



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ april 2015

### Brugerinddragelse - eller mangel på samme!

Det er svært at sætte et præcist tal på omfanget af seksuelle overgreb mod børn. Undersøgelser viser, at tallet ligger mellem 2 og 20%.

#### spor-arbejde



- Den aktuelle viden om overgreb mod børn og unge i Danmark er bl.a. baseret på en undersøgelse af unges trivsel fra 2008. Denne undersøgelse viste, at 13,5% havde oplevet seksuelle overgreb fra jævnaldrende eller voksne.
- En undersøgelse fra 2010 fra SFI samt Videnscenter for Psykotraumatologi viser, at 2% af en årgang udsættes for seksuelle overgreb, inden de er fyldt 15 år. Dette svarer til 1.200 børn fra hver årgang.
- I en norsk undersøgelse fra 2012 baseret på et repræsentativt udsnit af den norske befolkning fremgår det, at 18,5% rapporterede at have oplevet seksuelle overgreb før det fyldte 16. år.
- I EU estimeres, at 20% af børn og unge i EU-landene udsættes for seksuelle overgreb. EU står bl.a. bag kampagnen ['ONE in FIVE'](#).

Socialstyrelsen estimerer, at mellem 60 og 80% af de børn og unge, som udsættes for seksuelle overgreb, udvikler senfølger som voksne. Udregnet efter det mest konservative estimat, 2%, vil antallet af senfølgeramte danskere være mellem 53.400 og 71.200 mænd og kvinder. Bruger man til gengæld EU's tal, vil estimatet være, at mellem 534.000 og 712.000 voksne danskere har senfølger.

Som det fremgår af disse tal, er der et voldsomt stort behov for en bruger- og interesseorganisation som *Spor*.

Det er som bekendt den, der har skoen på, der ved, hvor den trykker. På snart sagt alle områder søger man at skabe brugerinddragelse, fordi man ved, at det har en positiv effekt og skaber forandringer. Men netop på senfølgeområdet er det utroligt svært for os, der selv har erfaringer, at blive hørt. Vi bliver ikke inddraget i forhold til indsatsen i de enkelte centre, vi bliver ikke hørt i forhold til den politiske indsats eller når centrene skal evalueres og vi har umådeligt svært ved at komme i kontakt med pressen.

I år har Danmark formandskabet for Nordisk Ministerråd og Grønland har ønsket at få temaet 'Voksnes senfølger af seksuelle overgreb' på dagsordenen. Derfor afholdes der sidst i maj måned en to dages konference og det er jo utroligt positivt. Desværre afholdes konferencen på Grønland, hvilket betyder, at mindre foreninger og organisationer som f.eks. *Spor* ikke har økonomisk mulighed for at deltage. Vi har simpelthen ikke kunne skaffe pengene til to flybilletter! Vi har kontakt med en norsk brugerorganisation og det samme gælder for dem.

D.v.s. at vi igen står i den situation, vi har stået i så mange gange før – der bliver talt om os men ikke med os. Det må være kronen på værket, at der afholdes en fælles nordisk konference om senfølger, hvor eksperter på området, skal udtale sig, men de virkelige eksperter – os, der selv har været udsatte – er ikke repræsenterede!

Vi må derfor gå utraditionelle veje for at forsøge at skaffe penge til rejsen, så vi har oprettet en [indsamling](#). Hvis du er på Facebook eller andre sociale medier, må du meget gerne dele linket. Alle beløb uanset størrelse vil blive modtaget med taknemmelighed.

## Cafémøde ~ København

Sæsonens sidste cafémøde i København finder sted **onsdag d. 8. april** kl. 19 - 21.

Det er som altid på [Café Cadeau](#)  
H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg handler om *SE-terapi*. SE står for Somatic Experiencing og kaldes også choktraumeterapi. Det er en kropsorienteret behandlingsmetode, som afhjælper følgerne af chok, traumer og overvældende begivenheder. Psykoterapeut MPF & SE-Traumeterapeut® Annelise Lindum vil i sit oplæg uddybe, hvordan og hvorfor det virker så godt.

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.



Oplægget 'Hvordan kan man grine af noget som ikke er så sjovt', der skulle have været afholdt i marts, er udsat til efteråret.

### Erindringer nedarves fra tidligere generationer

Interessant artikel fra 2013. Arv eller miljø er et tilbagevendende diskussionsemne. Måske er det ikke kun miljøet, der skaber arven mellem også arven, der skaber miljøet?

Forskning tyder på, at adfærd påvirkes af traumatiske oplevelser hos tidligere generationer. [Klik her](#) for at læse artiklen i Jyllands-Posten.

## Sæt kryds i kalenderen!

Bor du på Fyn og vil du høre om *Spor* og vores lokalafdelinger?

Så sæt kryds i kalenderen **onsdag d. 13. maj** 2015 kl. 19 – 20.30, for da afholder vi informationsmøde i

CSM Syd - Frivilligsektion,  
Kongensgade 72, 1. sal  
5000 Odense C.

Programmet kan ses [her](#).

**CSM ØST**  
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

### Temaforløb for pårørende

CSM-Øst tilbyder i perioden april-juni et temaforløb for pårørende. Forløbet strækker sig over 4 mødegange. Læs mere [her](#).

Sidste frist for tilmelding er d. 15. april 2015.

**Synlighedsdagen**

### Efterlysning!

I år har Synlighedsdagen i København 10 års jubilæum. I den anledning vil arrangørerne af arrangementet rigtig gerne i kontakt med de, der har holdt oplæg på temadagen igennem årene.

Er det dig eller én du kender? I så fald vil vi blive meget glade for at få en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)



### Synlighedsdagen på Facebook

Synlighedsdagens Facebookgruppe, der blev oprettet for en del år siden, er blevet lukket og i stedet er oprettet en [ny side](#). Hvis du er på Facebook, så gå gerne ind og like den, så bliver du holdt opdateret, når programmerne bliver offentliggjort.

## Fokus på urimelig lang ventetid

Som voksen med senfølger kan det være rigtig svært at få tilstrækkelig og relevant behandling. Siden de tre landsdækkende centre blev oprettet i 2013, har det nogle gange været fremme i medierne, at der er meget lang ventetid. Nu er der igen fokus på det og 'nyheden' har været bragt i både BT og i Fyens Stiftstidende.

BT: [Sexmisbrugte risikerer års ventetid på behandling](#)  
Fyens.dk: [Sexmisbrugte voksne må vente år på behandling](#)

D. 10. marts bragte mitfyn.dk en leder med titlen En skamplet på velfærdssamfundet. Desværre kræver det abonnement at læse denne artikel, men overskriften taler for sig selv. Det er en glæde at se, at der endelig er en redaktion på et dagblad, som tager bladet fra munden.



**En skamplet på velfærdssamfundet**

Ordet overgreb er måske et af de mest præcise ord, vi har. Det siger det hele. Især når vi taler om seksuelle overgreb på børn. Det er, selvsagt, ødelæggende for det lille barn, der står der med al sin tillid til verden og oplever, at dem, der skal passe,

MITFYN.DK

Apropos behandling og mangel på samme skriver Politiken:

## Posttraumatisk stress sender flest på førtidspension

"Det er uvist, hvor mange danskere der lider af PTSD, men ifølge professor Ask Elklit fra Videnscenter for Posttraumatologi på Syddansk Universitet, der har forsket i området i 25 år, har sundhedssystemet sovet i timen, når det kommer til PTSD-behandling.

»Det fungerer ikke godt nok, som det er nu. Et standardiseret behandlingsforløb vil ikke løse alle problemer, men det vil forbedre situationen«, siger professoren."

[Klik her](#) for at læse artiklen i Politiken.

## PTSD og Komplex PTSD - Viden og beretninger

PTSD er den eneste diagnose, der gør det tydeligt, at det ikke er mennesket, der fejler noget men, at der er udefrakommende faktorer, der har skadet.

Der er forskel på PTSD og Komplex PTSD. Trods flere års forsøg på at få anerkendt Komplex PTSD som en diagnose er det stadig ikke lykkedes.

Nogle eksperter indenfor området mener, at denne diagnose vil kunne erstatte de fleste diagnoser på personlighedsforstyrrelser.

På hjemmesiden 'PTSD og Komplex PTSD' er der mange gode artikler og informationer. Bl.a. artiklen ['Borderline eller Komplex PTSD?'](#)

**SFI** DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER FOR VELFÆRD

## Risikoen for selvskade er mindre, hvis nogen vil

Forskning fører ikke nødvendigvis til banebrydende nyt, men resultaterne kan være med til at skabe bevidsthed og dokumentation og dermed forhåbentligt også forandringer.

"Forskningen viser, at risikoen for selvskade er seks gange højere blandt unge, der enten har været mishandlet, mobbet eller har været udsat for andre alvorlige traumatiserende begivenheder, sammenlignet med unge der ikke havde nogen form for traumatiske oplevelser i barndommen."

Artiklen ['Risikoen for selvskade er mindre, hvis nogen vil lytte'](#) er fra SFI – Det nationale forskningscenter for velfærd.

spor

LANDSFØRENINGEN for voksne med senfølger af seksuelle overgreb  
www.landsforeningen-spor.dk

## 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.

## Lidt nyt fra Landsforeningen

Lørdag d. 21. marts mødtes lokalafdelingernes styregrupper for første gang på tværs af landet. Dagen blev brugt til at lære hinanden at kende og tale om forventninger til samarbejdet mellem styregrupperne.

Netværksmødet blev holdt i dejlige omgivelser på Moesgaard Museum syd for Århus, så der var mulighed for en fælles oplevelse, gåture i det grønne og afholdelse af mødet med udsigt over oplandet.



Foto/medieafdelingen-  
Moesgaard Museum

Her er nogle af pointerne om samarbejde i netværket fra Nordjysk *Spor*, Midtjysk *Spor* og Hovedstadens *Spor* (Sønderjysk *Spor* måtte desværre melde afbud):

- Et samarbejde rummer mange forskellige ting samtidig og kan ikke løftes alene.
- Et samarbejde kan være ligesom en cykeltur. Det er sjovest, når det er tilladt at have sit eget tempo, så man kan suse foran, hvis man har et godt frihjul ned ad bakke og lade den anden komme foran, hvis man har lyst til at trække op ad bakke. Så mødes man og tanker op sammen undervejs og aftaler næste sigtepunkt.
- Et godt samarbejde er en legeplads for voksne. Det er noget, der vokser frem over tid og indebærer, at man kan have sig selv med i hele processen.
- Et samarbejde kan starte ét sted og ende et helt andet, fordi en skabelsesproces er uforudsigelig. Et samarbejde indebærer, at vi er forskellige, og samtidig har brug for hinanden.
- Man kan udrette store ting ved på skift at stå på skuldrene af hinanden. Men et samarbejde indebærer at være i øjenhøjde samtidig med, at man laver noget.

Netværket mødes næste gang hos Hovedstadens *Spor*, hvor bl.a. synliggørelse af Synlighedsdagen er på programmet.

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

**De bedste hilsner  
med ønsket om en god påske**

***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](#)  
[Sønderjysk Spor på Facebook](#)

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