

ÅRSRAPPORT

1993



Incestsenteret

i

Rogaland

INNLEDNING

Nå foreligger endelig Incestsenterets årsrapport og regnskap for 1993, og vi håper du vil finne interessant og nyttig informasjon her.

Året 1993 var åpningsåret for Incestsenteret i Rogaland. Foreningen mot seksuelle overgrep (FMSO) ble lagt ned og eksisterer ikke mer. På grunn av at det ikke skjedde før i slutten av april har regnskapet fremdeles gammelt navn. Vi har også valgt å bruke samme logo som FMSO, fordi denne symboliserer det vi ønsker å jobbe for. Familier hvor voksne og barn kan leve trygt sammen, uten at voksenpersoner tramper over barnas grenser.

1993 har vært et tøft år, og vi har jobbet hardt, men vi vet at endel mennesker har fått hjelp i en vanskelig livssituasjon. For å illustrere de situasjonene endel av dem som tar kontakt med oss befinner seg i, har vi også i år valgt å innhente uttalelser fra noen få av våre brukere. Vi kaller dem brukere fordi vi ved hjelp av det, unngår å identifisere dem som tar kontakt her med klienter.

Vi som jobber på Incestsenteret kan ikke gi terapi, men vi kan gi støtte og aksept på vonde følelser som bunner i vonde barndomsopplevelser. Vi har selv fått hjelp, og vet at det går an å endre negativ adferd og vonde, forbudte følelser. Dette ønsker vi å gi videre til våre brukere. Vi holder for tiden på med en brukerundersøkelse, og er spente på å se resultatet av denne.

Vi er meget takknemlige for nå å ha fått "vårt eget hus", og vi ønsker dere alle hjertelig velkommen til å ta en tur opp og se hvordan vi har fått det. Vi har fremdeles mye oppussing igjen, men kontorer, aktivitetsrom og oppholdsrom er i funksjon. For befarings på senteret kan dere gjerne ta kontakt med oss på tlf: 51 62 74 57 eller mobil: 94 67 85 52.

Vi vil få lov til å takke alle dere som har støttet oss, både økonomisk, materielt og emosjonelt. Det betyr enormt mye for oss at vi har våre støttespillere, og kan kontakte dem når vi trenger det. En spesiell takk vil vi rette til våre samarbeidspartnere innen det eksisterende hjelpeapparat. Vi er helt avhengige av den kommunikasjonen vi har med disse, særlig i forhold som gjelder brukerne våre.

Vi ser nå frem i mot et helt nytt år, og er nysgjerrige på hva det vil bringe. Som vi vil skrive mer om senere i denne årsrapporten har vi mange ønsker og fremtidsvisjoner. La oss håpe på at iallefall noen av dem kan bli gjennomført.

Hvis noen ønsker mer informasjon eller flere årsrapporter, ber vi dere vennligst om å ta kontakt. Vi vil også gjerne ha tilbakemelding hvis dere savner informasjon her, slik at vi kan rette opp det til neste år.

FOREKOMST AV SEKSUELLE OVERGREP

Det finnes mange undersøkelser som sier noe om forekomsten av seksuelle overgrep, og disse undersøkelsene har kommet frem til veldig varierende tall. Den store variasjonen skyldes at det har vært brukt forskjellige definisjoner på seksuelle overgrep, og at man har brukt forskjellige metoder for innhenting av data.

I fjorårets årsrapport skrev vi at vi gledet oss til å kunne ta i bruk nye, norske tall når det gjelder utbredelsen av seksuelle overgrep. Den omtalte undersøkelsen er dessverre ikke kommet i havn enda, slik at vi må vente med å referere til denne.

Psykologene Marte Førland og Svein Mossige har i 1993 på oppdrag fra Barne - og familie - departementet utarbeidet en oversikt over forskningsbasert kunnskap om forebygging av seksuelt misbruk av barn. Disse har gjennomgått forekomstundersøkelser fra 1929 - 1986, og funnet at rapportert forekomst varierer fra 6 - 62 % når det gjelder jenter, og fra 3 -31 % når det gjelder gutter.

Disse tallene kan forvirre enhver, og viser hvor stor forskjell det er på definisjoner og metoder for innhenting av data.

Normann, Tambs og Magnus har i 1992 gjennomgått 15 forekomst eller prevalens - undersøkelser, 10 fra USA og Canada, 1 fra England og 5 fra de Nordiske landene. Undersøkelsene er, bortsett fra 2 i USA, publisert i løpet av 1980 - og 1990 - årene.

Gjennomgangen av undersøkelsene gir i seg selv ikke grunnlag for å slå fast hva forekomsten av seksuelle overgrep mot barn er, men forfatterne tror "at prevalensen av gjentatte, alvorlige overgrep mot barn i Norden ligger på omkring 5%" (Førland og Mossige, 1993) Forfatterne konkluderer med at uansett forekomst, må seksuelt misbruk av barn sies å være et folkehelseproblem.

I en omfattende norsk undersøkelse foretatt i 1986 (Sætre, Holter og Jebsen) kom forskerne frem til en forekomst på 19 % for jenter, og 14 % for gutter. I denne undersøkelsen har man ikke utelatt en - gangstilfellene, og man har latt den undersøkte egen opplevelse av hendelsen avgjøre om det var seksuelt overgrep eller ikke.

Slik vi ser det, er det den utsattes egne opplevelse som avgjør om det må sies å være seksuelt overgrep eller ei, slik at vi velger å forholde oss til den sist omtalte undersøkelsen i arbeidet vårt. Det må også sies at vi stadig påpeker at forekomsttallene er forskjellige, og meget varierende.

Uansett forekomsttall er vi enige med forfatterne Norman, Tambs og Magnus sin konklusjon: Seksuelt misbruk av barn er et folkehelseproblem.

INCESTSENTERETS MÅLSETTING MED ARBEIDET

Å bekjempe incest og seksuelle overgrep, ved å påvirke til forandring av de faktorer i samfunnet som er med på å opprettholde seksuelle overgrep mot barn.

Å synliggjøre den problematikken vi jobber med, ved å drive opplysningsvirksomhet og forebyggende arbeid.

Å gi hjelp og bidra til å gi alle som har vært utsatt for overgrep et bedre liv. Dette vil vi gjøre når den utsatte har behov for det.

INCESTSENTERETS TILBUD

Støttetelefon for utsatte i alle aldre, og av begge kjønn.

Støttetelefon for pårørende til utsatte.

Enesamtaler for utsatte og deres pårørende.

Henvising og formidling av kontakt med det eksisterende hjelpeapparat.

Selvhjelpsgrupper for utsatte.

Selvhjelpsgrupper for mødre og fedre til utsatte barn.

Selvhjelpsgrupper for ektepar, hvor den ene part har vært utsatt for overgrep.

Aktivitetsgruppe.

Kristengruppe.

Støtte og følge ved besøk hos lege, legevakt, advokat, politi og rettsapparat.

Brukermøter for utsatte i følge med pårørende.

Opplysning, informasjon og foredrag for helse - og undervisningspersonell, politikere og samfunnet forøvrig.

Se forøvrig under "Året 1993" for mer informasjon om de ovenfornevnte tilbud. Der kan du finne ut hva de forskjellige tilbudene består av, og hvor mye de blir brukt.

ÅRET 1993

Året 1993 har vært et tøft år for oss på Incestsenteret i Rogaland. De 4 første månedene gikk med til dugnadsjobbing i Hatleveien 8, både sent og tidlig. Vi hadde satt 26. april til åpningsdato, så vi jobbet på hardspreng for å bli ferdige nok til å kunne holde den fastsatte dato. Vi fikk i orden kontorene og stua i 1. etg., slik at vi kunne gjennomføre åpningen.

26. april 1993 ble en stor dag for oss. Vi kunne endelig åpne et Incestsenter her i Rogaland, og det gledet oss å ha et fast tilholdssted. Huset fra Sandnes kommune trengte, og trenger fortsatt, mye oppussing, men det overskygger ikke gleden av å ha et "eget" hus.

Til åpningen hadde vi invitert politikere, ansatte i helse - og sosialsektoren og samarbeidspartnere, omkring 80 stk. tilsammen. Dessverre var det mange som ikke kunne møte den dagen, men vi ble 25 stk., og de som virkelig har støttet oss var tilstede. Vi hadde en koselig kveld, med kaffe, kaker og mange flotte taler. Vi er takknemlige for den støtte og oppmuntring vi fikk denne kvelden, det har virkelig gitt oss pågangsmot i tunge stunder.

Pressen lagde en del blest omkring åpningen, og folk fikk virkelig øynene opp for at vi finnes. Det kan vi se på antall nye henvendelser som steg fra å gjelde 96 personer i 1992 til 159 personer i 1993. Foruten disse nye henvendelsene hadde vi også rådsøkende henvendelser fra 13 personer. Det vil si at vi tilsammen i 1993 har hatt henvendelser om 172 personer, som aldri før har vært i kontakt med oss. For nærmere spesifikasjoner av de nye henvendelsene, viser vi til "Statistikk over nye henvendelser".

Når det gjelder våre tilbud til brukerne er det helt klart støttetelefonen som blir brukt mest. Også de pårørende bruker telefonkontakt med oss hyppigere enn noe annet tilbud vi har. Noen brukere ønsker bare å ha kontakt via telefonen, og det er helt greit, de føler det mye tryggere å ikke se den man snakker med. Det har å gjøre med at seksuelle overgrep fremdeles er vanskelige å snakke om, spesielt for de som har vært utsatt for dette selv.

Vårt tilbud om enesamtaler for brukerne, enten alene eller sammen med noen de stoler på, blir ganske mye brukt. I løpet av 1993 har vi hatt 348 enesamtaler med brukere/pårørende. Mange pårørende får så store problemer eller så mye å tenke på når det i nær omkrets dukker opp seksuelle overgrep, at de ønsker å snakke med noen om dette. I disse enesamtalene fokuseres det på selve overgrepet/overgrepene, på følelsene rundt det/de og på senvirkninger av disse. Vi som jobber på Incestsenteret er ikke profesjonelle, men vi har opplevd dette selv, og kan utifra det ha samtaler med våre brukere.

Når brukere ønsker det, anbefaler vi gjerne profesjonelle hjelpere som vi har god erfaring med. Vi fokuserer alltid i kontakt med brukerne på, at de bør ha kontakt med profesjonelle hjelpere i tillegg til oss. Det er kontakt med både profesjonelle og selvhjelpsgrupper vi ser best resultat av. Vi er kun et supplement til det profesjonelle hjelpeapparatet.

Når brukere har vært i kontakt med oss en stund, ser vi det som meget viktig at de får kontakt med andre brukere. I den hensikt har vi tilbud om deltakelse i selvhjelpsgrupper både for utsatte, foreldre til utsatte barn og for ektepar der den ene parten har vært utsatt for overgrep som barn. Disse gruppene er fast sammensatt, og jobber aktivt med felles problemer, frustrasjoner og senvirkninger. I løpet av 1993 oppløste vi de gruppene som var i gang, og satte i gang 2 nye grupper. Disse inneholder 6 personer i hver, som alle har vært utsatt for seksuelle overgrep. Selvhjelpsgruppe for foreldre til utsatte barn, og for ektepar er for tiden ikke i bruk.

Etter åpningen i april satte vi igang med en hobbygruppe, hvor vi lager forskjellige ting og har litt sosialt fellesskap rundt en kopp kaffe. Gruppen er åpen for alle som ønsker det, og oppmøtet har variert fra 2 - 10 personer. Gruppen var spesielt aktiv i månedene før jul, og det var spennende å se den kreativiteten som ble vist.

I tillegg til disse gruppene har vi de siste månedene av 1993 hatt i gang en kristengruppe, etter ønske fra noen av våre brukere. Gruppen er åpen for alle, og møtes en gang pr. mnd. I denne gruppen forkuseres det også på felles problemer, i tillegg til at man tar opp dette med å være en kristen utsatt. Oppmøtet i gruppen har vært 6 - 12 personer.

Tilbud om støtte og følge til lege, legevakt, politi, advokat og rettsapparat har avtatt noe i forhold til hva dette tilbudet ble benyttet tidligere. I 1993 har vi fulgt brukere til ulike instanser 9 ganger.

Etter åpningen i april har vi hatt brukermøter for brukerne, alene eller sammen med pårørende, annenhver torsdag.

I 1993 har vi vært ute og holdt 17 foredrag. I tillegg til foredragene kommer annen opplysningsvirksomhet, slik som møter med offentlige instanser, opplysning til studenter som skriver oppgave om incest og seksuelle overgrep, intervjuer i radio og aviser m.m.

Vi som jobber på Incestsenteret har i 1993 deltatt på 4 kurs som har vært avholdt i Rogaland. Vi arrangerte også et kurs selv, som hadde fokus på overgriperen. Til dette hadde vi engasjert Kåre Pettersen, som er sosionom og jobber med overgripere. Årsaken til at vi ville fokusere på hjelp til overgripere, var at det ikke finnes noe tilbud til disse her i distriktet, og at vi i en periode hadde ganske mange telefonhenvendelser fra overgripere. Kurset/seminaret ble mottatt med blandede følelser hos de fagfolkene som hadde meldt seg på. Det hadde å gjøre med at mange synes det var vanskelig å se overgriperen som hjelpetrengende.

Som det vises ovenfor har 1993 vært et stritt år med mange jern i ilden. Vi har hatt 2 personer i lønnete stillinger (1/2 og 1/4 stilling), og kun 2 frivillige utenom det. Tilsammen har vi i perioder jobbet 20 - 25 timer frivillig i uken. Dette har blitt for tungt, og vi bestemte at vi i 1994 må lære opp flere frivillige telefonvakter. Disse kan frigjøre tid, slik at samtaler kan foregå uten lange ventelister. Kun da blir vår målsetting, om å være til hjelp når den utsatte trenger det, mulig å gjennomføre.

HÅP OG VISJONER FOR FREMTIDEN

Vi har mange håp og visjoner for fremtiden, men det vi ønsker oss aller mest er en bedring i personalsituasjonen. Med det presset vi har hatt i 1993, trenger vi virkelig å frigjøre ressurser til nytenkning, administrasjon og organisering. Som tidligere nevnt vil vi prøve å lære opp flere frivillige slik at dette er mulig.

I tillegg har vi også mange håp og ønsker i forbindelse med at Stavanger i 1994 skal få sitt eget Incestsenter. Vi er oppriktig glade for at Stavanger kommune har innsett behovet for et selvhjelpssenter, og vi håper at det må bli et godt samarbeid mellom Incestsenteret i Rogaland og Incestsenteret i Stavanger. Det blir ikke for mange som jobber med mennesker som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep, slik at en kniving om brukerne vil være uaktuelt. Vi vil være med å ønske Incestsenteret i Stavanger hjertelig velkommen, og håpe på fruktbart samarbeid.

Vi håper også at vi i 1994 kan få midler til mer oppussing, slik at vi kan få brukt mer av "huset vårt". Vi har fremdeles ganske mye igjen å gjøre i 2. etg., der vi planlegger kriseboliger for 3 - 6 personer. Behovet for overgangsbolig til å flytte for seg selv, og i spesielle krisesituasjoner er absolutt tilstede. I 1993 har vi hatt brukere boende hjemme hos oss, når behovet har blitt for stort, men det er egentlig ganske uholdbart.

Vi har fått støtte fra næringsliv, organisasjoner og klubber når det gjelder dugnadsarbeid og materialer, noe som vi er meget takknemlige for. Dette gjør at vi kan fortsette på oppussingen, og komme nærmere målet.

For fremtiden har vi også et sterkt ønske om å kunne tilknytte oss en fag - person, som kan jobbe noen timer fast hver uke. Vi har endel henvendelser fra barn og om barn, og ønsker at en profesjonell hjelper kan ta seg av disse. Vi har ingen muligheter, i følge bamevernsloven, til å kunne gi disse barna og deres pårørende hjelp. Vi ønsker å ha en person som har lov til å jobbe med disse vanskelige sakene her på huset, slik at det blir mulig å følge opp. Slik det nå er må vi bare henvise disse telefonene videre, og vi får aldri kontrollert om den som ringer følger dette opp.

Spesielt i de sakene hvor barn ringer selv og forteller om overgrep, er det for oss et behov for å ha en person som har lov til å jobbe med dette. Barna ringer oftest anonymt, og vi har for lite kompetanse til å kunne gjøre noe med disse henvendelsene. Vi håper og tror at et slikt ønske om en fag - person her på huset kan være mulig å få til i fremtiden.

STATISTIKK OVER ANTALL NYE HENVENDELSER

Voksne kvinner:

16 - 18 år:	7 stk.
18 - 21 år:	16 stk.
21 - 30 år:	23 stk.
30 - 40 år:	18 stk.
40 - 60 år:	16 stk.
Ukjent alder:	21 stk.

Sum: 101 stk.

Voksne menn:

16 - 18 år:	1 stk.
18 - 21 år:	1 stk.
21 - 30 år:	4 stk.
30 - 40 år:	3 stk.
40 - 60 år:	3 stk.
Ukjent alder:	1 stk.

Sum: 13 stk.

Barn - jenter:

0 - 3 år:	3 stk.
3 - 5 år:	1 stk.
5 - 10 år:	8 stk.
10 - 15 år:	16 stk.
15 - 16 år:	1 stk.
Ukjent alder:	5 stk.

Sum: 34 stk.

Barn - gutter:

0 - 3 år:	2 stk.
3 - 5 år:	2 stk.
5 - 10 år:	4 stk.
10 - 15 år:	1 stk.
15 - 16 år:	0 stk.
Ukjent alder:	2 stk.

Sum: 11 stk.

Rådsøkende herv:

Voksne:	3 stk.
Barn:	10 stk.

Sum: 13 stk.

Når det gjelder nye henvendelser fra eller om barn har:

- 13 stk. ringt anonymt selv.
- 13 stk. pårørende ringt anonymt om.
- 15 stk. allerede vært meldt til politi/barnevern.
- 4 stk. blitt meldt til politi/barnevern fra oss.

STYRESAMMENSETNING

Styret ved Incestsenteret i Rogaland har i 1993 bestått av følgende personer:

Leder -	Beth Ambjørnsen (Assistent på RPS, Dale)
Kasserer/sekretær -	Marianne Huus (Incestsenteret og sosionomstudent)
Styremedlem -	Cecilie Omre (Sosionom på Sosialhøgskolen i Stavanger)
Styremedlem -	Kari Lea (Bestyrer i privat barnehage)
Styremedlem -	Brit J. Thorkildsen (Daglig leder, Incestsenteret i Rogaland)
Styremedlem -	Ambjørg Berstad (Nestleder, Incestsenteret i Rogaland)
Vara -	Christian Blauuv Hvaring
Vara -	Terje Stokka

Regnskapsfører har vært Ole Johan Skjæveland.

STYRETS FUNKSJON

Styret skal:

1. Påse at stiftelsen har en kvalifisert daglig leder, og at stiftelsen fungerer.
2. Motivere daglig leder og de ansatte til å oppnå resultater i forhold til målsettingen.
3. Delta i utarbeidelse og fastlegge mål, strategier og verdinormer for stiftelsen.
Se til at de tiltak styret bestemmer blir satt i verk.
4. Påse at informasjonssystemer, rutiner og beslutningsunderlag finnes, slik at styret kan utføre sine oppgaver.
5. Tids - og situasjonsbestemte oppgaver i forhold til vekst, eventuelle aksjoner og krisesituasjoner.

FORENINGEN MOT SEKSUELLE OVERGREP

RESULTATREGNSKAP	NOTE	1993	1992
Driftstilskudd	1	<u>321.800</u>	<u>346.480</u>
SUM DRIFTSINNTEKTER		<u>321.800</u>	<u>346.480</u>
Lønninger og folketrygd	2	165.679	228.607
Andre driftsutgifter		<u>212.970</u>	<u>97.102</u>
SUM DRIFTSKOSTNADER		<u>378.649</u>	<u>325.709</u>
DRIFTSRESULTAT		<u>-56.849</u>	<u>20.771</u>
Renteinntekter		2.789	4.715
Rentekostnader		180	0
Andre finanskostnader		<u>370</u>	<u>113</u>
NETTO FINANSINNTEKTER		<u>2.239</u>	<u>4.602</u>
Endring fondsavsetninger	3	<u>(24.000)</u>	<u>24.000</u>
ÅRETS RESULTAT		<u>-30.610</u>	<u>25.373</u>
Som foreslås disponert slik:			
Til kapitalkonto		<u>-30.610</u>	<u>1.373</u>

FORENINGEN MOT SEKSUELLE OVERGREP

NOTER TIL REGNSKAPET 1993

Note 1 Driftstilskudd

Følgende driftstilskudd er mottatt i 1993:

Departementet	:	145.700
Fylket	:	100.000
Kommuner	:	62.200
Lag/foreninger	:	10.200
Andre	:	<u>3.700</u>
Sum	:	<u>321.800</u>

Note 2 Driftsutgifter

Kontorrekvisita	:	5.815
Porto, telefon	:	18.062
Honorarer	:	23.750
Bilutgifter	:	400
Reise, diett	:	4.949
Kjøpt inventar	:	57.646
Annonser	:	7.018
Oppussing	:	60.154
Lys & varme	:	19.628
Lokalkostnader	:	14.166
Diverse	:	<u>1.382</u>
Sum	:	<u>212.970</u>

Note 3 Fond

Fondet er i sin helhet benyttet til kjøp av møbler i samsvar med avsetning for 1992.

UTTALELSER FRA NOEN AV VÅRE BRUKERE

Våren - 93 ble jeg full av angst og depresjon. Jeg tenkte ikke på at det var det jeg opplevde som barn som hadde skylden. Men hele tiden kom vonde, mørke tanker rundt akkurat det som min far gjorde. Jeg var på bønn, og pratet om det med ei venninne - hun fortalte meg at det sto et nummer i telefonkatalogen om et kontaktsenter for incest - ofre.

Jeg ringte og Marianne tok telefonen. Vi pratet, men jeg var så full av skyldfølelse at det ikke var lett å sette ord på tingene pr. telefon. Jeg fikk en avtale, og da jeg kom dit så det øde og forlatt ut. Ringeklokka var i ustand, og jeg gikk rundt hele bygget - for inn skulle jeg. Dette kunne jo være en redningsplanke. Til slutt gikk jeg inn for døra stod åpen, og Marianne var helt fantastisk.

Jeg har hatt jevne samtaler med henne, som har fått ut både gråt og aggresjon. Hun hadde en fantastisk måte å være på. Det som var best av alt var å få forståelse. Her var det mennesker som hadde opplevd noe lignende, eller enda verre selv. Det ga et enormt håp om en bedre fremtid.

Jeg hadde i denne tiden et opphold ved en psykiatrisk institusjon. De på Incestsenteret var virkelig venner den tiden. Jeg reiste flere ganger ned på senteret med de to ungene mine, fordi jeg ikke klarte å være alene. Vi fikk et fint forhold, og min mann var også med noen ganger til samtaler.

Senteret betyr enormt mye for meg, og nå har jeg lært å like meg selv, skyldfølelsen er så og si borte og angsten er borte. Dette er takket være Incestsenteret, psykiatrien og medisiner som jeg går på. Dessuten tror jeg Gud har hjulpet meg.

Jeg går fremdeles på senteret, men nå er samtaler lyse og lette. Det er Annbjørg jeg prater med nå. Jeg har gått på hobby aktiviteter, som var kjekt og stimulerende. Dessuten har jeg vært med i en samtale gruppe. Den ble oppløst etter en tid, så derfor begynte jeg å gå til Annbjørg i stedet.

Jeg har også besøkt kristengruppa en gang, og det var fint, men tiden strakk ikke til å være med der.

I den tiden jeg var redd for å være alene brukte jeg telefonen mye. Jeg kunne ringe sent og tidlig. En helt fantastisk medmenneskelighet møtte jeg hos dem alle.

Jeg vet ikke hvordan jeg hadde hatt det i dag uten den hjelp jeg har fått og får fra alle ved Incestsenteret.

Utsatt dame

Jeg er en 33 - år gammel mann som har hatt kontakt med Incestsenteret i snart et år nå. Jeg ble seksuelt misbrukt som barn, og har lenge hatt problemer med senvirkninger etter det. Misbruk av narkotika og tabletter var en del av min hverdag. Det hjalp meg til å glemme det som hadde skjedd med meg som barn.

For slikt skjer da ikke med menn! Jeg trodde faktisk at jeg var den eneste mannen i hele verden som hadde opplevd dette. Kanskje hadde jeg selv oppfordret til dette? Men et barn på 6 - 7 år oppfordrer da ikke til voksen seksualitet - nei dette var virkelig overgrep.

Jeg tok først kontakt med Incestsenteret etter å ha gått igjennom en meget opprivende skilsmisse fra min kone. Da var jeg aldelses knust og trengte noen å prate med, og å gråte hos. Siden det har jeg gått i faste samtaler, og mye har endret seg siden den gang.

Jeg har fått nytt mot på livet, jeg har sluttet å ruse meg og jeg har funnet det lille barnet i meg som ikke tålte den urett som ble begått mot det. Alt dette takket være de som jobber på senteret.

De er ikke terapeuter, så jeg har i tillegg til samtalene på senteret, fått kontakt med en psykolog. Tilsammen utgjør dette nå mitt behandlingsopplegg.

Den betydning Incestsenteret har hatt for meg det siste året, kan jeg vanskelig beskrive. Der har jeg fått ut så mye av mine innestengte følelser og frustrasjon. Jeg kommer sikkert til å trenge dem i flere måneder enda, men nå ser jeg lyst på fremtiden, og gleder meg til å ta fatt på resten av livet. For - livet er virkelig verdt å leve!

Utsatt mann

Jeg har nå gått til behandling på senteret et år, og jeg kan aldri få takket dem nok for at de er der for meg og mine likesinnede. Da jeg begynte der i april - 93, hadde jeg gått et års tid til psykolog, og hadde store psykiske problemer. Jeg hadde jo familie og venner å betro meg til utenom lege og psykolog, men hvor mye de enn prøvde, så klarte de aldri helt å forstå hvordan det er å være misbrukt. Det kan kun en som selv har vært misbrukt. Endelig traff jeg noen som kjente igjen følelsene, både på kropp og sjel. Som visste hva jeg snakket om.

Jeg begynte å gå til faste samtaler hos Marianne og det hjalp veldig. Det var godt å få ut mye av det jeg hadde holdt inne i årevis, men det har vært hardt også. Men jeg vet at jeg må igjennom dette. Jeg går fremdeles hos psykologen i tillegg til senteret.

Før jul begynte jeg i selvhjelpsgruppe. Til å begynne med møttes vi ukentlig, men nå møtes vi hver 14. dag. Der treffer jeg også noen som har opplevd det samme som meg, og vi diskuterer og støtter hverandre. Det er til veldig god hjelp, og jeg ser frem til disse møtene, hvor jeg kan snakke om problemer jeg har som ingen andre kan forstå.

Til Incestsenteret kan jeg ringe når jeg vil, til alle døgnets tider. Dette benytter jeg meg ofte av. Det er både trygt og godt å vite at jeg har muligheter til det. Jeg hadde ikke klart meg uten senteret.

Hilsen Turid

