



# Kvisten

Terapi til ofre for seksuelle overgreb



*Kvisten er en social organisation, der tilbyder psykoterapi til voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen.*

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



## Temadage og faglig sparring

Fagpersoner i fx behandlings- og socialpsykiatrien, misbrugsbehandlingen, jobcentre, familiehuse og kriminalforsorgen møder ofte borgere, der har senfølger efter seksuelle overgreb i deres opvækst. Det kan være svært for fagpersoner at genkende senfølger efter seksuelle overgreb, og det er tabubelagt at spørge ind til, om en borger har været udsat for seksuelle overgreb.

Kvisten har stor viden om senfølger efter seksuelle overgreb og kan opkvalificere fagpersoner om, hvordan man kan spørge ind til et tabubelagt emne.

Kvisten tilbyder temadage og faglige oplæg om voksnes senfølger efter seksuelle overgreb og opsporing af unge og voksne, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen. Vi holder også temadage og oplæg om seksualitet og dens betydning for menneskers trivsel med fokus på mennesker, som har været udsat for seksuelt overgreb i barndommen eller ungdommen.

Kvisten tilbyder også faglig sparring til fagpersonale, der møder voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i deres arbejde.

Se mere om Kvistens tilbud til fagpersoner på [www.kvistene.dk/fagpersoner/](http://www.kvistene.dk/fagpersoner/)



## Taskforce

Kvistens Taskforce bidrager med egne erfaringer om, hvordan de lever med senfølgerne efter seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen og om, hvordan det har været muligt for dem at genvinde livsgnisten. De formidler deres erfaringsbaserede viden for at vise, at det er muligt at få hjælp og samtidig bryde tavsheden og aflive myter om seksuelle overgreb.

Kvistens Taskforce holder oplæg i hele landet i frivilligcentre, biblioteker, sundhedscentre, uddannelsesinstitutioner med

mere og for fagpersoner i fx jobcentre, misbrugsbehandlingen, psykiatrien eller kriminalforsorgen.

Erfaringen er, at det er yderst udbytterigt for fagpersoner, der møder mennesker med senfølger i deres arbejde, at høre Taskforce dele deres egne erfaringer.

En af Kvistens terapeuter faciliterer oplægget, og der er både tid til dialog og spørgsmål.

Se mere om Kvistens Taskforce på  
[www.kvistene.dk/taskforce/](http://www.kvistene.dk/taskforce/)



## Terapi

Kvisten tilbyder gratis psykoterapi i individuelle forløb og i grupper til voksne over 18 år, der har været udsat for seksuel misbrug, inden de fyldte 18 år. Kvistens behandlere er uddannet psykoterapeuter eller psykologer med specialisering i psykoterapi. For at komme på Kvistens venteliste til terapi, skal man ringe ind til vores visitation på 88 44 81 41.

### Individuel terapi

En individuel terapi-session varer ca. en time og foregår typisk hver eller hver anden uge.

### Gruppeterapi

Kvistens grupper mødes hver anden uge, og ledes af to erfarne psykoterapeuter med specialviden om senfølge-området.

I de psykoterapeutiske gruppeforløb er der blandt andet fokus på relationer og det at kunne spejle sig i andre og dele erfaringer.

### Straksforløb

Straksforløb i Kvisten er individuelle psykoterapeutiske forløb for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Et straksforløb kan startes op umiddelbart efter, borgeren er blevet visiteret til terapi i Kvisten og en myndighed har bevilget borgeren et forløb i Kvisten. Forløbet strækker sig over 10 uger med ugentlige sessioner. Borgere henvises til straksforløb i Kvisten fra fx kommunernes børne- og familieafdelinger, jobcentre, misbrugsbehandling, socialpsykiatri og fra kriminalforsorgen.

Se mere om straksforløb på [www.kvistene.dk/fagpersoner](http://www.kvistene.dk/fagpersoner)



## Træf

Træf er et åbent, anonymt tilbud, hvor senfølgeramte kan mødes med andre, der har været udsat for seksuelle overgreb. Træf er et socialt fællesskab, hvor der er forståelse for det at leve med senfølger efter seksuelle overgreb. For mange er det en lettelse at kunne spejle sig i andre, og mødet med andre senfølgeramte i træffene er med til at nedbryde den følelse af ensomhed og isolation, som mange senfølgeramte kæmper med.

Træf bliver ledet af to personer. Den ene er medlem af Kvistens Taskforce og har personlige erfaringer med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen. Den anden er en af Kvistens behandlere, som har erfaring med at arbejde med mennesker med traumer.

Kvisten tilbyder Træf i flere store byer, og der er kvindetræf, mandetræf, fællestræf for både kvinder og mænd og online mandetræf.

Se mere om Træf på  
[www.kvistene.dk/mandetraef/](http://www.kvistene.dk/mandetraef/) og [www.kvistene.dk/kvindetraef/](http://www.kvistene.dk/kvindetraef/)



## Ungerådgivning

For mange unge kan det være svært at mærke sine seksuelle grænser, og som ung kan man måske føle sig presset til sex mod sin vilje. Kvistens ungerådgivning tilbyder gruppeforløb til unge mellem 15 og 30 år. Gruppeforløbene strækker sig over 12 uger. I gruppen kan de unge dele tanker, følelser og oplevelser med andre i samme situation, og de lærer at bryde usunde mønstre og udleve en sund seksualitet, hvor de sætter grænser for, hvad de vil være med til.



*Hvert år er der ca. 400 kvinder og mænd, der får terapi i Kvisten. Evalueringer viser, at Kvistens terapiforløb giver øget livskvalitet og livsmestring samt større selvværd.*

Se mere om Kvistens ungerådgivning på [www.kvistene.dk/unge/](http://www.kvistene.dk/unge/)



## Rådgivning til pårørende

Som pårørende til en person, der har været udsat for seksuelle overgreb, kan det være svært at rumme, at ens nære har været udsat for seksuelle overgreb og de konsekvenser, det har for ens samvær. Det kan være svært at finde ud af, hvordan man bedst hjælper ham eller hende. Kvisten tilbyder derfor rådgivende samtaler til pårørende til personer, der har været udsat for seksuelle overgreb.

## Telefonrådgivning

Kvistens, anonyme telefonrådgivning er for voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb inden personen blev 18 år. Rådgivningen er også for pårørende. Telefonrådgiverne er alle uddannede psykoterapeuter eller psykologer med specialviden på området.

### **Kvistens telefonrådgivning har åbent**

Tirsdag fra kl. 17-20 på tlf. 61 33 44 00

Se mere på [www.kvistene.dk/paaroerende/](http://www.kvistene.dk/paaroerende/)



*Kvisten er landsdækkende og til stede i mere end 45 kommuner. Kvisten har ca. 85 behandlere, der alle er uddannede psykoterapeuter eller psykologer med erfaring i traumer.*

## Senfølger

Voksne, der har senfølger efter seksuelle overgreb i barn- eller ungdommen, oplever ofte en lang række psykiske, fysiske og sociale problematikker i voksenlivet.

Lavt selvværd, angst, PTSD, depression og selvmordstanker er nogle af de mest almindelige senfølger. Senfølger kan dukke op i forskellige situationer eller perioder i ens liv og behøver ikke at være permanent til stede.



**Kvisten**

Terapi til ofre for seksuelle overgreb

88 44 81 40 · [info@kvistene.dk](mailto:info@kvistene.dk)