

# Oversigt over tilbud til voksne med senfølger i Region Hovedstaden

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

Aktør/tilbud	Hvad tilbyder de?	Mere viden og kontaktinformationer
<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. Ved akutte tilfælde ring 112.
<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 – Region Hovedstaden</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 <a href="https://www.psykiatri-regionh.dk/">https://www.psykiatri-regionh.dk/</a>
<b>Privatpraktiserende psykologer</b>	Psykologer tilbyder terapi gennem samtale. Borgere kan få tilskud til behandling hos psykolog efter lægehenviisning, 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Patienten ikke har økonomisk mulighed for at betale udgiften</li> <li>•Behandlingen er nødvendig og helbredsmæssig velbegrundet (aktivlovens § 82)</li> </ul>	Psykologer kan findes på <a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a>
<b>Centre for Voldtægtsofre</b> På Hillerød Hospital og Røgshospitalet	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	Find mere information om tilbuddet på Hillerød Hospital: <a href="https://www.nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-">https://www.nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-</a>

<b>Aktør/tilbud</b>	<b>Hvad tilbyder de?</b>	<b>Mere viden og kontaktinformationer</b>
	ligger ni centre rundt i Danmark. Flere af centrene har døgnåbent ved behov for akuthjælp. Tilbuddet er gratis og kræver ikke henvisning	<a href="#">klinikker/gynaekologisk-obstetrisk-afdeling/gynaekologi/ambulatorier/Sider/Klinik-for-Voldtaegtsofre.aspx</a> Og på Rigshospitalet: <a href="https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb/Sider/default.aspx">https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb/Sider/default.aspx</a>
<b>Center For Seksuelt Misbrugte Øst – Frederiksberg C</b>	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	Find mere information på <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: 6019 5097
<b>Landsforeningen SPOR – En bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb med afdelinger i København og Helsingør</b>	Landsforeningen SPOR faciliteter 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 <a href="http://www.landsforeningenspor.dk">www.landsforeningenspor.dk</a> Anonym telefonrådgivning: Telefon: 3014 0305
<b>Kvisten – Landsdækkende</b>	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.	Find mere information på <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 – Landsdækkende rådgivning og med afdeling i København</b>	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 <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>KKUC Udviklings- og behandlingscenter – København og Taastrup</b>	Tilbyder behandling af senfølger samt kombineret behandling af problematisk brug af rusmidler og senfølger i både individuelle og gruppeforløb.	Find mere information på <a href="http://www.kkuc.dk">www.kkuc.dk</a> Telefon: 3336 6510
<b>Joan-Søstre - 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.	Find mere information på <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>Aktør/tilbud</b>	<b>Hvad tilbyder de?</b>	<b>Mere viden og kontaktinformationer</b>
<b>Bryd Cirklen -</b> Sexologisk Klinik København	Tilbyder rådgivning og behandling til mennesker, som har seksuelle tanker om børn.	Find mere information på <a href="http://www.brydcirklen.dk">www.brydcirklen.dk</a>
<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	Find mere information på <a href="https://sbst.dk/viso">https://sbst.dk/viso</a> Telefon: 7242 4000