



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ januar 2015



### Er julen børnenes fest?

I december måned handlede klummen i nyhedsbrevet om, hvorvidt den søde juletid nu også er så sød. Mange oplever et stigende forventningspres, økonomiske bekymringer, forhøjet stressniveau og en eskalering af konflikter. Har man haft en barndom med overgreb, svigt og traumatiske hændelser, har man måske ikke de bedste minder knyttet til julen og den kan i stedet være forbundet med ensomhed, savn og smerte.

Hvordan bliver det så håndteret? For manges vedkommende er alkohol svaret. Det kan dulme men løser naturligvis ingen problemer og det har store konsekvenser ikke mindst for familier med børn. Med alkoholen følger højere stressniveau, flere konflikter, mere vold, flere overgreb og omsorgssvigt - mønstrene fortsætter.

At mange børn har det svært i julen kan ses af, at bl.a. [Børnetelefonen](#) og [hope.dk](#) i år har haft et rekordstort antal henvendelser allerede i ugen inden jul. Takket være hjælp fra Trygfonden har Børnetelefonen for første gang kunnet holde åbent juleaften og der er hårdt brug for det. Der er næppe tvivl om, at der bliver drukket mere i julen men som det også nævnes i artiklen '[Julen har djævleryd for børn af alkoholisbrugere](#)', kan det også handle om, at misbruget er konstant hele året men at det er mere tydeligt og sværere for barnet at håndtere i julen. Kontrasten mellem idylliseringen af julen og den reelle virkelighed kan være voldsom.

I artiklen '[Børn trygler om afvænnning af fulde forældre](#)' ser professor Børge Nordestgaard vores drikkekultur som den primære årsag til problemet. Dette er selvfølgelig ét aspekt, men set med mine øjne slet ikke tilstrækkelig forklaring. Jeg mener, det først og fremmest handler om følelser og det handler om den sociale arv, om traumer, senfølger, mestringsstrategier og om samfunds-strukturen. Det generelle stress- og angstniveau er øget, fordi mange er hårdt ramt af reformerne og den stadigt strammere lovgivning. Hvis et generelt problem skal løses, er det nødvendigt at se på det udfra mange forskellige vinkler og forstå det på mange forskellige måder. Fordømmelse, skyld og dæmonisering af forældrene hjælper intet, tværtimod. Problemet må hæves fra det personlige niveau til at være et samfundsproblem. For det må vel siges at være et samfundsproblem, når så mange tusinde børn i løbet af få uger søger udenfor familien for at få hjælp på både deres forældres og egne vegne?

Det er dybt beskæmmende og et tegn på, at noget er helt galt, at vi har et samfund, hvor det er børnene, der må påtage sig ansvar for at få hjælp til sig selv og forældrene. Når børnene rækker ud, søger de at slippe et alt for stort ansvar, men hvem vil overtage det? Omvendt er det i høj grad et sundhedstegn, at så mange børn er i stand til at række ud og søge hjælp. Det er kun muligt, fordi der faktisk er nogen der kan række ud til, så det er utroligt vigtigt, at der er tilbud og at børnene har kendskab til de muligheder, der findes. Det er derfor særdeles positivt, at satspuljepartierne har afsat 124,0 mio. kr. fra 2016-2018 til et [landsdækkende behandlingstilbud til børn og unge fra familier med stof- eller alkoholisbrug](#) og yderligere midler til området fra 2018 og frem. Forhåbentligt kommer de penge til at gøre en forskel for rigtig mange børn og deres familier.

Anne Christensen  
Formand

## Cafémøde ~ København

Næste cafémøde i København finder sted **onsdag d. 7. januar** kl. 19 - 21.

Det er som altid på

[Café Cadeau](#)

H. C. Ørstedsvej 28C

1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg hedder '*Fra overlevelse til livskvalitet*'

En kvinde fortæller om, hvordan det føltes, da traumerne efter seksuelle overgreb brød igennem som voksen og livet faldt sammen. Men også en beretning om, hvordan det har været muligt for hende at komme ud af sorgen og finde glæde og livskvalitet.

Obs! Alle interesserede over 18 år er velkomne men kom i god tid. Vi starter præcist kl. 19 og døren lukkes umiddelbart efter.

Café Cadeau er en non-profit café med frivillig arbejdskraft. Vi har en samarbejdsaftale med caféen, der går ud på, at de stiller gratis lokale til rådighed for vores møder og til gengæld køber vi drikkevarer o.a. i caféen under møderne. Priserne er rimelige.



## Invitation til opstartsmøde af lokalafdeling i Hovedstadsområdet

**Torsdag d. 15. januar** kl. 19-21 holdes der opstartsmøde for Hovedstadens *Spor*. Alle interesserede er velkomne og tilmelding er ikke nødvendig. [Klik her](#) for at se programmet for aftenen.

Mødet finder sted på

[Café Cadeau](#)

H.C. Ørstedsvej 28

1864 Frederiksberg C

Hvis du er forhindret i at komme den 15. jan., men gerne vil være med til at starte lokalafdelingen, eller bare gerne vil holdes opdateret, så skriv til [bolette@landsforeningen-spor.dk](mailto:bolette@landsforeningen-spor.dk), så bliver du sat på Hovedstadens *Spor* mailliste.



BRUG LIVET FONDEN

## Resultat af afstemning om Årets Hjertesag

Tak til Jer, der stemte på *Spor* i PFA Brug Livet Fondens afstemning om årets hjertesag. Resultatet var 161 stemmer, så der var et godt stykke vej op til de godt 600 stemmer vi fik sidste år.

Der kan være mange årsager til den store forskel. Én af dem er måske, at vi i foreningen ikke havde så mange ressourcer til at promovere det som i 2013. Uanset er hver stemme med til at skabe synlighed og det er utroligt vigtigt.

Vi siger samtidigt tillykke til Årets hjertesager:

- Børnelungefonden
- Gigtramte Børns Forældreforening (GBF)
- Hjernebarnet
- Strik og hækl til for tidligt fødte
- Hjerneskadeforeningen



## Donation

Kunstneren Tannie Gersvang gav i december en utrolig flot donation til *Spor* i form af et stort maler. Ikke blot er det i *Spor*'s blå farver, men det indeholder også en meget smuk symbolik. Vi siger tusind tak for den fantastiske gave.

Tannie har både [Facebookside](#) og en [hjemmeside](#), hvor du kan se flere af hendes meget unikke malerier.

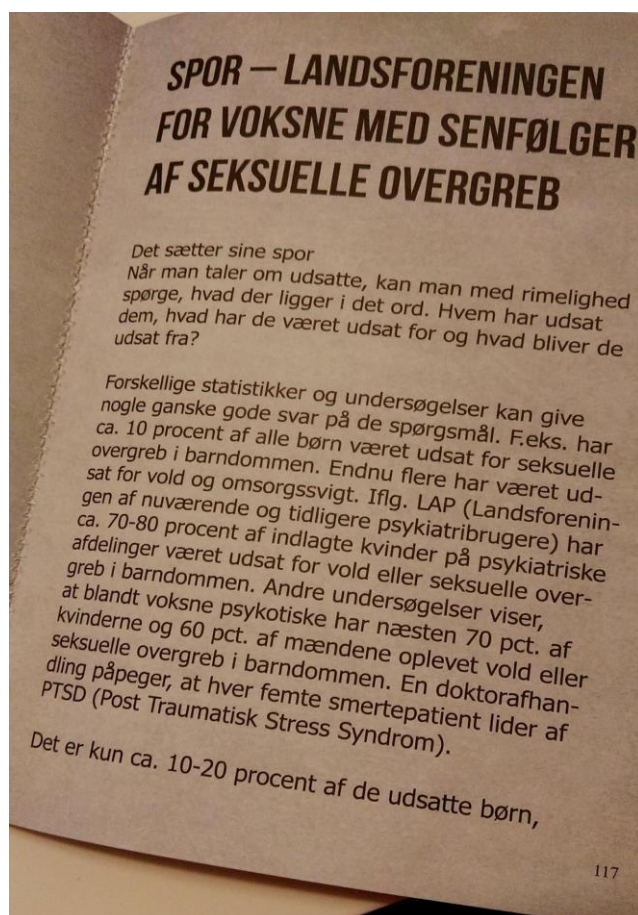
Fundamentet præsenterer sig selv som de socialt udsattes organisation. Deres mål er at skabe opmærksomhed om udsatte borgeres grundlæggende rettigheder og vilkår.

Fundamentet hjælper med sociale problematikker såsom ensomhed, angst, gæld, misbrug, m.v. og udover den daglige kontakt med de udsatte, står de bag en række projekter og events, alle sat i værk med ønsket om at give udsatte en bedre tilværelse. Der kan læses meget mere på [Fundamentets hjemmeside](#).

Fysisk har Fundamentet til huse i Århus, hvor de bl.a. har indrettet et behandlerrum og tilbyder gratis terapi til socialt udsatte.

Umiddelbart inden jul udgav Fundamentet en bog, der hedder 'Udsat i Århus'. Den guider igennem tilbud og muligheder i Aarhus og giver også inspiration og viden, til de som arbejder med udsatte eller interesser sig for mennesker. Bogen kan afhentes gratis men uddeles også snarest til væresteder, forsorgshjem, byråd o.a.

Én af beretningerne i bogen er skrevet af et Spor-medlem, der fortæller om sin opvækst, sit liv med senfølger samt om, hvilken betydning det frivillige arbejde har fået for hende. Derudover bidrager Landsforeningen Spor med et 11 sider langt kapitel om forskellige generelle aspekter omkring traumatisering, mestringsstrategier, senfølger, behandling m.v. Denne tekst er lagt ind på vores hjemmeside og kan læses [her](#).



## Stemmehøring som en senfølge

[Stemmehørernetværket](#) tilbyder information og støtte til mennesker, der hører stemmer samt til deres pårørende.



Der tages udgangspunkt i et livshistorisk perspektiv og med den forståelse, at stemmer er meningsfulde og relateret til ens liv. På hjemmesiden skriver de bl.a.: *"Mange mennesker begynder f.eks. at høre stemmer i forbindelse med oplevelser af ekstrem stress eller traumer. Faktisk er der en meget stærk og robust korrelation mellem trauma og stemmehøring som er dosisrelateret. Dvs. jo mere og vedvarende traumet er, jo større sandsynlighed er der for, at man begynder at høre stemmer etc."*

I den forbindelse kan videoen 'The voices in my head' med Eleanor Longden absolut anbefales.

Klik på billedet for at se den på Youtube. En dansk transkription af Eleanor Longdens foredrag kan læses [her](#).





# PSYKOPATEN.info

... er en norsk blog med artikler, beretninger og meget andet, der omhandler psykopati og erfaringer med psykopater.

Siden præsenteres således: *"Vi som står bak denne bloggen er ikke utdannet psykologer/psykiatere, men vi har lange samliv, flere rettsaker og mange års terapi for å forstå hva vi har vært gjennom. Vår erfaring og det vi har satt oss inn i om temaet deler vi med andre som står oppe i dette..."*

Bl.a. kan artiklen '[Er du en magnet på psykopater? Skru ned empatimotoren din](#)' anbefales.

**HUSK...** at meddele os, hvis du skifter mail-adresse, så du kan blive ved med at få tilsendt vores nyhedsbreve o.a.



Hent et PicBadge til Facebook og Twitter.



## Spor foldere

Det er vigtigt, at vi får spredt kendskabet til foreningen ud over hele landet. Hvis du vil have tilsendt vores foldere til at uddele hos din læge, tandlæge, jobcenter, på dit lokale bibliotek, eller andre steder, så send os en mail.

## De bedste nytårshilsner

**Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb**

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)  
[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

[Landsforeningen Spor på Facebook](#)  
[Nordjysk Spor på Facebook](#)  
[Midtjysk Spor på Facebook](#)

[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)