

spor



Landsforeningen for voksne med
senfølger af seksuelle overgreb

Kære medlem

Nyhedsbrev ~ september 2015

Synlighedsdagen 2015



I denne måned står nyhedsbrevet i Synlighedsdagens tegn. I alle byer – København, Aarhus, Odense, Aalborg, Kolding, Aabenraa og Næstved - er der blevet sammensat spændende programmer. I 5 af de 7 byer står der *Spor*-folk bag arrangementerne. Så stort tak til Nordjysk *Spor*, Sønderjysk *Spor* og frivillige i Landsforeningen, som har lagt så mange kræfter i arrangementerne.

De af Jer, der er blevet medlem af foreningen efter 2011, ved måske ikke, at *Spor* indtil generalforsamlingen i 2011 hed Synlighedsdagen. Ved den stiftende generalforsamling i 2008 tog foreningen navn efter temadagen, fordi foreningens eneste formål var at synliggøre senfølger af seksuelle overgreb ved at føre Synlighedsdagen i København videre og bringe den ud i flere byer. Så Synlighedsdagen er vores flagskib, selvom der er kommet mange flere arrangementer og aktiviteter til med årene.

Vi håber, at mange af Jer vil deltage i en temadag et sted i landet. Vi ved godt, at det kan være en stor overvindelse at komme første gang og at det slet ikke er noget for alle! Vi, der har arrangeret Synlighedsdagen i år, har selv engang måtte tage mod til os og deltage for første gang. Det kan være rart at vide, at man kan komme og gå som man vil gennem dagen. Kom til ét eller to oplæg – eller bliv der hele dagen. Det vigtigste er at mærke efter, hvad der er godt og rigtigt for én selv.

[Her er en oversigt over alle programmerne.](#)

Synlighedsdagen i Aabenraa – Mandag den 14. september kl. 15 - 18

Kroppen husker – hvor tidligt kan man få senfølger?



Det er Aabenraa der lægger ud, når Sønderjysk *Spor* og Aabenraa Selvhjælp inviterer til Synlighedsdagen i seminariets auditorium mandag den 14. september 2015 kl. 15 - 18. Men kom gerne i god tid, for der bydes på sønderjysk kaffebord fra kl. 14.30.

Under overskriften "En vej ud af overgrebenes skygge" fortæller Michael sin historie med særligt fokus på de fysiske og psykiske symptomer, han har haft som følge af overgrebene og om den behandling, der har hjulpet ham til et liv, hvor senfølgerne fylder stadig mindre.

Line Rotenberg, psykoterapeut MPF, fortæller om traumeforløsende kropsarbejde, hvad der sker der i kroppen, når et menneske udsættes for seksuelle overgreb, hvilken indflydelse disse traumer får senere i livet, og hvordan traumeenergien kan forløses.

[Se hele programmet, tid og sted i folderen.](#)

Synlighedsdagen i Kolding – Onsdag den 16. september kl. 16 - 19

Skam

I Kolding holdes Synlighedsdagen i år i auditoriet på Kolding Kommune Uddannelsescenter, 10 minutters gang fra Kolding Station.



Temaet er "Skam". Der er en personlig beretning når en kvinde taler under overskriften "Med skammen som følgesvend". Derudover er der oplæg af Lars J. Sørensen, cand.psych. og forfatter til bl.a. bøgerne 'Smertegrænsen' og 'Skam - når skam fører til sjælemord'.

Lars J. Sørensen skriver:

Generelt er både skam og skyld nødvendige socialiseringsfølelser og de nævnes ofte sammen, men forskellene er større end lighederne. Den psykiske smerte ved skam er langt dens største og mest invaliderende men overses alligevel ofte. Skadevirkningerne af ikke-erkendt skam kan være den største enkeltfaktor bag psykisk sygdom og være afgørende for utilstrækkelig psykoterapi. Skam er imidlertid en skjult følelse, der typisk forværres ved omtale og bevidstgørelse.

[Se programmet og adressen i folderen.](#)

Synlighedsdagen i Aarhus – Fredag den 18. september kl. 10 – 15

Senfølger for drenge og mænd efter seksuelle overgreb



"Er jeg et rigtigt menneske? Er jeg en rigtig mand? Manderollen føltes forkert, som et sæt tøj der var alt for stort. Det var umuligt at gennemskue hvordan klæderne skulle tages på, for jeg vidste ikke hvordan man gjorde. Fortiden hang om halsen som et åg, som et anker der gjorde fremdrift umulig."

Ikke god nok, ulækker, beskidt, frastødende, dum, grim og uduelig.

Ordene klistrede sig fast, blev til min indre stemme, til min indre dommer. Det var umuligt at slippe væk, jeg bar nemlig selv hele koret af kritikere i min favn.

En arbejdsulykke ændrede alt. Ideen om hvem jeg var, blev slået i tusind stykker. Illusionen faldt til jorden og det menneske som altid havde boet i skjul, under min hud, trådte frem og mødte verden. Misbrug, svigt og vold var ikke den jeg var, det var steder jeg havde været. Jeg skulle dø før jeg blev levende, forsvinde før jeg blev fundet."

Ordene er Lasse Løagers. Han og Kurt Kyed, forfatter til bogen 'Barndomsnatten i dagens lys', er oplægsholdere, når der inviteres til Synlighedsdagen i Aarhus med temaet 'Senfølger for drenge og mænd efter seksuelle overgreb'. Temadagen holdes i Dokk1 som ligger ved Aarhus Havn, hvor Kurt Kyed også udstiller egne værker i forbindelse med Synlighedsdagen.

På programmet er psykoterapeut MPF Lone Lyager, som er en af landets største kapaciteter indenfor behandling af mænd med senfølger af seksuelle overgreb og medforfatter til bogen 'At bestige bjerge - gruppeterapi for seksuelt misbrugte mænd'. Lisbeth Høstgaard Møller, Psykoterapeut MPF og leder for Kvisten Viborg slutter dagen af med at fortælle om Kvisten Viborgs opsøgende indsats for seksuelt misbrugte mænd.

[Se programmet og adressen i flyeren.](#)

Synlighedsdagen i København – Lørdag den 19. september kl. 10 – 16.30

10 år med synliggørelse



Der er lagt op til en stor dag, når Synlighedsdagen i København fejrer 10 års jubilæum! Der er blevet sammensat et program, hvor der både gennem oplæg, performance og workshops sætter fokus på senfølger efter seksuelle overgreb, tabuisering og synliggørelse.

Alt for mange er alene med problemerne, der ofte er skamfulde og usynlige. Hvorfor er det så svært at tale om senfølger og hvad kan vi gøre for, at det bliver muligt? Hvordan finder vi sammen med ligesindede, hvis vi er usynlige? Vi håber mange vil være med til at debattere disse o.a. spørgsmål på Synlighedsdagen.

Efter åbningstalen af Karin Dyhr er der to personlige beretninger på programmet. Helle Borrowman, den ene af de to formænd i *Spor*, lægger ud med en tilrettet udgave af oplægget hun holdt ved Nordisk Ministerråds konference i Grønland tidligere på året. Derefter fortæller oplægsholderen Nynne om sin egen proces med op- og nedture og om, hvordan hun som foredragsholder har fundet frem til en styrke i og med at hendes historie har betydning for andre.

Vi ser rigtig meget frem til indslaget 'Dagbog - Fortællinger af Lissi Sys Kronborg'. Forestillingen er et resultatet af et idésamarbejde mellem Lissi Sys Kronborg, Marian Bridget Connolly og Charlotte Munck, som har instrueret.

Som noget helt nyt er der i år fire workshops. Jubilæet rundes af med et afslutningsevent, hvor man bl.a. kan høre John Lansner og Matthew McVarish opfører to af John Lansners sange.

Husk at man er velkommen til at komme og gå i løbet af dagen.

[Se programmet, beskrivelser af workshops og adressen i folderen.](#)

Synlighedsdagen i Odense – Torsdag den 24. september kl. 13 – 16



Lars J. Sørensen

Auditoriet ved Psykiatrisk Afdeling Odense på Odense Universitetshospital, danner rammen om Synlighedsdagen i Odense

På programmet tages begrebet 'resiliens' op når aut. psykolog Marian Bridget Connolly og Rikke fra *Spor* holder et oplæg om menneskers evne til at mestre svære livsomstændigheder bl.a. via barnets og den voksnes kreativitet. Oplægget veksler mellem teori og Rikkens personlige erfaringer.

I Odense kan du også høre et oplæg om skam af Lars J. Sørensen, cand.psych. og forfatter til bogen 'Skam - Når skam fører til sjælemord'.

Vi har i krop og nervesystem en medfødt skam, der er sund og hensigtsmæssig. Skam er knyttet til selvet, så samtidig med at vi lærer verden at kende, dannes også vores selvforståelse. Forkrøbles vores selvforståelse som følge af omsorgssvigt, kan det føre til en skambaseret personlighed med lavt selvværd og forkerthedsfølelse til følge.

Sidst på dagen fortæller Helle Borrowman, den ene af *Spor*s to formænd, om Landsforeningen *Spor*. Det vil være muligt at skrive sig på en mailliste, hvis man ønsker at være med til at etablere en lokalafdeling – Fyns *Spor*.

[Se programmet og adressen i folderen.](#)

Synlighedsdagen i Aalborg – Lørdag den 26. september kl. 10 – 16

Relationer og senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen



En lang række spændende oplægsholdere lægger vejen forbi, når Nordjysk *Spor* inviterer til Synlighedsdagen, som afholdes i auditoriet på Sygehus Syd.

Når man har været udsat for seksuelle overgreb, brydes den basale tillid og derved påvirkes tilknytningsevnen. Det bliver ofte svært at skabe, opretholde og udvikle sunde relationer til andre mennesker. Mange har problemer med at have andre mennesker tæt på sig, hvad enten det er fysisk eller følelsesmæssigt.

Temaet 'Relationer og senfølger' belyses i løbet af dagen fra forskellige vinkler. Fagligt er der oplæg af psykolog Lea Treebak Jensen, som tager emnet seksualitet op under overskriften 'At finde lysten til at elske på trods af' og psykoterapeut MPF, Mary á Argjaboda, fortæller om traumer og tilknytningstraumer.

Kurt Kyed og brugerlærer deler egne oplevelser om hverdagens udfordringer i relationer. Charlotte fortæller om 'Tryghed, tålmodighed og kærlige skub' og Anja beretter om at vokse op i en dysfunktionel familie og de udfordringer, det har medført - ikke mindst i forhold til at danne varige og sunde relationer.

[Læs hvad de enkelte oplægsholdere selv skriver om deres oplæg.](#)
[Se programmet og adressen i folderen.](#)

Synlighedsdagen i Næstved – Onsdag den 14. oktober kl. 15 – 19



Der er både lokale oplægsholdere og oplægsholdere fra *Spor*, når vi for første gang nogensinde inviterer til Synlighedsdagen i Frivilligcenter Næstved.

Programmet er sammensat, så forskellige aspekter af senfølger efter seksuelle overgreb belyses: 'Når selvværdet rammes' er overskriften for psykoterapeut Birte Kendels oplæg og det efterfølges af to personlige beretninger: 'Vejen til heling' og 'Livet med senfølger'.

Efter middagen, som kan købes i caféen, fortæller Helle Borrowman, den ene af *Spor*'s to formænd, og psykolog og bestyrelsesmedlem Marian Bridget Connolly, om Landsforeningen *Spor*. Det vil være muligt at skrive sig på en mailliste, hvis man ønsker at være med til at etablere en lokalafdeling.

[Se programmet og adressen i folderen.](#)

'Konsekvenser og overlevelsesstrategier'

Kunstudstilling med kunstner og kunstterapeut Ayoe Christophersen



På Synlighedsdagen i Aabenraa, Kolding, København, Odense, Aalborg og Næstved udstiller kunstner og kunstterapeut Ayoe Christophersen.

'Konsekvenser og overlevelsesstrategier' er en udstilling af malerier og skulpturer som illustrerer nogle af de mange konsekvenser som seksuelle overgreb har - også på lang sigt - for den forulempede. Udstillingen viser også nogle af de teknikker og strategier Ayoe selv har brugt for at hele.

'To Kill A Kelpie' – Fredag den 18. september kl. 19

Filmfremvisning i Kulturhuset ved Islandsbrygge



I anledning af, at Synlighedsdagen i København i år har 10 års jubilæum, afholder Hovedstadens *Spor* en filmfremvisning i Kulturhuset på Islands Brygge fredag den 18. september kl. 19.00.

Fremvisningen er en filmatisering af teaterforestillingen 'To kill a Kelpie', hvis ophavsmand er den skotske manuskriptforfatter Matthew McVarish ('At dræbe en Kelpie').

Filmen fremvises af Matthew McVarish, der vil deltage i den efterfølgende diskussion i selskab med paneldeltagerne Maeve Lewis, adm.dir. for One in Four, Dublin, Marian Connolly, cand. psych. aut. og psykoterapeut MPF, Jens Mortensen, forfatter fra Hovedstadens *Spor*, og John Lansner, Goodheart Laughter Coach. Ordstyrer: Carsten Borup.

[Se traileren.](#)

[Læs mere om filmen og arrangementet.](#)



Spør 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.](#)

De bedste hilsner

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

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

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk