



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ marts 2015

spor-arbejde



Nyt fra foreningens aktive medlemmer

Den sidste weekend i januar holdt *Spor* et Fremtidsværksted for aktive medlemmer i foreningen. I løbet af de to dage, gruppen var samlet i Århus, blev der sat ord på, hvilke tiltag der er brug for på senfølgeområdet, og hvordan *Spor* vil gøre Danmark opmærksom på Synlighedsdagens 10 års jubilæum her i år 2015.

Jeg var med som sekretær, og her følger et lille udpluk af de mange idéer:

Sikkerhed først. Et af de forslag, der vakte genklang, handlede om at bringe den voksne med senfølger i sikkerhed: fysisk, psykisk og socialt (særligt økonomisk). Ligesom ved al anden førstehjælp så handler det først om at standse ulykken: Livet med senfølger bliver ikke nemmere af, at man mister sit job eller bliver truet til aktivering for at kunne beholde sin indkomst.

Nærvær i kontakten. Noget af det der virker, er at blive mødt med: "Hvor var det godt, du kom!" For når man som voksen med senfølger endelig beder om hjælp, skal man ses, høres og tages alvorligt. Lige meget hvor man henvender sig for at få hjælp - om det er et socialcenter, en psykiatrisk skadestue, i misbrugsbehandlingen eller et Center for Seksuelt Misbrugte - har man ret til at møde tillid, forståelse og relevant støtte.

Oplys om senfølger. Senfølger af seksuelle overgreb i barndommen er underbelyst og omgærdet af mørketal og myter. Der er brug for viden til fagfolk og de ramte selv og generel oplysning til alle andre. Forsknings- og erfaringsbaseret viden om senfølger skal udvikles, uddybes og udbredes.

Tilbud om behandling. Voksne med senfølger skal kunne få relevant behandling i den udstrækning, der er behov for det. Helhedsorienteret og tværfaglig behandling tilpasset den enkelte og dennes situation og pårørende. Behandlingens udformning, tempo og tidsmæssige udstrækning må tage udgangspunkt i den person, der oplever senfølgerne.

Intet kan stå alene. Senfølger kan ikke reduceres til en diagnose, eller føjes ind under én kategori, men går på tværs af forskellige områder af tilværelsen. Ligesom senfølger ikke er det eneste, der definerer personen, kan behandling og tilbud ikke udgøre et ensidigt indgreb på symptom-niveau. Der er brug for mange forskellige slags muligheder for at forbinde sig konstruktivt til hinanden - og *Spor* er én af dem.

Samtlige idéer og tanker, der blev delt på Fremtidsværkstedet, ligger på *Spor*'s nye intranet, hvor aktive medlemmer kan arbejde videre med dem, hvad enten de befinder sig i øst eller vest.

Spor arbejder for at Synlighedsdagens 10 års jubilæum bliver et vendepunkt for den tabuisering, der stadig omgiver seksuelle overgreb. Kontakt undertegnede hvis du vil være med til at synliggøre Synlighedsdagen i 2015: bolette@landsforeningen-spor.dk, mobil: 24809385

Den skotske skuespiller og musiker Matthew McVarish har netop afsluttet en 16.000 km lang vandring fra hovedstad til hovedstad i EU for at stoppe tavsheden om seksuelle overgreb mod børn. Hans rejse startede 31. maj 2013 og sluttede 7. februar 2015 i Edinburgh, hvor 5 danskere gik den sidste mil - "The Royal Mile" - sammen med ham og 1.000 andre i et optog fra Edinburgh Castle til The Scottish Parliament.

Gennem '[Road to Change](#)' er Matthew bl.a. blevet inviteret til at tale i FN og fik en personlig audiens hos pave Francis, mens generalsekretær i Europarådet, Thorbjørn Jagland, sluttede sig til en gåtur sammen med Matty. Da han i september 2013 kom til København på sin vandring, besøgte han *Spor* og holdt et foredrag ved et cafémøde.

Vi tager hatten af for Matthew McVarish' fantastiske arbejde for at stoppe tavsheden om seksuelle overgreb mod børn, få ophævet forældelsesfristen i alle EU lande og danne netværk på tværs af landene. Vi er utroligt glade for af at kunne byde ham velkommen tilbage til et cafémøde i København **tirsdag den 10. marts.**

Mødet finder som altid sted kl. 19-21 på

[Café Cadeau](#)

H. C. Ørstedsvej 28C
1879 Frederiksberg

Alle interesserede over 18 år er velkomne men kom i god tid. Vi starter præcist kl. 19 og døren lukkes umiddelbart efter. Mad og drikkevarer kan købes i caféen til rimelige priser.

OBS! Det annoncerede oplæg *Latterterapi - hvordan man kan le af alt det, der ikke er så sjovt!?* med John Lansner bliver afholdt på et senere tidspunkt.



The Last Mile!



Cafémøde ~ Aalborg

Nordjysk Spor afholder næste cafémøde **tirsdag d. 3. marts** kl. 19-21.

Bemærk ændring i lokation: Mødet holdes i **Huset i Hasserisgade 10, Aalborg**. Det ligger centralt i forhold til offentlig transport og det er muligt at købe mad i Husets cafe. Klik på billedet for at se kort.

Temaet vil denne gang være "Mandegrupper". Oplægsholderen fortæller om sine erfaringer med at være en del af en mandegruppe kontra erfaringer med at være i en gruppe, hvor begge køn er repræsenteret, samt hvorfor det er vigtigt, at der er grupper kun for mænd.

Derudover vil han fortælle lidt om den metode, som Jette Lyager og Lone Lyager (tidligere ledere af Støttecenter mod incest) brugte. Dette er relevant, da [Kvisten](#) arbejder med at etablere flere mandegrupper, der følger Jettes og Lones principper for gruppeterapi for mænd.



Arrangementet er gratis og alle interesserede over 18 år er velkomne. Trods emnet er oplæget relevant for begge køn og også for pårørende.

På [Spors hjemmeside](#) ligger flere artikler, der specifikt har fokus på mænds senfølger af seksuelle overgreb.



En lokalafdeling af Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

Aflysning af walk-in i Midtjysk Spor

Sidste måned blev det annonceret, at Midtjysk Spor vil holde åbent hus hver 2. uge. Desværre bliver dette arrangement alligevel ikke iværksat på nuværende tidspunkt.

CSM:ØST
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Informationsaften for pårørende

Det kan være forbundet med mange udfordringer, tanker og følelser at være pårørende til et menneske, der har været udsat for seksuelle overgreb.

CSM-Øst inviterer til informationsaften for pårørende. Arrangementet er en gentagelse af den pårørendeaften, der blev afholdt i november sidste år. Det er gratis og kræver ikke tilmelding

Arrangementet finder sted **torsdag d. 12. marts 2015** kl. 19.00-21.00 i underetagen i CSM-Øst, Rathsacksvej 9, 1862 Frederiksberg

[Klik her](#) for at læse mere.



Synlighedsdagens Facebookgruppe er blevet erstattet af en -side. Hvis du er på Facebook, så gå meget gerne ind og giv den et like.



Hent et PicBadge til Facebook og Twitter.

Henvendelse om medvirkende til dokumentarprogram



Vi har fået nedenstående henvendelse fra et produktionsselskab som er ved at lave et dokumentarprogram om voldtægt.

Som altid vil vi gøre opmærksom på, at det er vigtigt at have gjort sig nogle overvejelser, inden man som privatperson træder offentligt frem med sin overgrebshistorie. Så hvis du overvejer at stå frem med din historie, kan du måske have gavn af at læse [Spors etiske retningslinier i forbindelse med offentlig fremtræden](#).

"DR3 sætter fokus på voldtægt i nyt dokumentarprogram

Hvert år bliver hundredevis af kvinder udsat for voldtægt og hvert år skal de kvinder forsøge at finde tilbage til det liv, de levede inden de blev udsat for et seksuelt overgreb. Men det kan være svært at komme videre, for voldtægt er ofte forbundet med skyld og skam og det gør det svært at tale om den krænkelse man er blevet udsat for.

Derfor sætter DR3 nu fokus på emnet i et nyt dokumentarprogram. Vi er klar over, at det er et sårbart emne, og at det ofte er noget, man ønsker at lægge bag sig. Men vi håber, at vi med et dokumentarprogram som dette kan gøre andre ofre for seksuelle overgreb opmærksomme på, at der er hjælp at hente og at det er muligt at komme videre.

Samtidig vil vi sætte fokus på, hvordan samfundets instanser som politi, hospitaler og domstolene tager hånd om de personer, der har været udsat for voldtægt.

Hvis du har været udsat for et seksuelt overgreb og vil høre mere om programmet, kan du kontakte mig, Cecilie Frydenlund på mail cfr@unitedtv.dk eller ringe på telefon 28934353. Det er helt uforpligtende og man binder sig ikke til noget ved blot at høre lidt mere. Hvis du blot har lyst til at dele din historie med mig, og ikke vil i TV, så hører jeg også meget gerne fra dig.

Med venlig hilsen
Cecilie Frydenlund
UNITED"

EFTERLYSNING WANTED

Er der andre i Norden som
sætter spor...



I 2015 har det danske formandskab for Nordisk Ministerråd valgt at sætte fokus på voksnes senfølger efter seksuelle overgreb samt netværk omkring denne komplekse problematik på tværs af de nordiske lande.

Der afholdes bl.a. en nordisk konference i Grønland til maj/juni måned, hvor vi håber at flere nordiske bruger- og interesseorganisationer vil deltage.

Selvom vi altid forsøger at tale vores egen sag, er der i Danmark en tilbøjelighed til at tale *om os* uden, at vi selv bliver hørt eller inddraget. Det vil vi lave om på! Det er vigtigt, at vi, der selv har haft seksuelle overgreb inde på livet, også er repræsenteret ved vigtige nordiske begivenheder og får mulighed for at danne netværk.

Derfor sender vi denne efterlysning ud: Er der nogen, der har kendskab til andre organisationer som *Spor* her i Norden? I så fald vil vi meget gerne kontaktes på kontakt@landsforeningen-spor.dk eller via Facebook.



Mere forskning i behandlingstilbud til voksne med senfølger

Forsøget med de tre landsdækkende centre – CSM Øst, CSM Syd og CSM Midtnord – bliver evalueret af Center for Psykotraumatologi på Syddansk Universitet. Desværre har Socialstyrelsen ikke bevilget penge nok til, at evalueringen kunne omfatte de mennesker, der af forskellige årsager ikke har kunnet bruge centrenes tilbud. Set med *Spors* øjne er det en meget uhensigtsmæssig prioritering, da det er ved at undersøge, hvad der *ikke* har fungeret, at man kan udvikle bedre tilbud.

Derfor er det så meget mere glædeligt, at Offerfonden har bevilget midler så Syddansk Universitet kan rette op på dette ved at iværksætte et nyt forskningsprojekt: '[En ny start – Behandling af senfølger efter seksuelt misbrug i barndommen](#)'.

Stort tillykke med bevillingen til Syddansk Universitet – og til os.

PSYKIATRI
FONDEN
ET GODT LIV
TIL FLERE

Psykiatrifonden kræver psykologordning ændret

Rigtigt godt udspil fra Psykiatrifonden:

"Kognitiv terapi er lige så effektiv som medicin i behandlingen af angst. Derudover har terapi ingen bivirkninger og længere holdbarhed. Det viser en gennemgang af 25 års forskning, der konkluderer, at terapi bør være førstevalg i behandlingen af angst. Psykiatrifonden kræver dansk psykolog-tilskudsordning ændret." [Klik her](#) for at læse hele artiklen.

I *Spør* siger vi absolut ja tak til bedre mulighed for psykologbehandling med tilskud.

Vi vil dog tilføje, at hvis angsten er forårsaget af overgreb og traumer, er det ikke tilstrækkeligt med kognitiv terapi. Denne terapiform retter sig kun mod den senest udviklede del af hjernen, hvor tankevirksomheden foregår. Det er nødvendigt, at terapien også retter sig mod den mellemste del, pattedyrhjernen (følelserne) og den ældste del, krybdyrshjernen (kroppen). Naturligvis i overensstemmelse med det enkelte menneskes aktuelle behov.

Norsk artikel:

Etter 11 år i psykiatrien hadde jeg ingen identitet. Jeg var bare en diagnose

"Maria Banks (27) har gått inn og ut av psykiatriske institusjoner siden hun var 14, og fikk over ti ulike diagnoser. – Jeg var blitt voksen før noen klarte å stille de riktige spørsmålene."

Og det er jo netop det, det hele handler om. At nogen stiller de riktige spørsmål, så man kan begynde at finde de riktige svar.



spor

Spør 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.

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

Kald en skovl for en skovl...

Kripos - en del af det norske politi - opfordrer på Facebook til, at begrebet 'børneporno' erstattes af et andet ord som f.eks. 'overgrebsmateriale'.

Vi kan kun give dem ret i, at det er utroligt vigtigt at kalde tingene ved rette navn. Ligeså vil vi opfordre medierne til at ændre deres retorik, så ordet 'sex' ikke anvendes, når det handler om voksnes overgreb på børn.



Ny bog: 'Luk mig ud'

Med "Luk mig ud!" giver Carmen Navas et dybt og smerteligt indblik i, hvordan et forsømt og misbrugt barn udvikler skadelige overlevelsesstrategier.



På en følsom og til tider humoristisk måde skildrer Carmen sin vej gennem plejefamilier og børnehjem i en evig jagt på en kærlighed, som hun vil gøre hvad som helst for at opnå. I jagten på trykthed lader hun sig som ung og voksen misbruge seksuelt og i stedet for kærlighed, finder hun vold og manglende respekt.

For at udholde smerten skærer Carmen i sig selv og begynder at drikke. Hun får skabt et følelsesmæssigt fængsel, som hun gennem sit ungdoms- og voksenliv må kæmpe for at bryde ud af. Vendepunktet indtræffer først for alvor, da Carmen kommer i behandling på Behandlingscenter Tjele – et alkoholafvænningscenter, hvor alle ansatte er ædru alkoholikere. Hun får også en diagnose, som hun nu kan lære at tackle.

Det er meget bevægende at følge Carmens vej for at hele sårene og kærligt hjælpe sine døtre af med noget af den tunge bagage, de som små piger fik med sig i et hjem ramt af alkoholmisbrug og vold."

De bedste hilsner

Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk