



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ december 2014

### Den søde juletid?



spor-arbejde

For nogle mennesker er julen indbegrebet af hygge, mens den for andre tværtimod kan være ét af de allersværeste tidspunkter på hele året.

Lider man af PTSD (som er en hyppig senfølge), kan julen med øget travlhed, stress, bekymringer og pres blive en stor ekstra belastning. Derudover er julen en tid, der indbyder til nærvær, fællesskab, hygge og varme og det kan forstærke følelser af ensomhed, isolation og indre kulde.

Måske er ensomheden den største fællesnævner for mennesker, der er vokset op med overgreb og svigt. Mon ikke mange af os har oplevet følelsen af at være isolerede fra andre og ude af stand til at være i den følelsesmæssige nærhed, som vi samtidigt søger og længes efter? Mon ikke også, at mange kender til at skamme sig over ensomheden eller have haft oplevelsen af, at det må være én selv, der er noget galt med, siden man føler sig ensom?

Skammen gør det nødvendigt at holde ensomheden skjult bedst muligt og det forværrer den naturligvis! Især kan det være slemt i højtiderne, hvad enten man er alene eller sammen med andre. Fraværet af andre mennesker kan gøre ensomheden tydeligere og meget konkret, men man kan være lige så ensom, mens man f.eks. sidder og julehygger med familien.

Heldigvis er ensomheden ved at blive aftabuiseret og med åbenheden skabes nye muligheder for at finde sammen med andre i julen, hvis det er det, man ønsker. Der bliver f.eks. stadig større tilslutning til fælles julearrangementer og der er efterhånden mange, der vælger at holde jul med venner og bekendte. I de senere år er der både i radioen og på de sociale medier blevet formidlet kontakter mellem mennesker, der søger nogen at holde jul med, hvad enten det er som vært eller som gæst.

Alle mennesker har brug for at indgå i fællesskaber af forskellig slags. I *Spor* er vi fælles om at kende til livet med senfølger og bare det at vide, at man ikke er alene om at have det svært med julen, kan måske gøre det lidt lettere at bære.

Med disse ord vil vi i *Spor* ønske alle vores medlemmer den bedst mulige jul.



### Juletrauma Hjemmeside og Facebookside

Siden præsenteres således: "Mange danskere har det anstrengt med julen, nogen mere end andre. Hvis vi deler vores historier, vil alle kunne forstå at julen stadig er glædens tid, men at det for mange også er en tid fyldt med minder som ikke er så glædesfyldte.

Derfor fik jeg ideen til at en juletrauma blog. Meningen er at du både skal smile, grine og græde af de historier du kommer til at læse."

Klik her for at komme til [Juletrauma.dk](http://Juletrauma.dk) og klik her for at komme til [Facebooksiden](#).

**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.

## Foredrag ~ København

Der er sikkert flere, der husker Annelise Lindums oplæg på Synlighedsdagen i København i september.

**Onsdag den 3. december** bliver der mulighed for at høre eller genhøre hende, når hun holder oplæget 'Vejen mod det gode liv' i LAP i København.

[Klik her](#) for yderligere info og tilmelding.

## Cafémøde ~ København

Næste cafémøde i København finder sted **tirsdag den 9. december** kl. 19 - 21.

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

Titlen på aftenens oplæg er 'Barndomsnatten i dagens lys'. En mandlig overlever fortæller om konsekvenserne af en barndom med incest og arbejdet med at overvinde senfølger. Efter oplægget vil der være tid til spørgsmål og debat.

*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.



## Nordjysk Spor ~ Foredragsaften

Næste foredragsaften i Nordjysk Spor afholdes **onsdag den 3. december** kl. 19-21 i

De Frivilliges Hus  
Mølholmvej 2  
9000 Aalborg

Aftenens oplæg hedder *Jul på godt og ondt*.

Kom og hør hvordan andre har det med julen. For nogle kan det være svært at finde glæde i julens værdier, mens andre godt kan finde juleglæden. Der vil være to små fortællinger, der beskriver forskellige oplevelser af højtiden og herefter vil der blive lagt op til en hyggelig snak om julen på godt og ondt.

Der kan læses mere på [hjemmesiden](#).



**PFA**  
BRUG LIVET FONDEN

**Afstemning om  
Årets Hjertesag**

Takket være den store opbakning blev Spor sidste år én af de fire vindende Hjertesager i PFA Brug Livet Fondens kampagne. Den økonomiske hjælp betød meget i forhold til foreningens arbejde og skabte muligheder for at øge vores aktiviteter. Derudover betød kampagnen, at vi fik gjort opmærksom på foreningen og kom meget bredt ud med vores informationer, så flere fik viden om, at seksuelle overgreb sætter sine spor.

De mange stemmer, vi fik, skal ses i lyset af, at emnet er så tabuiseret, så vores opslag ikke bliver delt særligt meget på de sociale medier. Alligevel var vi blandt de fire sager, der fik flest stemmer – det viser i høj grad, at der er brug for en forening som Spor.

Nu er Brug Livet Fondens kampagne for 2014 skudt i gang. Der kan stemmes **fra mandag den 1. december kl. 8 til og med mandag den 15. december kl. 8**. Vi håber, at I (igen) vil stemme på os og være med til at gøre senfølgeproblematikken synlig. [Klik her](#) for at læse Spors præsentation og for at stemme.

## Invitation til julehygge i Århus



Midtjysk Spor holder åbent hus med julehygge **onsdag d. 17. december** kl. 17.00 - 19.00.

Vi vil gerne sætte ansigter på os i på Midtjysk Spor, fortælle hvem vi er og hvad vi kan. Derfor indbydes alle medlemmer og andre interesserede til en uformel eftermiddag med en julekage, kaffe eller te, så vi kan hilse på hinanden.

Arrangementet foregår i salen i Frivillig Center Aarhus, Grønnegade 80, 1., Salen, 8000 Aarhus C.  
Kærligst Midtjysk Spor

## Survivalkid.dk

Mange voksne med senfølger udvikler psykiske lidelser eller psykisk sygdom. Har man børn, bliver de naturligvis påvirket og de går ofte alene med problemerne uden nogen at tale med.

Nu har Region Hovedstadens Psykiatri udviklet Survivalkid.dk, som er en hjælp til børn og unge mellem 12-20 år, der har et familiemedlem eller en ven med en psykisk sygdom.

På siden kan der også læses nogle gode råd til forældre om, hvordan de støtter deres børn bedst muligt i at være i en relation til et menneske med en psykisk lidelse.

Klik på overskriften for at gå til siden.

## Invitation til julehygge i København



Ta' på julevisit hos *Spor* og få æble-skiver, julethe og kaffe **fredag den 19. december** kl. 15 - 18.  
Alle er velkomne.

Hilsen  
Landssekretariatet  
Grundtvigsvej 27A, 1.tv  
1864 Frederiksberg C



## Fokus på erstatning for overgreb

I november faldt der dom i en sag om overgreb mod to piger. De fik tilkendt hhv. 103.000 kr. og 100.000 kr., hvilket er højt i forhold til praksis men lavt i forhold til, hvad voksne får tilkendt i tilsvarende sager.

Michael Rasmussen gjorde TV2 Fyns opmærksom på, at der stadig ikke er sket noget for at hæve erstatningerne på trods af, at der er politisk flertal for det. TV2 satte fokus på sagen og efter flere forsøg lykkedes det endeligt at få en udtalelse fra Mette Frederiksen. Hun tilkendegav, at det vil være helt rimeligt at hæve erstatningsniveauet ligesom Karen Hækkerup tidligere har givet udtryk for.

Klik her for at se indslaget: [Kritik af erstatning til ofrene](#)

Klik her for at se indslaget: [Politisk flertal vil give flere penge til sexofre](#)

Klik her for at læse artiklen: [Minister klar til højere erstatninger](#)

Der er altid større bevågenhed, når det handler om børn men måske kan sådanne udsendelser være med til at skabe større bevidsthed om, at overgrebene sætter spor ind i voksenlivet.

Michael har efterfølgende oprettet en Facebookside, der hedder '[For små erstatninger til ofre for vold og seksuelle overgreb](#)'. Hensigten er at skabe bred opmærksomhed om problemet og holde politikerne fast på deres løfter.



## Mange med senfølger af overgreb mangler stabil tilknytning til arbejdsmarkedet.

Dette er overskriften på en artikel skrevet af socialrådgiver Lars Hejgaard og psykolog Mette List Elhøj fra overgrebscenter.dk. Artiklen er bragt i [Socialrådgiveren nr. 13/14](#) - 6. november 2014 og findes på side 26-27.

"Senfølger kan for eksempel påvirke ens psykiske velbefindende i parforhold og i forhold til familie og venner, men også i forhold til uddannelse og arbejdsliv. Samtidig påvirker det psykiske, sociale og fysiske hinanden, hvilket kan komplicere den enkeltes situation og tilstand yderligere. Derfor er det vigtigt at gøre noget for mennesker med senfølger, for senfølgerne forsvinder ikke bare af sig selv."

Om end det ville være ønskeligt, at hjælp og behandling ikke blev sat ind i en arbejdsmæssig kontekst, er det dog rigtigt godt, at socialrådgiverne bliver gjort opmærksom på senfølgeproblematikken.



## Omtale af Synlighedsdagen

Niels H. Andersen fra LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere) deltog i Synlighedsdagen i Kbh. Han har skrevet en meget fin artikel om arrangementet og den kan læses på side 16-17 i [LPD-Avisen](#) (Landsforeningen af Patientrådgivere og Bistandsværger i Danmark).

På [Synlighedsdagen.dk](#) findes en gæstebog, hvor alle, der har deltaget i Synlighedsdagen et sted i landet, er meget velkomne til at komme med ris og ros.

## De bedste hilsner

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

## ORIENTERING

### Førtidspension gør ikke mennesker mere syge på sigt

Nogle voksne, som var udsat for seksuelle overgreb som barn eller ung, har brug for fuldstændig ro for at arbejde med eller leve med psykiske, fysiske og sociale problemer en opvækst med seksuelle overgreb ofte medfører. Det kan være ro i en kortere eller længere periode - eller resten af livet. Desværre stresses de fleste i mødet med beskæftigelsessystemet.

"Ingen skal parkeres på en førtidspension", har været skiftende regeringers parole under henvisning til en overbevisning om, at mennesker blev mere raske af at blive holdt aktiverede. Nu viser en ny registerundersøgelse fra SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, en helt anden virkelighed: En førtidspension er godt for helbredet.

I et resumé skriver SFI: "Resultaterne fra denne undersøgelse illustrerer en talemåde, som findes blandt mange sagsbehandlere: nemlig at en førtidspension kan 'bringe ro'. Personen, der er ude i en risikosituation og får tilkendt en pension, får et bedre helbred og kommer ikke så let ud i skilsmisse. Set i forhold til den aktuelle politik kan det give anledning til overvejelse af, om en tidsbegrænset førtidspension kan have den samme funktion?"

[Klik her](#) for at høre et interview fra Orientering på DR P1 med Steen Bengtsson, seniorforsker ved SFI.

[Klik her](#) for at læse et resumé af undersøgelsen eller for at downloade rapporten.



## 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.

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

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

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