



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ juni-juli 2015

En fair løsning

Af Susan Kristensen

Denne måneds klumme er et indlæg, som Susan Kristensen lagde ind på Spors Facebookside, den dag valget blev udskrevet. Det er også sendt til div. politiske partier, DR og TV2, til Lisbeth Zornig og til 'Én af os'. Tak til Susan for tilladelse til at gengive det her.

spor-arbejde



Nu er det endelig blev tid til folketingsvalg. Og her får I mit politiske manifest fra Vejkantsdanmark, Sygedagpengeland og fra bunden af Danmark.

En af mine personlige kæpheste er behandlingen af mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og børn, som vokser op i alkoholiserede og voldsramte hjem. I mange år har psykiatrien i Danmark været en syltekrukke inden for sundhedsvæsenet. Stort set alle erfaringer med behandling af disse traumer ligger ude i frivillige foreninger og støttecentre.

Den slags er bare ikke godt nok i vores samfund. Det sender et signal til de incestramte om, at det der er hændt dem, ikke er noget man tager alvorlig. Selvom statistikker viser at mange af disse mennesker ofte har store sociale problemer. Problemerne viser sig ved man har svært ved at holde på et arbejde og/eller gennemføre en uddannelse. Mange af os går også rundt med forskellige psykiatriske diagnoser fx. angst, borderline personlighedsforstyrrelse og post traumatisk stress syndrom.

I mit eget tilfælde er jeg også havnet i denne forvirrende verden.

Jeg var udsat for overgreb, da jeg var en lille pige fra min stedfars side. Ligeledes var det hjem jeg voksede op i præget af vold, alkohol og narkotika.

Dog stoppede de fysiske overgreb og tæskene, da jeg var 12 år, og flyttede til min far. Men den psykiske terror fortsatte, indtil jeg var ca. 22 år og tog det endelige opgør med min biologiske mor. Siden da jeg har kæmpet med at forstå mine traumer og reparere på skidtet. Jeg er 31 år, men har ingen uddannelse, da jeg er særligt følsom over for stressede situationer, og det at tage en uddannelse er i sig selv en stressende situation. Jeg kæmper for at få en erhvervsuddannelse, men det er rigtig svært for mig. Selvom jeg får gode karakterer, så tror jeg ikke på mine evner og jeg har ikke den psykiske styrke, der skal til. Men støtteforanstaltninger synes at mangle.

En læge jeg for nylig var i kontakt med i forbindelse med diagnoseudredning, fortalte mig ganske åbenhjertigt, at jeg ville have været bedre stillet, hvis jeg havde været flygtning med traumer eller krigsveteran. Ligeledes fortalte selvsamme læge mig, at jeg egentlig er for syg til at være rask og jeg er for rask til at være syg. Dvs. jeg står i Ingenmandsland. Der findes ingen konkrete behandlingstilbud til folk som mig. Jo, spis noget medicin, som gør dig sløv som en zombie. Det fjerner bare ikke traumet og de problematikker der følger med.

Mit store, måske naive, håb er, at folk med disse med problematikker i livet bliver anerkendt og at der oprettes behandlingstilbud og sociale støtteforanstaltninger så vi kan få en værdig og fair behandling og hvor vi ikke bliver set på med nedladende blikke og en "så tag dig dog sammen"-holdning. Det er ligeledes mit store ønske, at WHO anerkender, at der findes en mere kompleks form for PTSD. Grunden til, at WHO skal anerkende det, er, at Danmark følger deres vejledninger inden for diagnosticeringen af psykisk syge.

På dette område ville det være rart med en fair løsning. For alle os som kæmper mod gamle traumer. Fordi for os er de lige så friske i erindringen, som var de helt nye. Vi fortjener at blive hørt og taget alvorligt. Vi kan og vil faktisk gerne bidrage til samfundet. Vi vil bare gerne have en chance for at få vores traumer bearbejdet på ordentlig og grundig vis.

Kontingent

Der er for nylig udsendt mail om kontingentbetaling for foreningsåret 2015-16. Tak til Jer, der har fornyet Jeres medlemskab. De af Jer, der endnu ikke har betalt, kan stadig nå det.

Ordinært medlemskab og støttemedlemskab koster fremdeles 90 kr. om året og et kollektivt medlemskab koster 250 kr. pr. år.

Ordinære medlemmer og støttemedlemmer kan vælge mellem at [indbetale med betalingskort](#) via vores indsamlingsside eller via bankoverførsel. Kollektive medlemmer bedes fremdeles benytte bankoverførsel.

Kontooplysninger

Reg. nr.: 5328

Konto nr.: 0000242662

Hvis du vil have, at kontingentet fremover bliver betalt automatisk, kan det anbefales at oprette en fast årlig overførsel pr. 1. juni.

Har du ikke råd til at fortsætte dit medlemskab, kan du anmode om et års doneret medlemskab ved at sende en mail til medlem@landsforeningen-spor.dk.

Vil du donere et medlemskab, kan det gøres via [indsamlingssiden](#).

Vi håber naturligvis, at du vil fortsætte med at være medlem men hvis du ønsker udmeldelse, vil det være en stor hjælp, at du sender en mail til medlem@landsforeningen-spor.dk og beder om at blive slettet af vores medlemskartotek.

Sommermøde i København

Sommermøde i København

Onsdag d. 22. juli kl. 15-17 kan de medlemmer, der har mulighed og lyst, mødes til et par timers hyggeligt, uforpligtende samvær i Landbohøjskolens Have.

Jens og Pia sidder udenfor ved Café Væksthuset - hvis det er regnvejr, sidder de inde i caféen. Er vejret til det, er det muligt selv at medbringe kaffe og sidde ude i haven.

Adressen er
Væksthuset
Grønnegårdsvej 15
1870 Frederiksberg C



Dokumentarfilm: Pervert Park



I aften **[tirsdag d. 2. juni klokken 20.45](#)** vises dokumentarfilmen Pervert Park på DR2. Den genudsendes **[mandag d. 8. juni kl. 23.45](#)**

Gennem personlige historier fra en trailerpark, udfordrer filmen stereotype forestillinger om seksuelle krænkerer og viser, hvorfor det er så vigtigt at bryde den tavshed der omgiver emnet.

Den kan anbefales og den kan i høj grad være medvirkende til at skabe en debat om, hvad vi kan gøre anderledes og bedre her i Danmark. Det store spørgsmål må være: Hvordan forebygger vi overgreb på børn?

Apropos tabu har DFI (Det Danske Filminstitut) valgt IKKE at lade den prisvindende og kritikerroste film indgå i deres distribution til skoler og biblioteker.

Allerede i 2009 bragte Information artiklen [De utilgivne](#) om trailerparken og dens beboere. Den er måske mere nuanceret end filmen, hvilket blot gør dilemmaerne endnu tydeligere.



Forskningsnetværkets konference

Forskningsnetværket afholder den 7. konference om overgreb mod børn.

Det foregår på Hindsgavl Slot ved Middelfart

Mandag d. 21. - tirsdag d. 22. september 2015

Temaerne er:

- Den tidlige indsats for at forebygge overgreb og følgerne af overgreb
- Kommunikationen mellem børn og voksne om overgreb

[Klik her](#) for at se program samt info om tilmelding og betaling.



Status på indsamling

D. 28. og 29. maj afholdt Nordisk Ministerråd en konference om voksnes senfølger af seksuelle overgreb. Da den blev afholdt i Grønland, måtte *Spor* oprette en indsamling med det formål at skaffe penge til to flybilletter, så vi kunne deltage. Det var utroligt vigtigt, at vi var repræsenterede, da vi formentligt ville være eneste brugerorganisation.

Resultatet af indsamlingen er, at der på falderebet næsten var penge til én flybillet. Alligevel blev det muligt at få to personer af sted, da *Spor*'s ene formand, Helle Borrowman, blev inviteret til at holde oplæg (som privatperson), så Socialstyrelsen betalte hendes billet.

Vi siger tusind tak til Jer, der har støttet og gjort vores deltagelse mulig ☺

Mere om forløbet af seminaret følger senere.



Synlighedsdagen

Nu kan datoerne for afholdelse af Synlighedsdagen rundt om i landet ses på [hjemmesiden](#).

Billeder fra Landsmødet

Der var ca. 20 mennesker, der deltog, da vi d. 9. maj afholdt generalforsamling og vores andet landsmøde i Frivilligcentret i Fredericia.

Vi havde en god og indholdsrig dag, som der kan ses enkelte billeder fra i [galleriet](#) på vores hjemmeside.



Støtte til rekreation for mennesker i arbejde

Dette tilbud om økonomisk hjælp til et rekreationsophold efter en sygdomsperiode er desværre kun henvendt til mennesker, der er i arbejde og hvor et sådant ophold kan fremskynde tilbagevenden til arbejdet.

På [foreningens hjemmeside](#) står, hvilke kriterier der skal opfyldes for, at man kan komme i betragtning og hvordan man ansøger.



Tilbud til PTSD ramte

I maj måned åbnede Landsforeningen for PTSD i Danmark et landsted/ værested/ fristed, hvor der er mulighed for PTSD ramte at være på weekendophold og mødes med ligestillede. Klik på billedet for at læse mere.



Radioudsendelser om overgreb og senfølger

Den2radio.dk har en udsendelsesrække, der hedder Børneliv og i maj var der to udsendelser om seksuelle overgreb.

- I [den første udsendelse](#) blev problemet belyst fra flere sider af forskellige fagpersoner og det hele blev bundet meget fint sammen af Lissi Kamholms personlige beretning.
- I [anden udsendelse](#) fik vi lov at høre hele Lissis historie, hvor hun fortæller om sin opvækst og om voksenlivet der på mange måder er præget af senfølger.

Det kan være svært at formidle sin historie om overgreb og senfølger på en måde, der får andre til at lytte, men den kunst kan Lissi.

Sammenhæng mellem overgreb og selvmord

I artiklen [Flere grønlandske børn og unge begår selvmord](#) omtaler DR den nye rapport fra SFI, der viser, at andelen af unge grønlændere, som vælger at tage deres eget liv, er steget kraftigt i de senere år. Nu registreres selvmord blandt unge helt ned til 10-14-årsalderen.

Christina Viskum Lytken Larsen, som står bag undersøgelsen, siger: "Der er ikke nogen tvivl om, at der er en sammenhæng mellem det at være vokset op med misbrug og seksuelle overgreb og de mange selvmord".

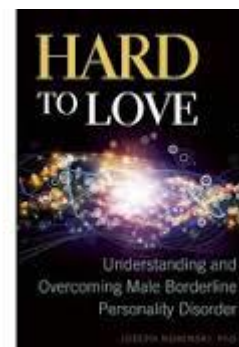
Det kan næppe overraske mange, men det betyder selvfølgelig noget, at sammenhængen nu er påvist af SFI. Rapporten kan downloades gratis eller bestilles via [SFI's hjemmeside](#).

Mænd med Borderline

Borderline er en diagnose, der hyppigt bliver givet til mennesker med senfølger af seksuelle overgreb.

Man hører mest, at det er kvinder, der har fået den men selvfølgelig findes der også mænd med Borderline, det hører man bare ikke så meget om.

Her er imidlertid en engelsk artikel og omtale af en bog om mænd med Borderline. Klik på billedet for at læse mere.





Norsk artikel om behandling af mænd med senfølger



Det er meget positivt, at der i de sidste måneder har været øget fokus på mænds senfølger af overgreb og betydningen af at søge hjælp. Klik på billedet for at læse et interview med Endre Førland, der er daglig leder i det norske Senter for seksuelt misbrukte menn. I artiklen fortæller han om sine erfaringer som behandler igennem 15 år.

Hvordan hjælper man et barn, hvis nervesystem er i kaos?

Hvordan taler man med et barn? Hvordan forstår man et barns signaler? Hvordan trøster man? Hvordan hjælper man et barn, der har mistet evnen til at græde, med at få forløst gråden?

Det er helt basalt for et barn, at den voksne rummer barnet og barnets følelser men mange voksne med senfølger har ikke selv erfaret det i deres egen barndom. Det kan gøre det svært, når man selv bliver forælder og simpelthen ikke ved, hvordan man kommunikerer, så der skabes nærhed og tillid.

Denne lille video med Lars Røgilds, lektor i pædagogik og psykologi, varer 8 min. og giver meget konkrete svar på ovenstående spørgsmål. Den skal måske ses flere gange, for der er meget indhold i den og mange guldkorn.



Spor foldere

Hvis du vil have tilsendt vores informationsfolder til at uddele hos din læge, tandlæge, jobcenter, på dit lokale bibliotek, eller andre steder, så send en mail til kontakt@landsforeningen-spor.dk

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.](#)

Misbrugt barn, krænket familieliv

Om den sociale tilpasning til et liv med seksuelle overgreb

af Michael Dupont - Adjunkt, Ph.d. Antropologi, underviser og foredragsholder

Vi har fået tilsendt link til artiklen 'Misbrugt barn, krænket familieliv' skrevet af antropolog Michael Dupont.

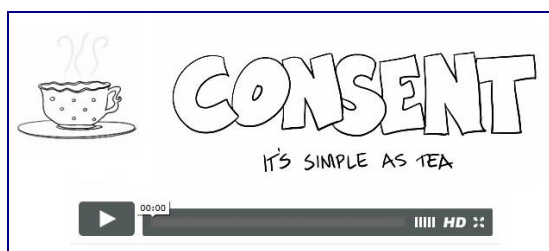
På grundlag af samtaler med 9 voksne, der har været udsat for overgreb i barndommen, beskriver han dynamikken i familier med seksuelt misbrug af børn.

Artiklen giver bl.a. også en god forståelse af, hvorfor det er så svært at bryde tavsheden og mønstrene og se på det skete med andre øjne.

Lille animationsfilm om at sige til eller fra

Hvis nogen siger nej tak til en kop the, tvinger man dem ikke til at drikke. Man hælder heller ikke en kop the ned i halsen på en bevidstløs person.

Denne lille animationsfilm handler nu ikke om the men om seksuelle overgreb og samtykke til sex beskrevet på en måde, der er til at forstå.



De bedste hilsner med ønsket om en god sommer

Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

Video med Peter Levine

Atter engang har vi et link til en video med Peter A. Levine, der har udviklet choktraumeterapien. Denne handler specifikt om seksuelle traumer og heling heraf.

I videoen demonstrerer Peter Levine bl.a. en meget simpel åndedrætsøvelse, der kan være med til at skabe balance i nervesystemet.



webapoteket.dk

Bideskinne

Mange mennesker med senfølger af traumer lider af kæbespændinger, der kan føre til et hårdt sammenbid og tænderskæren om natten.



En bideskinne hjælper nogen men kan være særdeles kostbar at få lavet hos tandlægen. Nu har Apoteket lanceret en langt billigere udgave. Den skulle efter sigende være i et tyndere materiale og til at forme selv efter medfølgende anvisninger.

Den kan købes via [Webapoteket](http://webapoteket.dk).

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

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk