



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ august 2015

Spor fik to repræsentanter med til konferencen i Grønland



Her er *Spors* to repræsentanter.
Flere billeder fra rejsen kan ses i
[galleriet](#) på hjemmesiden.

Vores indsamling 'Hjælp os med at blive hørt!' nåede op på 5.955,00 kr. Pengene dækkede næsten en hel flybillet og dermed var deltagelsen af bestyrelsesmedlem Knud Fischer-Møller sikret.

Helle Borrowman, som er en del af *Spors* formandskab, blev bedt om at holde et personligt oplæg på seminaret med temaet 'Tabu', og fik derfor, på linje med de andre oplægsholdere, sin flyrejse dækket af Nordisk Ministerråd.

Vi siger tusinde tak for alle bidrag!

Der blev sat spor i Grønland!

af Helle Borrowman, del af formandskabet



Omgivelserne kunne ikke have været mere storslåede og maleriske, da det danske formandskab for Nordisk Ministerråd den 29. - 30. maj 2015 inviterede til 'Seminar om voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen' i Ilulissat, Grønland. Det skal indrømmes, at jeg var noget forundret over, at det vigtige nordiske seminar blev lagt dér, da det ville udelukke rigtig mange fra at deltage, fordi rejseomkostningerne var så høje. Det var også lige med nød og næppe, at *Spør* kunne sende to repræsentanter afsted.

Men når det er sagt, så gav det rigtig god mening, da vi var ankommet, for Grønland har et helt enestående politisk fokus på vigtigheden af at hjælpe kvinder og mænd, som var udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen. Som en embedsmand fra Grønland sagde, så gjorde de det jo ikke bare for deres blå øjnes skyld. Nej, det kan betale sig på bundlinjen at være bevidst og sætte ind overfor et stort samfundsmæssigt problem, som koster endnu mere, hvis der ikke bliver gjort noget.

Hele vejen rundt imponerede grønlænderne. Martha Lund Olsen, den grønlandske minister for social-, familie- og ligestillingsområdet, står bag det politiske fokus på senfølgeområdet. Hun bød velkommen og deltog i seminarets første dag. I Grønland har de udfordringer med store afstande, så de har valgt at lave rejsehold, som i første omgang rejser rundt til alle byer og senere vil rejse rundt til alle bygder for at tilbyde psykologisk behandling. Vi fik et oplæg fra en af de psykologer, som arbejder på de grønlandske rejsehold, hvor engagementet var tydeligt og hvor tilgangen til den enkelte senfølgeramte på en gang er interesseret og samtidig topprofessionelt med mange års erfaringer kombineret med den nyeste viden om nervesystemers indbyrdes resonans.

Seminaret havde også fokus på at danne netværk på tværs af landene, så i dialoggrupper kunne vi lære hinanden og hinandens organisationer bedre at kende.

På 2. dagen blev temaet 'Tabu' indledt af mit personlige oplæg under overskriften 'Det tabuiserede menneske - en trussel mod familien og samfundet?'. De af jer, der deltager i Synlighedsdagen i København, kan høre en længere og tilpasset udgave af mit oplæg og jeg er også inviteret til at holde en forkortet udgave af oplægget til medlemsmødet i Midtjysk *Spør* den 27. august 2015. Nogle gange er det meget taknemligt at skulle tale ud fra egne erfaringer, for jeg kunne jo ikke sige noget, der var

forkert. Det var vigtigt for mig at udtrykke, at jeg bare er én ud af hundredetusindevis af danskere, der lever med senfølger, så min indledning lød således: "Så det er med stor respekt for alle de mennesker der - ligesom jeg selv - kæmper en daglig kamp, at jeg står her i Ilulissat i dag. Og så er det også til ære for alle de, der tabte kampen og er bukket under - som f.eks. min mand, som ikke kunne udholde smerten og derfor blev narkoman og senere døde af leverbetændelse."

Hver gang lejligheden bød sig i diskussioner og i dialoggrupperne, blev *Spor*s synspunkter fremlagt. Det kunne f.eks. være omkring behovet for brugerinddragelse eller behovet for individuelt tilrettelagte forløb eller et af de mange af de andre synspunkter, vi har skrevet om i [Notat om sociale og økonomiske konsekvenser af senfølger efter seksuelle overgreb](#).

Spor fik det største compliment, da nogle af de grønlandske psykologer og embedsmænd blev enige om, at de ville arbejde for, at der også kan blive etableret Grønlandsk *Spor*!

Og hvad er der så kommet ud af seminaret?

Der er ingen tvivl om at de danske embedsmænd lyttede godt efter på seminaret, så der er håb om, at Danmark fremover vil tage senfølger efter seksuelle overgreb til sig som et samfundsmæssigt problem, der skal have behørig politisk fokus. De kunne på første hånd se, hvordan en national strategi og handlingsplan kan gøre en verden til forskel. Jo flere veje der er ind til de danske folkevalgte, desto større chance er der for, at der kan ske forandringer.

På nordisk plan er der allerede sket mere. To udvalg under Nordisk Råd - Velfærdsudvalget og Kultur- og Uddannelsesudvalget - har i juni måned godkendt et forslag om fokus på voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Forslaget bliver fremsat i Nordisk Råd til oktober/november måned. De foreslår:

- At etablere et nordisk netværk med fokus på senfølger
- At lave en rapport om det grønlandske rejsehold
- At tilføje 'voksnes senfølger efter seksuelle overgreb' til Nordens Velfærdscenters ansvarsområde og programudvikling for sundheds- og socialområdet i Norden
- At udvikle uddannelsesprogrammer tilpasset forskellige faggrupper som arbejder med overgrebsramte børn og unge samt voksne med senfølger
- At styrke forskning på området

Vi blev hørt!

Sommermøde i København

Sidste måneds sommermøde forløb så godt, så der er stemning for en gentagelse.

Det bliver **fredag d. 28. august** kl. 15-17, hvor de medlemmer, der har mulighed og lyst, igen kan mødes til et par timers hyggeligt, uforpligtende samvær i Landbohøjskolens Have.

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



Adressen er

[Café Væksthuset](#)
Grønnegårdsvej 15
1870 Frederiksberg C



Seminar

Huset Zornig afholder **d. 14. september** et seminar i København med overskriften 'Hvordan hjælper vi seksuelt krænkede børn?'

På seminaret præsenteres hovedkonklusionerne af undersøgelsen 'De seksuelt krænkede børn', hvor erfaringer fra voksne, som var udsat for overgreb i barndommen, er samlet. Undersøgelsen leverer overraskende indsigt om den hidtidige indsats og nye brugerformulerede forslag til en styrket indsats.

Deltagelse koster 1.250 kr. Program og yderligere oplysninger kan ses på [Huset Zornigs hjemmeside](#).



Medlemsmøde i Midtjysk Spor

Emnet er: TABU - i familien og i samfundet.

- Hvordan kan overgreb være usynlige, selvom det foregår lige for øjnene af familien?
- Hvorfor bliver senfølger ofte overset i sundhedssystemet?
- Hvordan kan så stor en gruppe blive ignoreret politisk?

Inviteret gæst: Helle Borrowman (del af Spors formandskab) som netop har holdt oplæg om emnet på Grønland.

Der serveres kaffe/the og sandwich.

Mødet finder sted

Torsdag 27. august kl. 16 - 19

(der holdes pause hver time)

Frivilligcenter Aarhus

Grønnegade 80

8000 Aarhus C

Tilmeld dig gerne til jeanne@landsforeningen-spor.dk, tlf. 2890 3675, som også kan besvare evt. spørgsmål og informere om transport. Der er mulighed for samkørsel ved henvendelse til kristinna@landsforeningen-spor.dk

Vel mødt til en rar eftermiddag om et vigtigt emne.



Programmer for Synlighedsdagen 2015

Nu er programmerne for Synlighedsdagen i København, Odense, Aalborg og Aabenraa færdige og kan ses på [Synlighedsdagens hjemmeside](#).

Programmer for Århus, Kolding og Næstved bliver lagt ind efterhånden, som de klar.



Vi kan godt bruge noget hjælp...

Forud for Synlighedsdagen i september laver vi nogle biblioteks-pakker, der indeholder litteraturlister, foldere, A4 programmer og muligvis nogle let aftagelige fodspor af plast.

I den forbindelse har vi brug for hjælp rundt om i landet, så vi kan nå ud til flest mulige biblioteker.

Opgaven er at kontakte det lokale bibliotek og spørge, om de er interesseret i at modtage en sådan pakke med henblik på at lave en udstilling, der handler om overgreb og senfølger. Hvis det er noget for dig, må du meget gerne ringe eller skrive til vores frivilligkoordinator Bolette Westerholt

Mail: bolette@landsforeningen.spor.dk
Tlf. 3014 5452.



Kampagne på de sociale medier

I starten af sommeren bredte en islandsk kampagne sig internationalt. Det var tre enkle billeder, der var beregnet som profilbilleder på de sociale medier:

Det orange billede signalerer, at man selv har været udsat for seksuelt overgreb, det gule betyder, at man kender en person, der har været udsat og det tofarvede står for, at man selv har været udsat og også kender andre der har.

Hensigten var naturligvis at skabe opmærksomhed omkring problemet og vise, hvor udbredt seksuelle overgreb faktisk er. Da det er et fåtal, der vil synliggøre sig på den måde, blev effekten af kampagnen måske i højere grad, at man kan se, hvor omfattende tabuet er.

De tre billeder – samt et ekstra, hvor Spors badge er indsat – kan downloades fra [Spors Facebookside](#).



Børns vilkår efterlyser

I 2012 fik Børns Vilkår otte millioner kroner fra satspuljen til at oplyse børn om deres rettigheder og til at hjælpe dem med at søge erstatning med støtte fra en bisidder. Alligevel er det svært for Børns Vilkår at få kontakt med ofrene og dermed risikerer de at gå glip af en erstatning fra det offentlige.

Læs mere i artiklen [Mange børn tøver med at gå rettens vej](#) på Dagens.dk.

Sykepleien

Når traumer straffes med en diagnose

"Når man er barn og lever i unormale omstendigheder, ja, da lærer hjernen seg »unormale« måter å overleve dette på" skriver forfatteren i denne [artikel på Sykepleien.no](#)

ADHD eller traumereaktioner?

Traumereaktioner og ADHD kan meget let forveksles. Der kan nok ikke herske megen tvivl om, at mange børn og voksne fejlagtigt er blevet diagnosticeret med ADHD og medicineret herfor, mens deres symptomer i virkeligheden er naturlige reaktioner på overgreb.

Inga Marte Thorkildsens har skrevet bogen »Du ser det ikke før du tror det« (norsk) om denne problematik og som man kan forvente, skiller den i høj grad vandene. Læs mere [her](#).



På Youtube kan ses videoen [ADHD in Relation to Trauma](#) med psykolog og traumeforsker Peter A. Levine.

'Kan man se jeg har grædt?'

Uanset misbrugets art er dynamikken i familier med misbrug meget ens og det samme er omgivelsernes reaktioner på misbruget. Mange bliver medmisbrugere eller medafhængige.

Det skete også for Pernille Rahbek, der er vokset op i en familie med alkoholmisbrug. Medafhængigheden kom til at præge hendes liv og relationer uden, at hun forstod sammenhængen før senere. Det har hun skrevet en bog om. [Klik her](#) for at læse interview med Pernille.



[Kvinder der elsker for meget](#) af Robin Norwood er en klassiker om medafhængighed og medmisbrug og hvordan man kan ændre mønstret.

Ny bog om tilgivelse



Med jævne mellemrum bliver spørgsmålet om tilgivelse bragt op. Det handler faktisk altid om, hvorvidt man kan/skal tilgive andre men sjældent om, hvorvidt man behøver og kan tilgive sig selv, selvom det måske er det allervigtigste at forholde sig til.

Desmond Tutu og hans datter har skrevet [Tilgivelsens bog](#) og linket er til et meget interessant uddrag, der handler om selvtilgivelse.

spor

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



Eksistens på P1: Sexforbryderen – hjælp til de uønskede?

Vi har tidligere skrevet om dokumentarfilmen *Pervert Park*, der foregår i en trailerpark i Florida - kaldet Florida Justice Transition, hvor der bor 120 tidligere dømte sexforbrydere. De har afsonet deres fængselsstraf og bor sammen i et midlertidigt boligkvarter under deres prøveløsladelse i forsøget på at sluse dem tilbage i samfundet.

Udsendelsen '[Eksistens: Sexforbryderen - hjælp til de uønskede?](#)', der blev sendt d. 22. juni på P1, handlede om, hvordan vi som samfund behandler sexforbrydere og hvordan vi forsøger at hjælpe dem tilbage i et samfund, der som oftest ikke ønsker dem.

I udsendelsen deltog to kandidatstuderende, der skriver speciale om, hvorfor den rette håndtering, behandling og straf af gerningsmanden er vigtig i forebyggelsesøjemed.



Spol frem til 9:30.

OBS! Det er en rigtig god udsendelse men også barsk.

"Min far mener ikke, at han har gjort noget forkert"

"Det er noget, som utrolig mange incestofre lider under. At de hele livet søger en afklaring, hvor gerningsmanden til sidst bryder grædende sammen, som det sker i filmen 'Festen'. Det er også en af grundene til, at jeg hader den film." Ordene kommer fra Kim Leine, som mange vil kende som forfatteren af *Kalak* og *Profeterne i Evighedsfjorden*.

Kristeligt Dagblad har spurgt en række danskere, hvilke værdier der har været med til at forme dem og deres familie og i artiklen [Min far mener ikke, at han har gjort noget forkert](#), fortæller Kim Leine om sin baggrund og sit liv.



Kan et halvt års fængsel kurere pædofili?

De er langt de færreste seksuelle overgreb, der anmeldes og når det sker, er det langt fra sikkert, der sker domsfældelse. Dommene er som oftest meget lave og det ser ovenikøbet ud som om, at der er en tendens til, at de bliver stadigt lavere.

Det kan være yderst relevant at overveje, om denne slags forbrydelser i det hele taget bør høre ind under straffeloven, eller om der er brug for noget nytænkning og andre muligheder.

Efter en ny pædofilisag i Allerød har sygeplejerskelev Rasmus Gravesen sat ord på sine tanker og frustrationer i debatindlægget: [Kan et halvt års fængsel kurere pædofili?](#)

Respons på Spors deltagelse i Folkemødet

Igen i år deltog *Spor* i Folkemødet på Bornholm. Denne gang med et debattmøde med titlen: '[Voksne med senfølger – er de samfundets ansvar?](#)', hvor Kristian Ditlev Jensen var ordstyrer.

Da valget på det tidspunkt lige var blevet udskrevet, var vi i den uheldige situation, at nogle paneldeltagere meldte fra, så vi var meget glade for, at Charlotte Fischer (RV) og Emilie Lundblad (K) ville deltage sammen med Else Christensen fra SFI og Helle Borrowman fra *Spor*.

Spor talte også i Speakers Corner, hvor stand-up komikeren Sebastian Dorset var konferencier. Han fangede klart situationens alvor og lavede efterfølgende et meget fint [opslag på Facebook](#). Vi bringer det herunder i sin fulde længde, så alle har mulighed for at læse det.



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

Sebastians Dorsets oplevelse af Folkemødet



Folkemødet 2015 er første version, hvor jeg er tilfreds med at være kommet hjem i live. Faktisk uden andre skader end solskoldninger og en let ansats til vabler på stemmebåndet.

Så tusind tak til Bornholms Politi og deres kolleger fra hele landet for at passe på alle deltagerne, endda med en afslappet, behagelig og hyperprofessionel attitude. Vi har et politi i absolut verdensklasse.

Vi er også førende indenfor engagement. Hvordan får man ellers 93.000 mennesker til at troppe op på en ø, der er så underforsynet med infrastruktur, at det kræver mere logistik end at købe et hus, når man skal finde både logi og transport derover. Jeg forstår godt damen, der fra Speakers Corner krævede en tunnel fra Rønne til Ystad.

Det var nemlig der, jeg tilbragte det meste af tiden. Altså ikke Ystad, men Speakers Corner. Og det gav mig mange gåsehudsøjeblikke.

Som da fire ufatteligt imponerende mennesker fra foreningen "Spor" fortalte om de seksuelle overgreb og krænkelse, de havde været udsat for som børn og unge. Nøgternt i al sin grumhed, men også med en indsigtfuld, afklaret og nærmest poetisk styrke. Om hvor svært det er at samle stumperne op af et liv, der er blevet mast af en overgrebsmand. Hvordan skammen over at skulle fortælle sandheden ligger og blokerer for, at man kan bede om hjælp. Hvordan de sociale fobier, angsten og manglen på selvværd forkrøbler en, indtil man omsider ved egen kraft eller hjælp udefra kan rejse sig igen.

Eller da formanden for "SIND", kloge Knud Kristensen, fortalte hvordan en psykisk syg kan have op til 41 forskellige kontaktpersoner i det sociale system. Det er jo flere end selv den mest "ressourcestærke" kunne holde rede på. Hvordan forventer vi så, at folk der kæmper med svære psykiske lidelser, skal kunne manøvrere i et farvand med flere klippekær end Bornholm....?

Når vi har en virkelighed for de fysisk hærgede og de psykisk spolerede, der er så ubarmhjertig, og hvor de skal hive hver krone ud af et nedskåret og mistroisk system, så giver sætningen "Det skal kunne betale sig at arbejde" mig oprigtigt lyst til at ørle. Ørle og tage et langt bad, hvor jeg skraber mig selv, fordi også visse socialdemokrater gentager det i én skrigende uendelighed, før de råber "hårdtarbejdende" og får en hundekiks af Thor Möger.

Ja, der findes måske en gruppe på et par tusind nasseprinsesser og -prinsesser, der gerne vil være fri for et job, og synes det er megafedt at der kommer penge ned i pungen, uden at man laver noget. Men hvorfor skal hele valget handle om de få snyltere? Hvad med at det også handler om de, der ikke kan? De nedslidte, misbrugte, syge, angste, fortvivlede? Hvordan sørger vi for at hjælpe dem tilbage til et liv, hvor de kan gå på arbejde og føle sig som en del af vores fællesskab?

Det virker som om at højrefløjen har taget Jacob Haugaards joke helt bogstaveligt, da han sagde "hvis arbejde er sundt, så giv det til de syge".

Hvorfor er det så uforståeligt at man kan få gevinster ved forebyggelse? Ved at tilbyde psykologhjælp, kriseterapi, skånejobs, sikkerhed? Ro? Er det ikke en meget rationel tankegang, at det i det lange løb kan betale sig at få folk så hurtigt som muligt på fode igen og tilbage til deres potentialer?

Hvordan kan man være "sin egen lykkes smed", hvis man fik fjernet sine værktøjer i barndommen? Kan det "betale sig at arbejde", hvis man bliver mindet om sit livs største traume, hver gang man går udenfor en dør?

Det kan betale sig at forebygge. Et "reddet" menneske forrenter sig bedre end alle aktier. Også på karmaregnskabet.

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

De bedste hilsner

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

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk