

Gruppbehandling

efter sexuella övergrepp

Jennie Isakzon, Leg. Psykoterapeut

Victoria Sandqvist, Leg. psykolog

Mottagning sexuella övergrepp/ Ung Utsatt

Ung Utsatt

- Ungdomsmottagningen Västra Götalandsregionen, år 2014 – 2025
- Unga utsatta för sexuella övergrepp 13-24 år, oavsett kön

Mottagning sexuella övergrepp, MSÖ

- Västra Götalandsregionen - Göteborg, Skövde, Borås – start år 2025
- Vuxna utsatta för sexuella övergrepp, 18 år och uppåt, oavsett kön
- Mellan primärvård och psykiatri, remissinstans



Upplägg

- Om gruppbehandling generellt
- Om Ung Utsatt-metoden / gruppbehandling efter sexuella övergrepp
- Bärande komponenter i gruppbehandling
- Frågor och diskussion



Gruppbehandling

- Gruppbehandling – ursprung i väntrum
- Kliniska och dokumenterat positiva erfarenheter av gruppens betydelse vid sexuell övergreppsproblematik. Stöd, igenkänning-
minskade ensamhetskänslor.
- Skam- och skuldreducerande effekt
(Wennlund, 2021; Ginzburg m.fl.,2009)
- Sexuella övergrepp = relationellt trauma, behöver läkas
relationellt
- Gruppbehandling och individuell behandling – lika stor effekt
- Upplevs som mindre påfrestande för terapeuten



Struktur

- 15 veckor
 - 2 tim/ vecka
 - 6-8 deltagare (oavsett kön)
 - Alla typer av sexuella övergrepp – indelade i olika grupper
 - 2 gruppterapeuter
 - Nybesök, förberedande samtal, mitterminssamtal
 - Sluten grupp (sluts andra gången)
 - Individuell stödkontakt parallellt
 - Närståendeträff
-



Innehåll

Inledning

Bemötande & affekthantering

Övergrepp - tidslinje

Reaktioner

Känslor

Fördjupning övergrepp -berätta

Tankar

Fördjupning övergrepp - måla

Relationer

Sex, närhet, intimitet

Föreställningar om övergrepp

Ilska, skuld, skam,

Självmedkänsla, värde

Vidmakthållande

Avslut integrering



Syfte och mål med gruppbehandling

Syfte

Att erbjuda behandling vid sexuella övergrepp i syfte att uppnå minskade psykiatriska (PTSD, depression, dissociation) och psykologiska (skam, skuld, ensamhetskänslor, relationellt kunnande, självmedkänsla, affekthanteringsförmåga) symtom.

Mål (psykologiska)

Begripliggöra reaktioner och symtom

Göra narrativet mer sammanhängande

Öva affekthanteringsförmågan

Minska skam-, skuld- och ensamhetskänslor

Ta hjälp av sin omgivning

Öva självmedkänsla och förstå sitt värde

Förbättra relationer

Öka tolerans för känslor till övergreppen

Minska psykiatriska symtom

Deltagarna sätter också upp individuella mål innan gruppstart.



Innehåll

Inledning

Bemötande & affekthantering

Övergrepp

Reaktioner

Känslor

Fördjupning övergrepp -berätta

Tankar

Fördjupning övergrepp - måla

Relationer

Sex, närhet, intimitet

Föreställningar om övergrepp

Ilska, skuld, skam,

Självmedkänsla, värde

Vidmakthållande

Avslut integrering



Den eller de personer som utsatte mig för sexuella övergrepp är:

- ☐ Min pappa/styvpappa
- ☐ Min mamma/styvmamma
- ☐ Kompis / Kompisar / Bekant / Klasskamrat
- ☐ Pojkvän/fd pojkvän / Flickvän/fd flickvän / Partner/ fd partner
- ☐ Bror/styvbror / syster/styvsyster
- ☐ Skolpersonal / tränare / annan ledare
- ☐ En släktning (fyll i vilken relation) _____
- ☐ En vän till familjen
- ☐ En/flera främlingar
- ☐ Någon / flera personer på nätet
- ☐ Granne
- ☐ Barnvakt
- ☐ Någon annan person _____

Jag blev utsatt:

- ☐ En gång
- ☐ Flera gånger
- ☐ Flera gånger än jag kan räkna

Jag har berättat om övergreppen:

- ☐ För: _____
- ☐ Jag har inte berättat.

Det värsta som kan hända om/när jag berättar min historia är:

- ☐ Jag kommer inte ihåg
- ☐ Någon kommer att skratta
- ☐ Någon kommer inte att tro mig
- ☐ Någon kommer tycka att jag överdriver
- ☐ Jag kommer att känna smärta
- ☐ Jag kommer att explodera av känslor
- ☐ Jag kommer att bli förvirrad
- ☐ Jag kommer att gråta
- ☐ Någon kommer att tro att jag är tokig
- ☐ Jag måste komma ihåg vad som hände
- ☐ Eller något annat som _____

Den eller de personer som utsatte mig sa till mig:

- ☐ Berätta aldrig
- ☐ Ingenting
- ☐ Att jag eller någon jag tycker om skulle bli skadad
- ☐ Ingen skulle tro mig om jag berättade
- ☐ Att de älskade mig
- ☐ Att jag var en slampa eller hora
- ☐ Att de inte gjorde något fel
- ☐ Att jag skulle få pengar eller speciella favörer om jag gick med på det
- ☐ Andra saker som _____

Om övergreppen aldrig hänt kanske:

- ☐ Jag skulle kunna sova hela natten
- ☐ Jag skulle lättare få vänner
- ☐ Jag skulle inte gråta hela tiden
- ☐ Jag skulle inte känna att jag hade lust att skada mig så ofta
- ☐ Jag skulle inte känna att folk stirrade på mig
- ☐ Jag skulle ha lättare att säga nej och sätta gränser
- ☐ Eller något annat som... (fyll i själv) _____

Andra svåra saker jag varit med om i livet är:

- ☐ Blivit utsatt för fysiskt våld av _____
- ☐ Blivit utsatt för psykiskt våld av _____
- ☐ Att min/mina föräldrar inte kunde ta hand om mig pga _____
- ☐ Bevittnat våld i hemmet
- ☐ Att en/flera av mina närstående har tagit droger/druckit alkohol/missbrukat mediciner _____
- ☐ Jag har flytt från _____
- ☐ Blivit mobbad _____
- ☐ Andra svåra händelser: _____
(tex dödsfall, sjukdom, olyckor, krig osv)

Jag har tidigare hanterat/hanterat mina erfarenheter genom:

- ☐ Att dricka alkohol _____
- ☐ Att ta droger _____
- ☐ Att missbruka mediciner _____
- ☐ Att ha sex/ att ha sex på någon annans villkor/ att undvika sex/ att ha sex mot ersättning _____
- ☐ Att inte äta/ överäta _____
- ☐ Att skära mig/skada mig själv _____
- ☐ Att försöka ta mitt liv _____
- ☐ Att undvika relationer _____
- ☐ Att stänga av känslor _____
- ☐ Annat _____

Jag önskar:

- ☐ Att jag skulle känna mig säker och trygg när jag är ute
- ☐ Att jag inte kände mig så ensam
- ☐ Att jag inte kände mig så rädd
- ☐ Att min familj och/eller vänner skulle tro mig
- ☐ Att jag inte skulle behöva tänka så mycket på det jag varit med om
- ☐ Att jag kunde ha fungerande en partnerrelation
- ☐ Att jag skulle känna ökad tilltro till mig själv
- ☐ Att jag kunde fira högtider med min familj
- ☐ Någon annan önskan som _____

Tidslinje - Före? under, efter/nu och framtid



Reaktioner och symtom

Intellektuellt

Minnessvårigheter
Förvirring
Störd tidsuppfattning
Koncentrationssvårigheter
Kaotiska tankar
Påträngande minnesbilder
”Flashbacks”

Känslomässigt/Emotionellt

Hopplöshets- och hjälplöshetskänslor
Sorg
Känslomässig förstumning
Skuldkänslor
Beroendekänslor
Irritation, ilska, raseri
Mardrömmar
Värdelöshetskänslor
Bristande känslomässig kontroll

Fysiskt

Utmattning
Sömnsvårigheter
Aptitlöshet
Mag-/tarmproblem
Svettningar
Hjärtklappning
Bröstmärtor
Smärtor i rygg, nacke, muskler

Relationsmässigt

Svårighet att lita på andra
Förändring i sexuell aktivitet
Tvivel på relationer
Generaliseringar om andra
Känslor av främlingskap
Känsla av ensamhet
Isoleringstendenser

Andligt/existentiellt, självbild

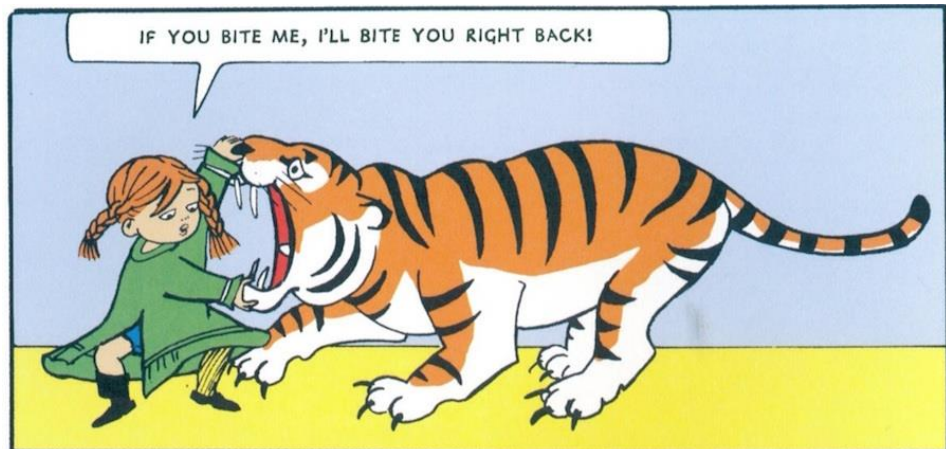
Förlorad självtillit/tillit till världen
Existentiella tvivel
Känsla av att världen är oförståbar
Förtvivlan
Ifrågasättande av gamla värderingar
Känslor av meningslöshet

Sexuellt

Smärta vid sex
Tappad lust
Många sexuella kontakter
Rädsla för sex
Ökat porranvändande

Beteendemässigt

Missbruk
Undandragande
Irritabilitet
Otålighet
Reaktioner på ljud och ljus
Splittring i de dagliga aktiviteterna
Oförmåga att engagera sig



Allt mellan lust och ångest – prata med oss.

Berätta för någon annan

Jag vill berätta för:

Jag vill berätta följande:

Jag vill inte berätta följa

Jag förväntar mig:

Jag kan göra det (när i tid):

Var ska jag berätta (plats):

Jag kommer förbereda mig genom att:

Jag önskar att den kommer att reagera:

Det värsta som kan hända är att:

Jag kommer att be om:

Det är ok för _____ att berätta för _____

Det är inte ok _____ berättar för _____

När jag berättar kommer jag ta stöd av:

Jag hoppas att:

Jag är orolig för:

Bärande komponenter i gruppbehandling

- Att berätta/våga närma sig känslor, tankar och kroppens reaktioner
- Få nytt bemötande och feedback från de övriga deltagarna
- Ge bemötande till andra-säga högt
- Nya perspektiv
- Igenkänning
- Ökad begriplighet
- Inkludera nätverket/generalisera behandling
- Tränar på självomhändertagande
- Relationella komponenten-varm blick och omsorg från flera



Utfall av integrativ gruppbehandling för unga utsatta för sexuella övergrepp

– En explorativ studie med före- och eftermätningar av
PTSD, depression och dissociation

*Therapy outcome from integrative group treatment for sexual
abused youth – an exploratory study with pre-post design
measuring PTSD, depression and dissociation.*

Jennie Isakzon

Handledare: Fredrik Falkenström, Laura Korhonen & Erica Mattelin
Examinator: Gerhard Andersson

Isakzon, J. (2020). Integrativ gruppbehandling för unga
som utsatts för sexuella övergrepp – en explorativ studie.

Gruppbehandling för unga som utsatts för sexuella övergrepp

Utvärdering av en behandlingsform vid
ungdomsmottagningen i Göteborg
Anna Melke
Jeanette Olsson
Mars, 2019



Melke, A., & Olsson J. (2019). Gruppbehandling för
unga som utsatts för sexuella övergrepp

Deltagares röster

Jag har fått med mig att jag är värd att lyssnas på. Det är en jättestor förändring för mig”

Jag känner mer acceptans för mig själv eftersom jag blivit accepterad av de andra i gruppen

”Mest hjälpsamt har varit att få berätta och inte ha hemligheter längre. Och, att ni tyckte att jag hade en plats i gruppen, det har känts som ni har brytt er på riktigt, brytt er om jag var där eller inte”

”Nu förstår jag att jag verkligen varit utsatt för sexuella övergrepp, att det inte är något jag bara hittat på”

Mottagning sexuella övergrepp



Tfn mottagning

010-435 81 10

Jennie Isakzon

jennie.isakzon@vgregion.se

Tfn 0722-06 79 64

Victoria Sandqvist

victoria.sandqvist@vgregion.se

Tfn 0722-01 47 21

Besöksadress

Kaserntorget 11A

411 18 Göteborg