

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 september 2023. Der tages forbehold for, at der kan ske ændringer.)

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
POLITIET	Hvis du ønsker at anmelde et overgreb eller 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. Ved akutte tilfælde ring 112.
Praktiserende læger	Hvis borgerne har fysiske og psykiske 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 www.sundhed.dk
Den regionale psykiatri	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.

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
Privatpraktiserende psykologer	<p>Psykologer tilbyder terapi gennem samtale. Borgere kan få tilskud til behandling hos psykolog efter lægehenvielse, hvis de har været udsat for seksuelle 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> •patienten ikke har økonomisk mulighed for at betale udgiften •behandlingen er nødvendig og helbredsmæssig velbegrunderet (aktivlovens § 82) 	<p>Psykologer kan findes på www.sundhed.dk</p>
Centre for Voldtægts ofre	<p>Centre for Voldtægts ofre 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 henvielse.</p>	<p>Find mere information på https://www.voldtaegt.dk/udsat-for-et-seksuelt-overgreb/her-kan-du-fa-hjalp2/</p>
<p>Center For Seksuelt Misbrugte CSM Midt Nord Aarhus med satellit i Aalborg.</p>	<p>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.</p>	<p>Find mere information på www.csm-danmark.dk/midt-nord/ Mail: csm@csm-midtnord.dk Telefon: 2022 4580</p>
<p>Center For Seksuelt Misbrugte Øst Frederiksberg C med satellitter i Holbæk og Næstved</p>	<p>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.</p>	<p>Find mere information på www.csm-danmark.dk/ost/ Mail: kontakt@csm-ost.dk Telefon: 6019 5097</p>

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
Center For Seksuelt Misbrugte Syd Odense	Tilbyder gratis specialiseret psykologbehandling af senfølger i enten gruppe- eller individuelle forløb.	Find mere information på www.csm-danmark.dk/syd/ Mail: info@csm-syd-behandling.dk Telefon: 6311 0712
CSM Syd Frivilligsektion Odense	Tilbyder rådgivning, støtte og socialt samvær for borgere med senfølger i trygge fællesskaber.	Find mere information på www.csm-danmark/syd-frivillig/ Mail: info@csm-syd-frivilligsektion.dk Telefon: 6614 6633
Landsforeningen Spor 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.	Find mere information på www.landsforeningenspor.dk Anonym telefonrådgivning: Telefon: 3014 0305 Facebook-gruppe for senfølgeramte: https://www.facebook.com/groups/675576052631610
Kvisten Landsdækkende	Kvisten tilbyder individuel psykoterapi, psykoterapeutiske gruppeforløb (kønsopdelte) samt telefon, unge- og pårørende-rådgivning. De arrangerer også tilbagevendende træf i både større og mindre byer landet over, hvor man i fysiske og online samtalerum kan spejle sig i andre med senfølger. Terapien er for medlemmer, og et medlemskab koster 600 kr. om året. Tilbuddene er anonyme.	Find mere information på www.kvistene.dk Mail: info@kvistene.dk Visitationstelefon: 88 44 81 41 Anonym telefonrådgivning tirsdag kl. 17 - 20: 61 33 44 00
LivaRehab 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+.	Find mere information på www.livarehab.dk Mail: livarehab@livarehab.dk Telefon: 8844 2000

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
VISO	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.	Find mere information på https://sbst.dk/viso Telefon: 7242 4000
KKUC Udviklings- og behandlingscenter København og Taastrup	Tilbyder behandling af senfølger samt kombineret behandling af problematisk brug af rusmidler og senfølger i både individuelle og gruppeforløb. Har du problematisk brug af alkohol kan du selv henvende dig til KKUC, mens hvis du har et problematisk brug af stoffer er det kun din kommune, som kan henvise dig til KKUC.	Find mere information på www.kkuc.dk Telefon: 3336 6510
KRIS (Kristen rådgivning og terapi for incestofre og seksuelt misbrugte) – Århus og Herning	Tilbyder kristen terapi og rådgivning til senfølgeramte foruden bisidderstøtte. KRIS er frivilligt drevet.	Find mere information på www.kris-dk.dk Mail: kris@kris-dk.dk Telefon: 2970 2305
Kolding Selvhjælp	Tilbyder individuelle samtaler med en frivillig rådgiver, bisidderstøtte samt selvhjælpsgrupper med andre i samme situation. Tilbuddet er gratis og anonymt.	Find mere information på www.koldingselvhjaelp.dk Mail: info@koldingselvhjaelp.dk Telefon: 7550 7902
Haderslev Selvhjælp	Tilbyder individuelle samtaler med en frivillig rådgiver, bisidderstøtte samt selvhjælpsgrupper med andre i samme situation. Tilbuddet er gratis og anonymt.	Find mere information på www.haderslev-selvhjaelp.dk Mail: kontor@selvhjaelp-haderslev.dk Telefon: 7452 8330

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
Aabenraa Selvhjælp	Tilbyder individuelle samtaler eller selvhjælpsgrupper drevet af frivillige foruden bisidderstøtte. Tilbuddet er gratis og anonymt.	Find mere information på www.aabenraa-selvhjaelp.dk Mail: info@aabenraa-selvhjaelp.dk Telefon: 7463 1586
Joan-Søstrene København	Tilbyder rådgivning til kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb, vold, voldtægt eller seksuel chikane. Joan-Søstrene er frivilligt drevet. Tilbuddet er gratis og anonymt.	Find mere information på www.joan-soestrene.dk Mail: mail@joan-soestrene.dk Telefon: 33 14 74 84
Joan-Søstrene Århus	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.	Find mere information på www.joansoestreneaarhus.dk Mail: joansoestreneaarhus@gmail.com Telefon: 4030 4212
Bryd Cirklen Sexologisk Klinik København	Tilbyder rådgivning og behandling til mennesker, som har seksuelle tanker om børn.	Find mere information på: www.brydcirklen.dk
Januscentret Gælder for alle kommuner, bortset fra Københavns Kommune.	Tilbyder rådgivning, supervision, undervisning til fagprofessionelle i forbindelse med sager, der omhandler børn og unge med seksuelle adfærdsproblemer samt deres ofre og familier. Derudover tilbydes der også mediation mellem offer og den krænkende part.	Find mere information på: www.januscentret.dk

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformation
Fønix Hovedstaden Københavns Kommune	Er en del af Børnehus Hovedstaden og tilbyder behandling til børn og unge under 18 år, der har været udsat for seksuelle overgreb eller har behov for udredning af bekymrende seksualiseret adfærd. De tilbyder rådgivning, familierapi, individuel behandling, psykologiske undersøgelser og supervision til professionelle. Tilbuddet kræver henvisning og bopæl i Københavns Kommune.	Find mere information på: www.fønix-hovedstaden.dk
CTRL Red Barnet	Tilbyder informationer og hjælp til børn eller unge, der har tanker om at have sex med børn. Ydermere tilbyder de information til børn eller unge som har været udsat for seksuelle overgreb.	Find mere information på: https://ctrl.redbarnet.dk/
Hjælp Voldsofre Landsdækkende med lokalafdeling i Aalborg	Er en landsdækkende, frivillig og uafhængig forening. De tilbyder hjælp til ofre for personrelaterede forbrydelse, såsom seksuelle overgreb. Der tilbydes rådgivning og vejledning til ofre, samt hjælp til pårørende. I Aalborg er der et netværksforum for ofre og der afholdes nogen social aktiviteter for ofre.	Find mere information på: https://voldsofre.dk/ Mail: voldsofre@voldsofre.dk Telefon: 8641 5900
Offerrådgivningen Landsdækkende med lokalafdelinger i hver politikreds	Tilbyder støtte og rådgivning til ofre, vidner og pårørende til ofre for kriminalitet og ulykke. Der tilbydes rådgivning via telefon, video eller fysisk møde i en af den 12 lokalafdelinger. Tilbuddet er anonymt og gratis.	Find mere information på: https://offerraadgivning.dk/