

# Oversigt over tilbud til voksne med senfølger

For at kunne henvise og bygge bro skal du have kendskab til og kunne informere borgerne om tilbud til senfølgeramte. Herunder er et overblik over disse.

Tilbuddene er enten gratis, delvist gratis eller gratis med henvisning fra egen læge eller kommune.

(Oversigten er senest opdateret i marts 2023. Der tages forbehold for, at der kan ske ændringer.)

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontakt
<b>Praktiserende læger</b>	Hvis borgerne har fysiske senfølger, som de har brug for hjælp med, bør du henvise til lægen. Den praktiserende læge kan henvise videre til psykolog, psykiater, behandling i psykiatrien eller behandling i andre sundhedstilbud som fx fysioterapi.	Se kontaktoplysninger og information om praktiserende læger på <a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a>
<b>Den regionale psykiatri</b>	Laver diagnostisk udredning samt behandling af psykiske lidelser såsom PTSD, personlighedsforstyrrelse eller angst i pakkeforløb. Sexologiske klinikker og enheder hører under psykiatrien og tilbyder behandling af seksuelle problemer. Kræver henvisning fra egen læge.	Alle regioner har desuden psykiatriske skadestuer til borgere med akut brug for psykiatrisk hjælp. Find mere information på den enkelte regions hjemmeside.
<b>Privatpraktiserende psykologer</b>	Psykologer tilbyder terapi gennem samtale. Borgere kan få tilskud til behandling hos psykolog efter lægehenvielse, hvis de har været udsat for seksuel overgreb i barndommen (sundhedslovens § 69). Unge mellem 18 og 24 år kan få vederlagsfri behandling for angst og depression. Kommunen kan yde hjælp til borgerens egenbetaling af psykologbehandling, hvis: •patienten ikke har økonomisk mulighed for at betale udgiften •behandlingen er nødvendig og helbredsmæssig velbegrunderet (aktivlovens § 82)	Psykologer kan findes på <a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a>
<b>Centre for Voldtægtsofre</b>	Centre for Voldtægtsofre tilbyder rådgivning, vejledning og specialiseret traumebehandling til unge og voksne, der har været udsat for voldtægt, forsøg på voldtægt eller andre enkeltstående overgreb. Der ligger ni centre rundt i Danmark. Flere af centrene har døgnåbent ved behov for akuthjælp. Tilbuddet er gratis og kræver ikke henvisning.	<a href="https://www.voldtaegt.dk/udsat-for-et-seksuelt-overgreb/her-kan-du-fa-hjalp2/">https://www.voldtaegt.dk/udsat-for-et-seksuelt-overgreb/her-kan-du-fa-hjalp2/</a>

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontakt
<b>Center For Seksuelt Misbrugte CSM Midt Nord</b> – Aarhus med satellit i Aalborg og frivillig indsats i Herning	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling af senfølger i enten gruppe- eller individuelle forløb. Frivilligsektionen tilbyder desuden rådgivning, støtte og socialt samvær for borgere med senfølger i trygge fællesskaber.	<a href="http://www.csm-danmark.dk/midt-nord/">www.csm-danmark.dk/midt-nord/</a> Mail: <a href="mailto:csm@csm-midtnord.dk">csm@csm-midtnord.dk</a> Telefon: 2022 4580
<b>Center For Seksuelt Misbrugte Øst</b> – Frederiksberg C med satellitter i Holbæk og Næstved	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling af senfølger i enten gruppe- eller individuelle forløb. Frivilligsektionen tilbyder desuden rådgivning, støtte og socialt samvær for borgere med senfølger i trygge fællesskaber	<a href="http://www.csm-danmark.dk/ost/">www.csm-danmark.dk/ost/</a> Mail: <a href="mailto:kontakt@csm-ost.dk">kontakt@csm-ost.dk</a> Telefon: 60 19 5097
<b>Center For Seksuelt Misbrugte Syd</b> – Odense	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling af senfølger i enten gruppe- eller individuelle forløb.	<a href="http://www.csm-danmark.dk/syd/">www.csm-danmark.dk/syd/</a> Mail: <a href="mailto:info@csm-syd-behandling.dk">info@csm-syd-behandling.dk</a> Telefon: 6311 0712
<b>CSM Syd Frivilligsektion</b> - Odense	Tilbyder rådgivning, støtte og socialt samvær for borgere med senfølger i trygge fællesskaber.	<a href="http://www.csm-danmark/syd-frivillig/">www.csm-danmark/syd-frivillig/</a> Mail: <a href="mailto:info@csm-syd-frivilligsektion.dk">info@csm-syd-frivilligsektion.dk</a> Telefon: 66 14 6633
<b>Landsforeningen Spor</b> – En bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb	Landsforeningen Spor faciliterer virtuelle og lokale peer-to-peer-fællesskaber, hvor senfølgeramte kan mødes og indgå i netværk med ligesindede. Der tilbydes erfaringsbaseret telefonrådgivning til senfølgeramte og deres pårørende.	<a href="http://www.landsforeningenspor.dk">www.landsforeningenspor.dk</a> Anonym telefonrådgivning: Telefon: 30 14 0305 Facebook-gruppe for senfølgeramte: <a href="https://www.facebook.com/groups/675576052631610">https://www.facebook.com/groups/675576052631610</a>
<b>Kvisten</b> – Landsdækkende	Kvisten tilbyder individuel psykoterapi, psykoterapeutiske gruppeforløb (kønsopdelte) samt unge- og pårørende rådgivning. De arrangerer også mandetræf i Aarhus og Lyngby og kvindetræf i København, Køge, Aarhus, Herning, Viborg og Aalborg. - Tilbuddene er anonyme og gratis.	<a href="http://www.kvistene.dk">www.kvistene.dk</a> Mail: <a href="mailto:info@kvistene.dk">info@kvistene.dk</a> Telefon.: 8844 8141 Anonym telefonrådgivning: For kvinder: 6133 1030 For mænd: 6133 4400
<b>LivaRehab</b> – Landsdækkende, og har afdelinger i København, Aarhus og i Vordingborg	LivaRehab tilbyder helhedsorienterede indsatser til mennesker med skadevirkninger fra prostitution og mennesker, der har været udsat for incest, seksuelle overgreb og vold. Adgang til LivaRehab er altid med anonym frivillig rådgivning. LivaRehab har særligt fokus på udsatte mennesker også herunder LGBTQ+.	<a href="http://www.livarehab.dk">www.livarehab.dk</a> Mail: <a href="mailto:livarehab@livarehab.dk">livarehab@livarehab.dk</a> Telefon: 8844 2000
<b>VISO</b>	Den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation (VISO) rådgiver kommuner og borgere samt kommunale, regionale og private tilbud. VISO kan rådgive om, hvordan kommunen kan tilrettelægge en socialfaglig indsats inden for servicelovens område til personer med senfølger efter seksuelle overgreb. VISO tilbyder desuden korte, individuelle rådgivningsforløb direkte til borgeren og pårørende	<a href="https://sbst.dk/viso">https://sbst.dk/viso</a> Telefon: 7242 4000

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontakt
<b>KKUC Udviklings- og behandlingscenter</b>	Tilbyder behandling af senfølger samt kombineret behandling af problematisk brug af rusmidler og senfølger i både individuelle og gruppeforløb.	<a href="http://www.kkuc.dk">www.kkuc.dk</a> Telefon: 3336 6510
<b>KRIS (Kristen rådgivning og terapi for incestofre og seksuelt misbrugte) – Århus og Herning</b>	Tilbyder kristen terapi og rådgivning til senfølgeramte foruden bisidderstøtte. KRIS er frivilligt drevet.	<a href="http://www.kris-dk.dk">www.kris-dk.dk</a> Mail: <a href="mailto:kris@kris-dk.dk">kris@kris-dk.dk</a> Telefon: 2970 2305
<b>Kolding Selvhjælp</b>	Tilbyder individuelle samtaler med en frivillig rådgiver, bisidderstøtte samt selvhjælpsgrupper med andre i samme situation. Tilbuddet er gratis og anonymt.	<a href="http://www.koldingselvhjaelp.dk">www.koldingselvhjaelp.dk</a> Mail: <a href="mailto:info@koldingselvhjaelp.dk">info@koldingselvhjaelp.dk</a> Telefon: 7550 7902
<b>Haderslev Selvhjælp</b>	Tilbyder individuelle samtaler med en frivillig rådgiver, bisidderstøtte samt selvhjælpsgrupper med andre i samme situation. Tilbuddet er gratis og anonymt.	<a href="http://www.haderslev-selvhjaelp.dk">www.haderslev-selvhjaelp.dk</a> Mail: <a href="mailto:kontor@selvhjaelp-haderslev.dk">kontor@selvhjaelp-haderslev.dk</a> Telefon: 7452 8330
<b>Aabenraa Selvhjælp</b>	Tilbyder individuelle samtaler eller selvhjælpsgrupper drevet af frivillige foruden bisidderstøtte. Tilbuddet er gratis og anonymt.	<a href="http://www.aabenraa-selvhjaelp.dk">www.aabenraa-selvhjaelp.dk</a> Mail: <a href="mailto:info@aabenraa-selvhjaelp.dk">info@aabenraa-selvhjaelp.dk</a> Telefon: 7463 1586
<b>Joan-Søstrene København</b>	Tilbyder rådgivning til kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb, vold, voldtægt eller seksuel chikane. Jo-an-søstrene er frivilligt drevet. Tilbuddet er gratis og anonymt.	<a href="http://www.joan-soestrene.dk">www.joan-soestrene.dk</a> Mail: <a href="mailto:mail@joan-soestrene.dk">mail@joan-soestrene.dk</a> Telefon: 33 14 74 84
<b>Joan-Søstrene Århus</b>	Giver støtte, hjælp og råd til kvinder over 18 år, der har været udsat for incest, sexchikane, voldtægt, psykisk og fysisk vold eller trusler om vold. Tilbuddet er gratis og anonymt og bliver drevet af frivillige.	<a href="http://www.joansoestreneaarhus.dk">www.joansoestreneaarhus.dk</a> Mail: <a href="mailto:joansoestreneaarhus@gmail.com">joansoestreneaarhus@gmail.com</a> Telefon: 4030 4212
<b>Frejacentret Esbjerg</b>	Tilbyder rådgivning og samtaler individuelt eller i grupper. Derudover arrangerer de fællesarrangementer for centrets brugere og deres børn. Frejacentret er frivilligt drevet. Tilbuddet er gratis og anonymt	<a href="http://www.freja-center.dk">www.freja-center.dk</a> Mail: <a href="mailto:kontakt@freja-center.dk">kontakt@freja-center.dk</a> Telefon: 42 22 43 25 / 22 90 70 97
<b>POLITIET</b>	Hvis du har kendskab til en overgrebsperson, som muligvis stadig er aktiv, skal du kontakte politiet og søge rådgivning	114 er det direkte servicenummer til politiet i hele landet. Du kan ringe 114, hvis din henvendelse ikke er akut.

<b>Aktør/tilbud</b>	<b>Hvad tilbyder de?</b>	<b>Mere viden og kontakt</b>
<b>CTRL – Red Barnet</b>	Et site til unge, der oplever seksuelle tanker om børn. Det indeholder information og vejledning til, hvordan man kan få hjælp til sine tanker.	Læs mere på: <a href="http://www.ctrl.redbarnet.dk">www.ctrl.redbarnet.dk</a>
<b>Bryd Cirklen - Sexologisk Klinik København</b>	Tilbyder rådgivning og behandling til mennesker, som har seksuelle tanker om børn.	Læs mere på: <a href="http://www.brydcirklen.dk">www.brydcirklen.dk</a>
<b>Januscentret</b>	Tilbyder rådgivning, supervision, undervisning samt mediation i forbindelse med sager, der omhandler børn og unge med seksuelle adfærdsproblemer samt deres ofre og familier.	Læs mere på: <a href="http://www.januscentret.dk">www.januscentret.dk</a>