

Indmeldelse

Du kan støtte arbejdet for seksuelt misbrugte ved at melde dig ind i *Landsforeningen Spor*.

Der er tre forskellige medlemskaber:

1. Ordinært medlemskab

F.eks. for personer, der selv har været udsat for overgreb.

2. Støttemedlemskab

F.eks. for pårørende og andre interesserede.

3. Kollektivt medlemskab

F.eks. for arbejdspladser, bofællesskaber, støttecentre o.a.

Indmeldelse kan ske via hjemmesiden

www.landsforeningen-spor.dk, hvor priserne på kontingentet også kan ses.

Medlemmer af foreningen vil få tilsendt nyhedsbreve samt få mulighed for at deltage i medlemsarrangementer.

spor



LANDSFORENINGEN for voksne
med senfølger af seksuelle overgreb

Seksuelle overgreb skal tales ihjel!

det sætter sine spor...

www.landsforeningen-spor.dk

Landsforeningen Spor

Det har vidtrækkende konsekvenser for et barn, der vokser op med seksuelle overgreb. Det er de færreste, der tænker over, at et barn, der udsættes for overgreb, får ødelagt den basale tillid til sig selv, til andre mennesker og til livet.

Seksuelle overgreb påvirker menneskets grundlæggende evne til at stole på sig selv og andre og kan gøre det meget svært at fungere socialt med andre mennesker.

Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen.

Foreningens formål er at:

- Synliggøre voksnes senfølger efter seksuelle overgreb.
- Skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk.
- Arbejde for at forbedre forholdene for voksne med senfølger og fremme medlemmernes interesser samfundspolitisk.

Senfølger

Det kan være svært at forstå, at noget, der for længst er overstået, stadig kan påvirke voksenlivet så meget. Men overgreb sætter sine spor. Konsekvenserne kan være både fysiske, psykiske og sociale problemer, der kaldes senfølger.

Typiske senfølger kan være problemer med at mærke og sætte grænser, manglende selvværd, ensomhed, følelser af skyld og skam, smerte og overvældende vrede. Selvdestruktiv adfærd og forskellige former for misbrug er meget almindeligt.

Psykiske lidelser som depression, angst, personlighedsforstyrrelser og posttraumatisk stress ses ofte. Fysisk kan der være tale om dyb træthed, hyperaktivitet eller psykosomatiske lidelser.

Der kan forekomme neurologiske symptomer, såsom hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, problemer med at mærke kroppen, samt sansemæssige forstyrrelser.

Selvom de traumatiske erindringer er fortrængte, ligger de stadig gemt i kroppen og kan pludseligt blive aktiveret via en lugt, en lyd, et billede eller andre sanseindtryk.

Relationer

Når man har været udsat for seksuelle overgreb, brydes den basale tillid og derved påvirkes tilknytningsevnen. Det bliver ofte svært at skabe, opretholde og udvikle relationer til andre mennesker.

Mange har problemer med at have andre mennesker tæt på sig, hvad enten det er fysisk eller følelsesmæssigt. Derved bliver det svært at indgå i en nært relation som f.eks. partnerskab og i forhold til egne børn.

Det kan ligeledes være vanskeligt at fungere på en arbejdsplads. Med en opvækst i en dysfunktionel familie kan der være nogle sociale spilleregler, man ikke har lært.

"Man kan have fået så lidt kærlighed, at man oplever nærhed som overgreb. Man kan have fået så lidt nærhed, at man oplever overgreb som kærlighed."

Chefpsykolog Lars J. Sørensen

Hvis du har brug for hjælp

Med den rette hjælp og behandling er det muligt at få det bedre og opbygge et godt voksenliv. Se hvilke muligheder der er på www.landsforeningen-spor.dk.

“Jeg har aldrig nogensinde tænkt på, at børnene, vi hører om i de frygtelige sager om incest og seksuelle overgreb, også bliver voksne en dag...”

Journaliststuderende