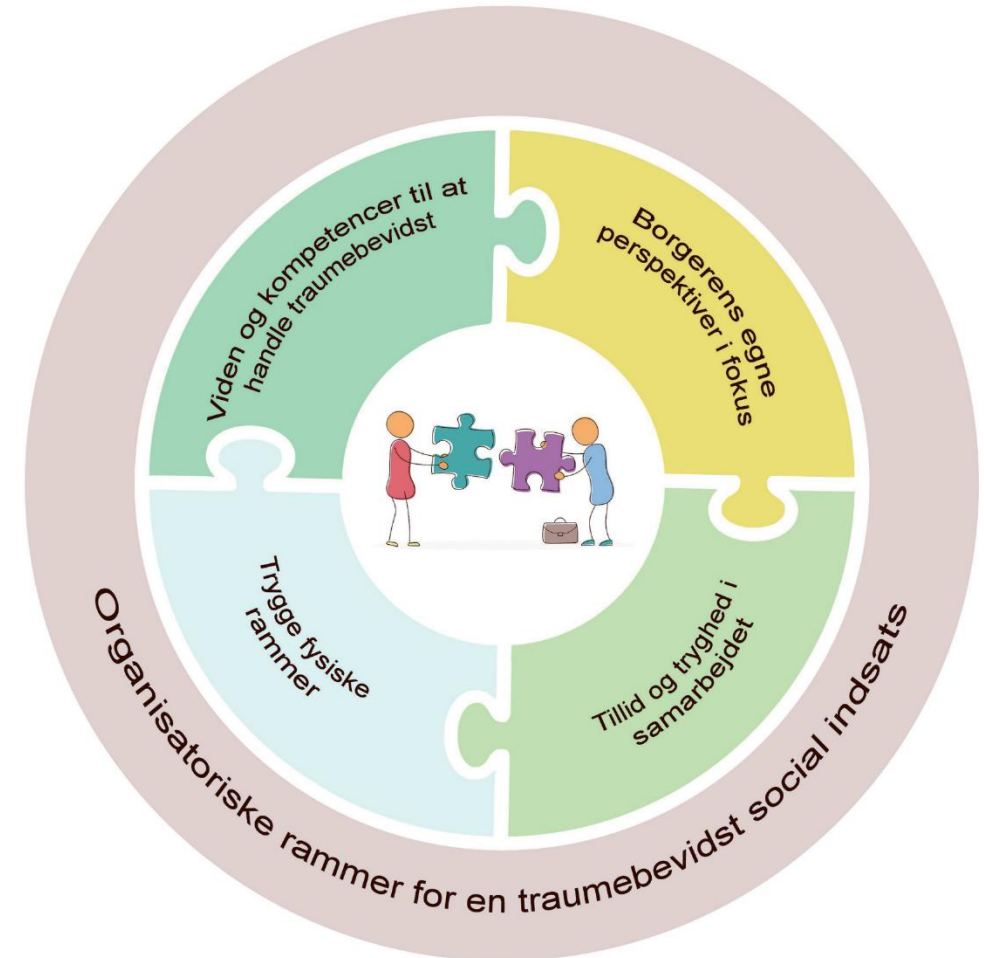
Modningsprojekt 2024 – 2026 i tre kommuner: Odense, Holstebro og Faaborg-Midtfyn indenfor myndighed, rusmiddelbehandling, bosteder og forsorgshjem





## Social- og Boligstyrelsens model

1. Opbyg viden om traumer og kompetencer til at arbejde traumebevidst, så borgeren oplever at blive set, hørt og forstået.
2. Lad borgerens egne perspektiver være styrende for indsatsen, så borgeren oplever kontrol, ejerskab og mestring.
3. Opbyg tillid og tryghed sammen med borgeren, så borgeren får et roligere nervesystem og føler sig tryk ved at give udtryk for egne perspektiver og behov.
4. Tilpas de fysiske rammer, så de bidrager til borgerens oplevelse af fysisk og psykisk tryghed.





## Forventede resultater af TBT (VIVE's forandringsmodel)

### For borgeren:

- Større udbytte af indsatsen
- Sjældnere traumereaktioner / retraumatisering
- Øget trivsel, recovery og funktionsevne – føler sig mødt

### For kommunen:

- Mindre indgribende og ressourcekrævende indsatser
- Attraktiv arbejdsplads
- På sigt – styrkede samarbejdsrelationer på tværs af enheder / sektorer

### For medarbejderen:

- Færre belastningsreaktioner og arbejdsskader
- Mindre sygefravær
- Mere arbejdsglæde



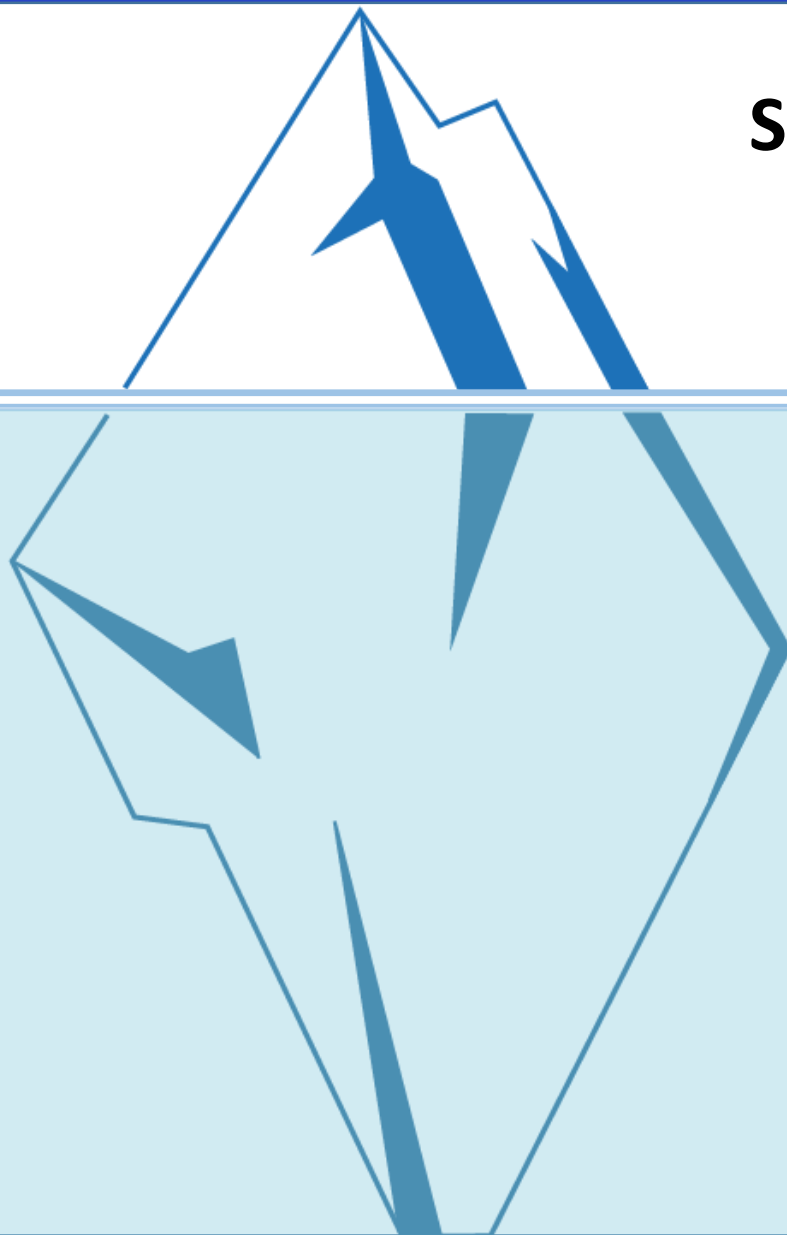
## Senfølger set fra et indefra-perspektiv

Erkendte senfølger

Tilsyneladende  
uforklarlige fysiske,  
psykiske, sociale  
og følelsesmæssige  
problemer

eller

”forklædt som normal”

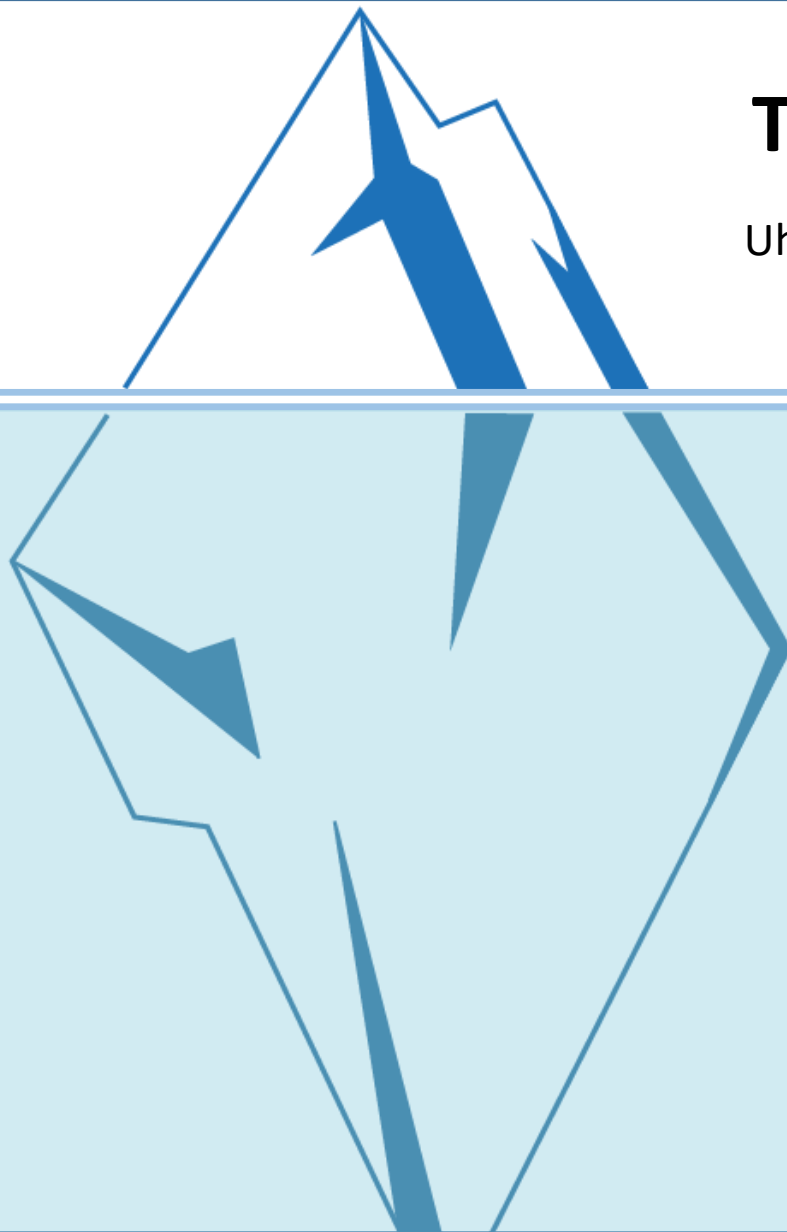




## Traumer set fra et udefra-perspektiv

Uhensigtsmæssig eller farlig adfærd  
Manipulation, splitting  
"Forklædt som normal"

Traumereaktioner  
Indre logik  
Forsvarsreaktion  
Det man har med i bagagen



# Traume-Bevidst Tilgang

Hvad er der galt med dig?

22

Hvad er der sket for dig?





# Definition af traumer

## **Choktraumer:**

Oplevelse af at eget eller andre liv eller lemmer er i fare.

Ofte afgrænsede hændelse(r) fx:

- Seksuelle overgreb
- Fysisk vold
- Alvorlige ulykker
- Vidne til andres alvorlige tilskadekomst eller død
- Naturkatastrofer
- Krig
- Nærtstående voldelige død

## **I TBT defineres et traume således:**

Traumatisering opstår, når et menneske oplever, at en enkelt hændelse, flere hændelser eller et sæt af omstændigheder er fysisk eller følelsesmæssigt skadelige eller livstruende og derfor indebærer en voldsom følelse af kontroltab. Det afhænger altså af den enkeltes oplevelse/reaktion snarere end typen af hændelse.

SAMHSA, 2014

## Traumebevidst vs. traumespecifik

En ***traumespecifik indsats***  
er specifikke terapeutiske interventioner,  
  
mens en ***traumebevidst tilgang***  
omhandler organisatorisk kultur og praksis

## Definition af TBT

Definition af Traume-Bevidst Tilgang (SAMHSA):

”En organisation kan defineres som at arbejde med en traumebevidst tilgang (TBT), **når alle medarbejdere i organisationen har en forståelse af, at traumer** kan have en indgribende effekt på individet, familier, grupper, organisationer og samfund. Organisationen skal som helhed **aktivt undgå retraumatisering** ved, at medarbejderne **forstår de mulige veje til recovery og genkender symptomer** på traumer hos borgere, pårørende, personale og andre involverede i organisationen. Denne viden om traumer **skal integreres i politikker, procedurer og praktiske handlinger** i mødet med borgere og kolleger.”

Tilpasset af Det Nationale TBT-Center, 2019



## SAMHSA's grundprincipper



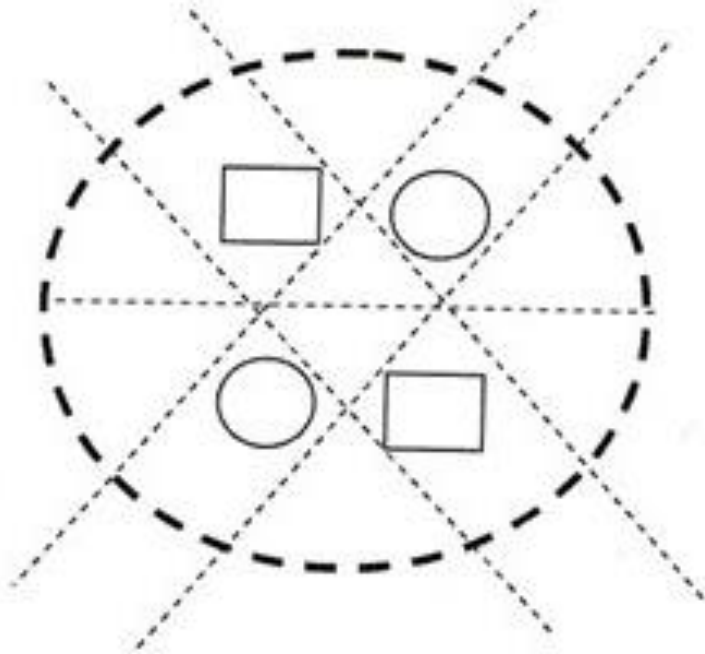
Sikkerhed



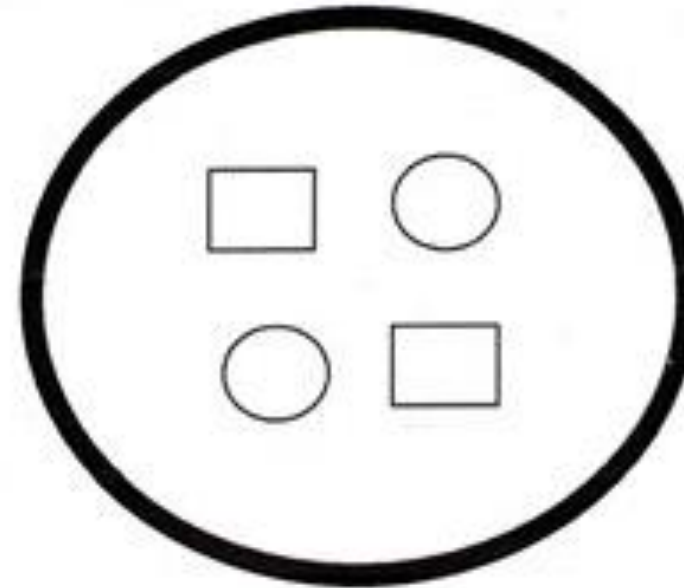
Pålidelighed og gennemsigtighed

Pålidelighed og gennemsigtighed

## Familiestrukturer



Den sunde familie



Den dysfunktionelle familie

*Frit efter Eva Hildebrand, Else Christensen "Familier med seksuelle overgreb mod børn"*



## SAMHSA's grundprincipper



Sikkerhed



Pålidelighed og gennemsigtighed



Peer-støtte / erfaringsperspektiv

LANDSFORENINGEN

spor



LANDSFORENINGEN

spor





## Hvorfor er erfaringsperspektivet vigtigt?

- Indefra perspektivet: Vi kan få øje på de blinde vinkler og opnå indsigter i hvordan det opleves at leve med traumer og traumereaktioner
- Vi får viden om hvad der er vigtigt for dem det handler om – og hvad der opleves som hjælpsomt
- Vi kan få kvalificeret skriftligt materiale, indretningen af fysiske rum o.m.a. (Borgerrejser)
- Vi kan få sparring til stigmatiserende sprogbrug og dobbeltbind kommunikation

## Hvorfor er erfaringsperspektivet vigtigt?

- Vi kan få hjælp til at se evt. mikroaggressioner og mikroundertrykkelse
- Erfaringskonsulenter og -formidlere kan være rollemodeller
- Mennesker med komplekse traumer kan få overskrevet tidligere erfaringer med misbrug og svigt fra en autoritets side
- Erfaringspersonen kan opleve at få magten tilbage (empowerment)  
- modvirker følelsen af magtesløshed
- Sammenhæng mellem involvering og bedre trivsel
- Et demokratisk ideal: Sammenhængskraft og deltagelse



## SAMHSA's grundprincipper



Sikkerhed



Pålidelighed og gennemsigtighed

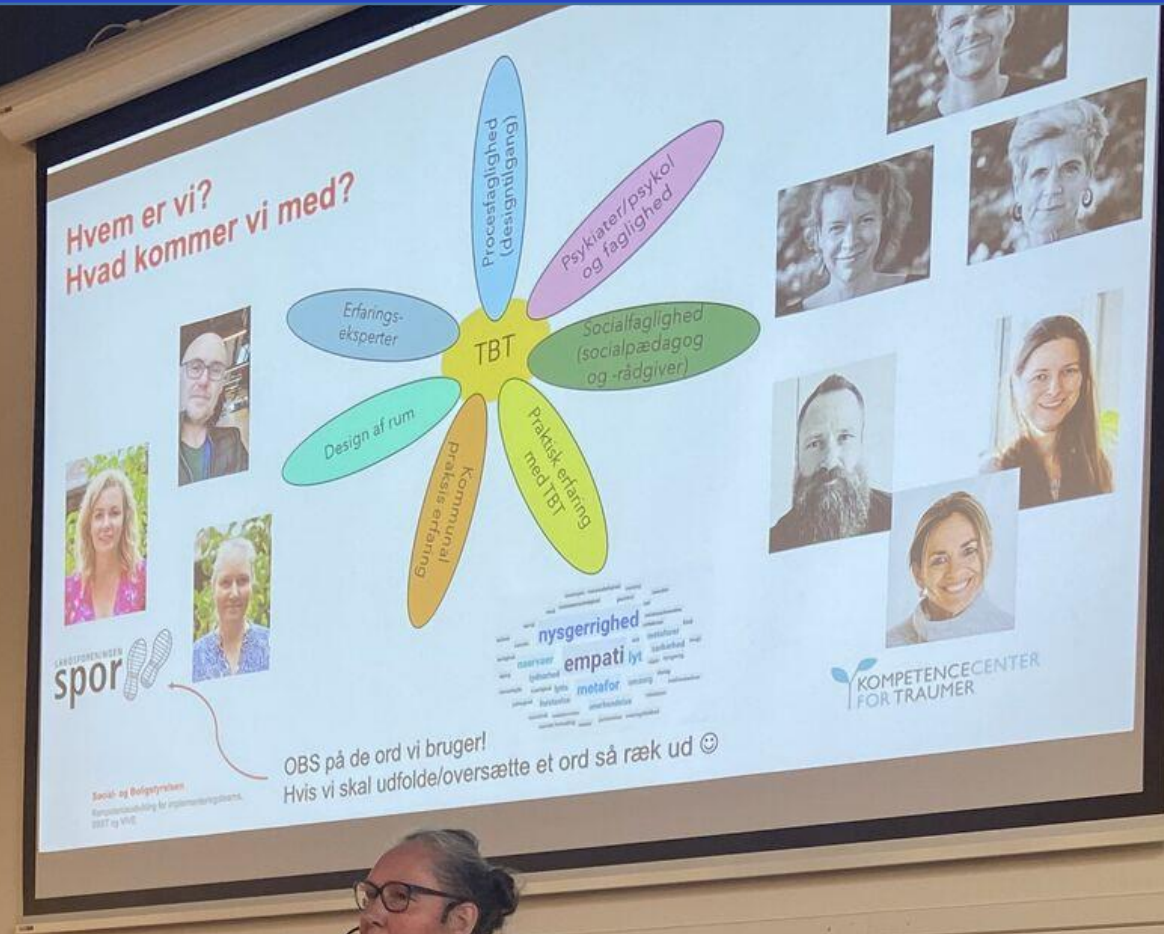


Peer-støtte / erfaringsperspektiv



Samarbejde og gensidighed

### Hvem er vi? Hvad kommer vi med?



**TBT**

Erfarings-eksperter

Design af rum

Kommunal praktisk erfaring

Praktisk erfaring med TBT

Socialfaglighed (socialpædagog og -rådgiver)

Processaglighed (designgang)

Psykiater/psykol og faglighed

**spor**

**KOMPETENCECENTER FOR TRAUMER**

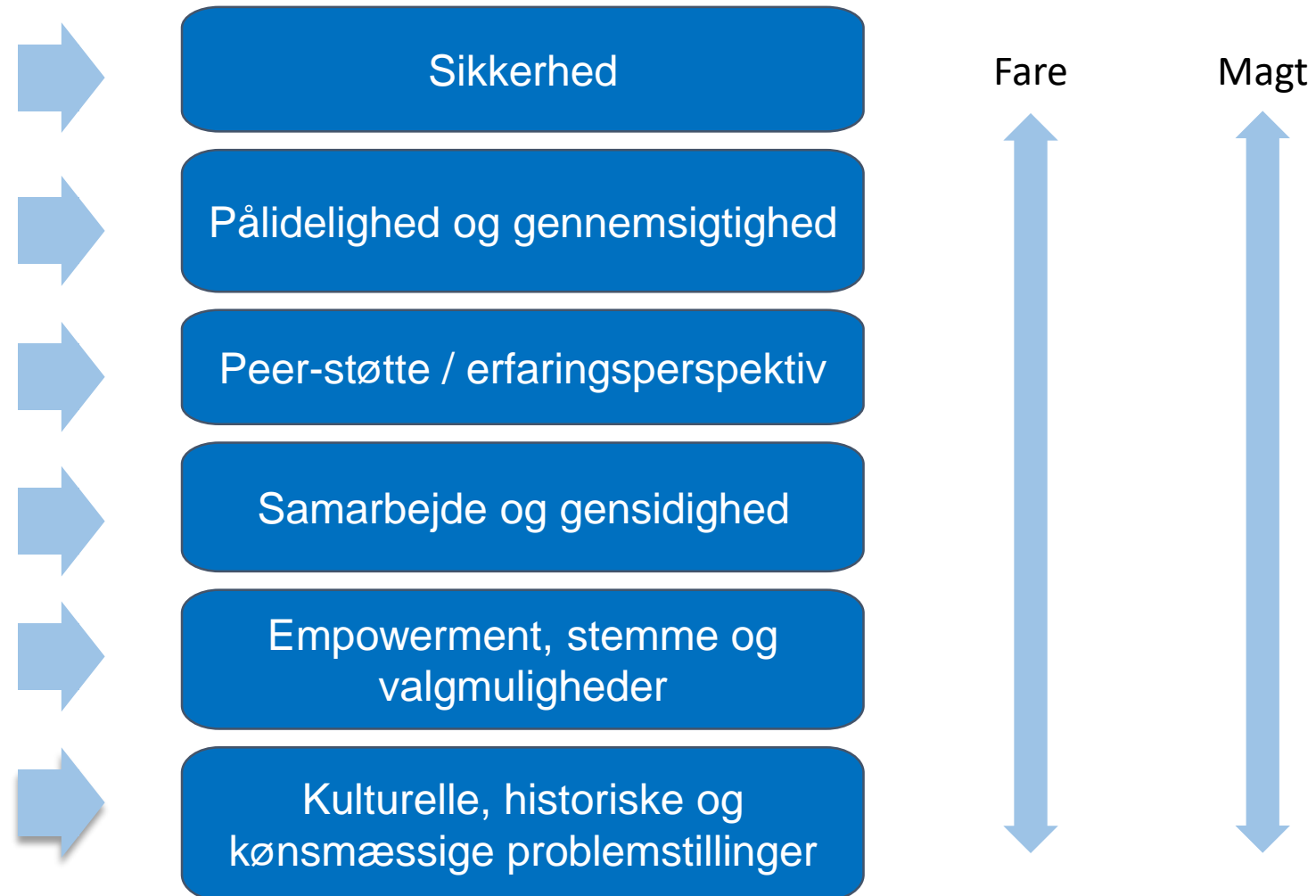
**Social- og Bølgelys**  
Forskningscenter for organisationsudvikling, TBT og VVE.

**nysgerrighed**  
**empati**  
**lyt**  
**metafor**

OBS på de ord vi bruger!  
Hvis vi skal udfolde/oversætte et ord så ræk ud 😊



## SAMHSA's grundprincipper



## To parallelle indsatser

Brugernært (1:1)

- Kompetenceudvikling
- Supervision
- Ambassadører

Organisation

- Kompetenceudvikling
- Implementeringsstøtte
- Organisatorisk forandringsproces

**Mødet med systemet,  
når man har senfølger**

**- Det svære møde**

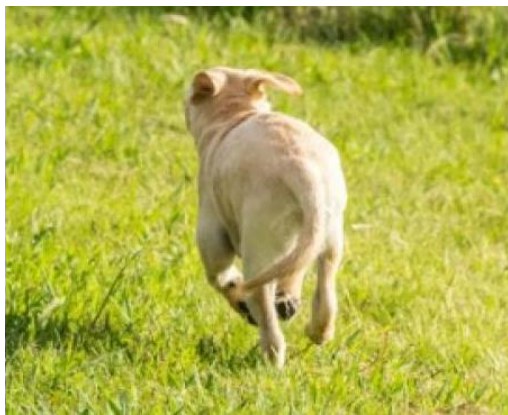


# Traumereaktioner



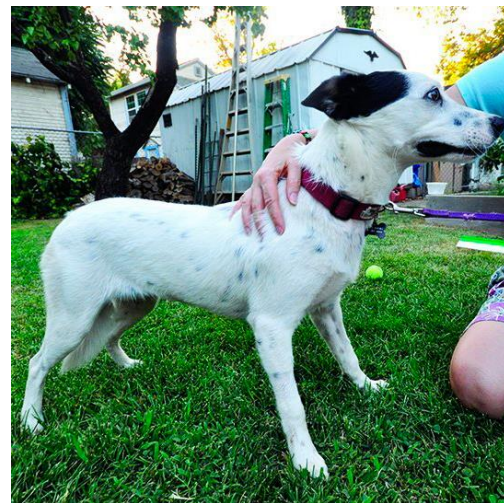
## Kæmp

- Eksplosivt temperament
- Diskuterer, udfordrer, beskylder etc.
- Føler sig nemt truet



## Flygt

- Altid i gang (overachiever)
- Føler sig nemt fanget
- Undgående ift. følelser / relationer



## Frys

- Ikke synlige følelser (høj arousal inden i)
- "Gemmer sig"
- Udskyder beslutninger / ambivalent



## Kollaps

- Kropsligt kollaps
- Desorientering / fraværende
- Mærker ikke følelser



## Kryb

- Pleaser / overdrevent venlig / konfliktsky
- Overopmærksom på andres behov / mærker ikke egne behov
- Afhængig af at andre hjælper



## Barnets tilpasningsopgaver dengang

- Barnet skal finde en udvej til at bevare en følelse af tillid til mennesker, der ikke er til at stole på
- Barnet skal finde sikkerhed i en situation, der er usikker
- Barnet skal føle kontrol over tingene i en situation, der er frygtelig uforudsigelig
- Barnet skal finde håb i en situation, der reelt er håbløs

*Kilde: Frit efter "I voldens kølvand", J. Herman, Hans Reitzels forlag 1995*

## Selvbilledet som voksen

- ”Jeg er ingenting værd”
- ”Jeg er ond”
- ”Jeg skammer mig og føler mig skyldig”

*Kilde: ”Incest, psykologisk forståelse og behandling” s. 62, Universitetsforlaget, Oslo*

## Den anden

- "Du er god"
- "Dine behov er vigtigere end mine"

## Den anden

- "Du er god"
- "Dine behov er vigtigere end mine"



- "Du er uforudsigelig"
- "Du er farlig"
- "Du kommer til at svigte mig"

# Overskrivning

LANDSFORENINGEN  
**spor**



# Retraumatisering eller overskrivning

Måden I som velfærdsarbejdere møder traumeramte kan enten bekræfte en gammel traumatisk fortælling eller blive en overskrivning af fortiden

## Typiske temaer

Afvist

Jeg kan blive taget alvorligt / det er faktisk noget voldsomt

Ikke blive hørt / hemmeligheder

Jeg bliver hørt og troet

At føle sig ulækker / skamfuld / føle sig udstillet

Jeg er ikke et dårligt menneske

Jeg står alene med det

Jeg kan bede om hjælp og få den

Ikke accepteret / blive udstødt

Jeg bliver respekteret for den jeg er

Det jeg oplever er ikke virkeligt

Jeg kan stole på min egen oplevelse

Det var min skyld / jeg var selv ude om det

Det var ikke min skyld



# Hvad man altid kan gøre

## Sikre tryghed i samtale situationen

- ❖ Placering i rummet
- ❖ Ikke ryggen mod døren
- ❖ "Flugtvej"
- ❖ Præsentere alle i lokalet
- ❖ Spørge om noget skal ændres/tilpasses

## Sikre forudsigelighed

- ❖ Klar beskrivelse af formål med samtalen/aktiviteten
- ❖ Skriftlig og mundtlig information inden samtalen

## Sikre medindflydelse (og medansvar)

- ❖ Sætte fælles dagsorden
- ❖ Vær tydelig om hvilke ting borger ikke har indflydelse på
- ❖ Giv valgmuligheder, hvor det er muligt
- ❖ Giv tid til at mærke, hvad der er den rigtige beslutning

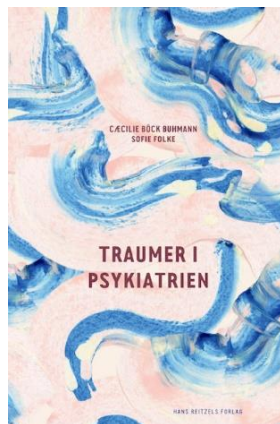
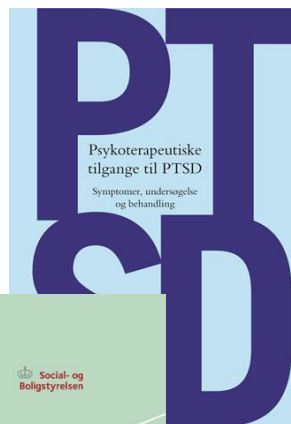


# Mere viden?

## Kompetencecenter for Traumer:

[kompetencecenterfortraumer.dk](http://kompetencecenterfortraumer.dk)

- Videokurser/foredrag om TBT
- Korte informationsvideoer
- Streame gratis forelæsninger



[Det Nationale TBT Center](#)

[VIVE](#)

[Social- og Boligstyrelsen](#)

Social- og Boligstyrelsen

Anbefalinger til at arbejde traumebevidst i den sociale indsats med voksne

Maj 2013

Viden til gavn

## Gratis virtuelle forelæsninger kan streames

- **Hvorfor fokus på traumer i psykiatrien og hvordan kan man arbejde traumebevidst med dem** af *Overlæge, Ph.d. Cæcilie Buhmann, Psykiatrien VEST i Slagelse & psykolog, ph.d. Sofie Folke, Forsvarets Veterancenter*
- **Behovet for traumebevidsthed i psykiatrien fra et brugerperspektiv** af *Helle Cleo Borrowman, Landsforeningen Spor – Brugerforening for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen*
- **Erfaringer med implementering af TBT på intensivt sengeafsnit i Slagelse** af *Afdelingssygeplejerske Anette Bramming-Hansen og specialsygeplejerske Isabell Malm Junker*
- **Erfaringer med implementering af TBT i psykiatrien i Region Syddanmark** af *Mathilda Randris Andersen, Kvalitetskonsulent, Psykiatrien i Region Syddanmark*
- **Det nationale arbejde med at implementere TBT i psykiatrien** af *Sygeplejerske, Ph.d. Jesper Bak, Sygeplejerske, Ph.d. Jacob Hvidhjelm og Sygeplejerske, Ph.d. Lene Lauge Berring* *initiativtagere til det Nationale TBT Center*





# Mere viden?

## Landsforeningen Spors lærlingsmateriale

### To indgange:

Senfølgeramte og pårørende

Fagpersoner

[senfoelger.landsforeningen-spor.dk](http://senfoelger.landsforeningen-spor.dk)

## Social- og Boligstyrelsens materiale

- En håndbog til kommunale fagpersoner

Kan bestilles og downloades på [Social- og Boligstyrelsens hjemmeside](#)

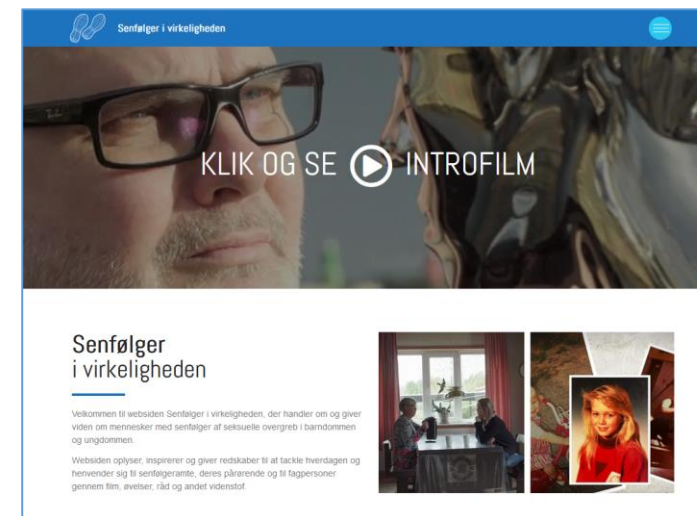
### To film:

Senfølger bag facaden og Samtalen om senfølger

### Tre podcast:

Den blinde makker, Den traumebevidste tilgang og

Forandringer - med organisationen i ryggen



# Rådgivning om senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen

## VISO rådgivning

- Rådgivning om en enkelt borger
- Rådgivning om grupper af borgere
- Rådgivning om socialfaglig kvalitet i sagsbehandling
  
- Rådgivning til borgere og pårørende

# Specialiseret behandling for senfølgeramte over 18 år ved ikke-psykotiske lidelser

Center for Seksuelt Misbrugte

Kvisten

KKUC (specialviden om rusmiddelbrug som mestring)

**Regionens psykiatri**

(PTSD pakkeforløb – henvisning via egen læge)

## Anden støtte og samvær for voksne med senfølger

### Center for Seksuelt Misbrugte - Frivilligsektionen

Rådgivning, samvær og aktiviteter

### Kvisten

Kvindetræf og mandetræf

### Landsforeningen Spor / Spors lokalafdelinger

Netværksmøder

Walk & talk

Cafémøder og online cafémøder

Lukket Facebook-gruppe – ”Spors FB-gruppe for senfølgeramte”