



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ oktober 2015

### Lidt af hvert siden sidst

#### spor-arbejde



Efter en stille sommer og en efterfølgende meget hektisk periode, der har stået i synlighørelsens tegn, er vi nu tilbage med et langt nyhedsbrev.

Det har naturligvis været den årlige temadag, Synlighedsdagen, der først og fremmest har været fokus på, men også eventen Den Usynlige March i København, har krævet meget planlægning og arbejde.

Igennem lang tid har der været arbejdet på en kampagnehjemmeside, [detsaettersinespor.dk](http://detsaettersinespor.dk), der skulle gøres færdig, der er blevet trykt go-cards, der var at finde på caféer rundt om i landet og der er blevet sendt 1,3 tons materiale ud til alle landets biblioteker. Vi siger hermed tak til de aktive medlemmer, der har været med til at gøre det muligt, til Offerfonden, der bevilgede penge til projekterne samt til BUPL, der støttede temadagen. Der kan læses mere om disse aktiviteter på de sidste sider i nyhedsbrevet.

I september måned fik *Spor* foretræde for Socialudvalget på Christiansborg. Hensigten var først og fremmest at gøre opmærksom på nødvendigheden af, at der laves en national strategi og handlingsplan for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Vi gjorde det også klart for politikerne, at der er behov for brugerinddragelse på området, så de kan være med til at sikre det fremover. [Talepapirerne](#) kan læses på Folketingets hjemmeside.



*Delegationen fra Spor efter foretrædet for Socialudvalget: "Det gik over al forventning, med gode kommentarer og spørgsmål fra medlemmerne, efter vi havde fremlagt Spors synspunkter i forhold til behovet for en national strategi på senfølgeområdet."*

CSM-centrene er et projekt, der kører over en treårig periode, der ophører med udgangen af året. I [evalueringen af CSM-centrene](#) (som Syddansk Universitet har stået for), anbefales, at tilbuddet udvides, da det i sin nuværende form ikke tilgodeser alle med behov.

Vi ved, at mange er bekymrede for, hvad der sker med centrene, når forsøgsperioden ophører med årets udgang. Som den politiske situation tegner sig, er det svært for os at forestille os at centrene lukkes men omvendt kan vi heller ikke se, at der skulle kunne findes en politisk løsning, så centrene får en permanent finansiering, som der ellers var målet med projektet. Med andre ord er vores bedste bud, at centrenes finansieres i et nyt 'projekt' under satspuljen og at der derfor først findes en permanent løsning i løbet af den nye projektperiode. Vi vil naturligvis orientere om resultatet, når det kommer.

## Mere om dokumentarfilmen Pervert Park

I foråret var der flere steder i landet fremvisning af dokumentarfilmen Pervert Park og efterfølgende debatter. Filmen portrætterer beboerne i en amerikansk trailerpark, der alle er dømt for seksuelle overgreb og den viser, hvorfor det er så vigtigt at bryde det tabu, der omgiver emnet.

DFI (Det Danske Filminstitut) valgt IKKE at lade den prisvindende og kritikerroste film indgå i deres distribution til skoler og biblioteker. Nu har vi lige fået at vide, at filmen i tirsdags har vundet en fin pris som den bedste internationale dokumentar ved Norges største filmfestival.

Pervert Park bliver vist på NRK2 mandag 5. oktober kl. 21.30, så hvis du kender nogen i Norge, der kan have interesse i at se den, så giv dem meget gerne et tip om det.

## Cafémøder i København

Nu starter en ny sæson med café møder i København. Det foregår som hidtil på

### Café Cadeau

H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Sæsonens første møde finder sted  
**tirsdag d. 13. oktober** kl. 19 - 21.

Aftenens oplæg har overskriften:  
*Latterterapi - hvordan man kan le af alt det, der ikke er så sjovt!?*

John Lansner deler sin viden og personlige erfaringer med latterterapi som behandling af de overgreb, han var udsat for i sin barndom.

På hjemmesiden kan der læses mere om oplægget og der kan ses datoer for sæsonens café møder.

Alle interesserede over 18 år er velkomne. Vi sidder for os selv i et aflukket lokale bagest i caféen. Kom i god tid for vi starter præcist kl. 19 og døren lukkes umiddelbart efter. Mad og drikkevarer kan købes i caféen til rimelige priser.



## Synlighedsdagen i Næstved

Årets sidste Synlighedsdag finder sted i Næstved **onsdag d. 14. oktober** kl. 15-19.30.

Det er første gang, der afholdes Synlighedsdag i Sydsjælland, så vi er meget spændte på, hvor stor tilslutning der er til arrangementet.

Der er sammensat et spændende program, der bl.a. indeholder et oplæg om, hvorfor overgreb ødelægger selvværdet. Programmet kan ses på Synlighedsdagens hjemmeside.

**CSM ØST**  
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

## Foredrag

CSM-Øst starter her i efteråret en foredragsrække for de der står på venteliste, som aktuelt er i forløb eller som har afsluttet forløb i CSM-Øst samt til pårørende – samt for medlemmer af *Spor*.

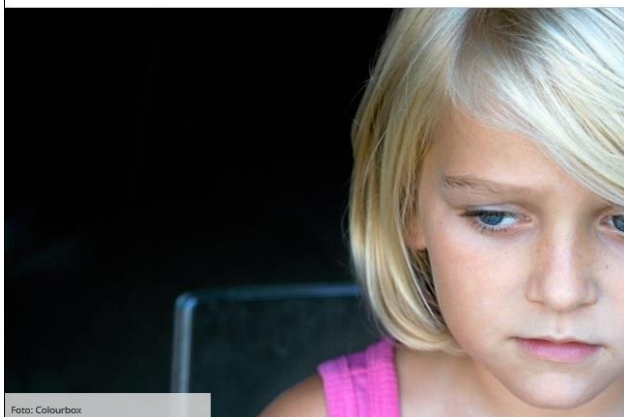
Det første foredrag finder sted **tirsdag d. 27. oktober** kl. 19-21.30.

Foredraget handler bl.a. om barnets udvikling af mestringsstrategier og om hvordan de senfølger der udvikler sig i voksenlivet, ofte skal forstås i lysets af barnets mestringsstrategier og meningstilskrivelser.

Tilmelding er nødvendig.

Klik her for at læse mere og for at se datoer for de øvrige foredrag.

## Rapport: Derfor tier børn om seksuelle krænkelser



Klik på billedet for at læse artiklen på Jubii.dk

## Ny rapport

En ny rapport fra Huset Zornig afdækker livsforløbet for 35 tidligere seksuelt krænkede børn. Fælles for dem er, at stort set alle dør med alvorlige senfølger, som ensomhed, selvmordstanker og psykiske lidelser. Kun 14 er i dag i arbejde.

[Klik her](#) for at downloade rapporten 'Seksuelt krænkede børn – Om børn, der har svært ved at fortælle, og voksne, der har svært ved at forstå'.

Som opfølgning på rapporten afholder Huset Zornig **mandag d. 16. november** seminaret 'Hvordan hjælper vi seksuelt krænkede børn?' Pris for deltagelse er 994 kr. Læs mere og tilmeld [her](#).

## Foredrag i Aalborg

Nordjysk *Spor* har tidligere afholdt dette foredrag og anbefaler det varmt. Denne gang er det foredragsholderen selv, der er arrangør og det præsenteres således:

*Fra dysfunktionel familie til et fantastisk liv.*

Kom og hør et anderledes foredrag om det at vokse op i en dysfunktionel familie og som voksen få et liv, som jeg ikke engang turde drømme om.

Det er et musikalsk foredrag, hvor der tages udgangspunkt i sange.

Tidspunkt: **Onsdag d. 25. november**  
kl. 19-21.30

Sted: Trekanten Aalborg Ø ( Salen)

Tilmelding: [Selvhjalp@heaven.dk](mailto:Selvhjalp@heaven.dk)

Pris: 50 kr. som betales ved indgangen.

Pengene går til børn af misbrugere.

**spor**

Landsforeningen for voksne med  
senfølger af seksuelle overgreb

### Spør har fået Mobile-Pay

Vores mål er, at vi i 2015 godkendes af SKAT som almenevelgørende forening. Dette opnås ved at modtage minimum 200 kr. doneret af 100 forskellige personer. Godkendelsen giver en lang række fordele og vil f.eks. gøre det lettere at få tildelt Tips- og Lottomidler til foreningens drift.

Vi har nu tre betalingsmuligheder til såvel kontingenter som donationer:

Med Mobile-Pay på tlf. 3014 5452

Med betalingskort på vores [betalingsside](#)

Via kontooverførsel til:

reg.nr. 5328 - kontonr. 0000249586

Ethvert beløb vil blive modtaget med stor tak.

Vil du dele opfordringen på de sociale medier kan det gøres via [dette link](#).

### LIVSLINIEN

#### Selvmordstanker?

Brug for at tale med nogen?

Ring Skriv Chat

### Livsliniens natåbne rådgivning må lukke

Det kan være svært at finde nogen at tale med, når det ser sortest ud og nu forsvinder et unikt tilbud. Regeringens nedskæring rammer Livsliniens natåbne rådgivning.

I et længere [opslag på Facebook](#) redegør Livslinien for situationen og skriver bl.a.:

*"Med dagens forslag til Finanslov 2016 har regeringen fjernet hele den afsatte støtte til selvmordsområdet på 43 millioner kroner. Pengene til at videreføre Livsliniens natåbne rådgivning er også skåret bort."*

Der er oprettet en [underskriftindsamling](#) mod lukningen og i løbet af få dage har over 8.000 skrevet under – men der er brug for endnu flere.

Livsliniens bestyrelsesformand har som følge af beslutningen valgt at fratræde, skriver [Politiken](#).

## Skal lære om vold og seksuelle overgrep

**Nå skal barnehagelærerstudenter lære å se tegn på vold og overgrep.**

Uddannelse og viden er vejen frem, så det er et meget positivt tiltag i Norge. Også her i Danmark er der hårdt brug for at integrere viden om overgrep og ikke mindst om senfølger af overgrep i undervisningen på mange forskellige uddannelser. Klik på billedet for at læse artiklen.

I august måneds nyhedsbrev nævnte vi, Inga Marte Thorkildsens bog »Du ser det ikke før du tror det« (norsk).

## Misforstått om diagnoser

**Det er ikke mulig å skille mellom «ekte» ADHD, som har en genetisk årsak, og noe som til forveksling likner ADHD, men som skyldes vold og overgrep.**

I bogen behandles den problematik, at mange diagnosticeres med ADHD, selvom problemet i virkeligheden er traumatisering og reaktioner på overgrep. Bogen har skabt stor røre og den norske ADHD forening har kaldt den direkte farlig.

I denne artikel skriver Dag Ø. Nordanger, Psykologspesialist og Dr. Psychol., forsker ved Uni Research Helse, RKBU vest og RVTS vest, at det ikke er muligt at skelne mellem 'ægte' ADHD, som har en genetisk årsag og symptomer, der ligner ADHD men som i virkeligheden er en reaktion på vold og overgrep. Neurologisk er der måske ikke så stor forskel men det gør en meget stor forskel, hvordan man opfatter og behandler tilstanden. Klik på billedet for at læse artiklen.

## Psykiatriske behandlingspakker: Erfaringer fra Danmark



Råd. Helseminister Bent Høie (billedet) får råd fra danske fagfolk, som allerede har innført pakkeforløp. Foto: Ellen Lande Gossner

Psykiatrien bliver ofte kritiseret og her er det de såkaldte behandlingspakker, der står for skud. Denne gang kommer kritikken fra nogle mennesker, der må siges at vide, hvad de taler om, nemlig fra to psykiatere og overlæger samt en ledende psykolog. De deler deres erfaringer fra Danmark og advarer den norske helseminister mod at indføre pakkeløsningen (ialtfald som et økonomisk styringsredskab).

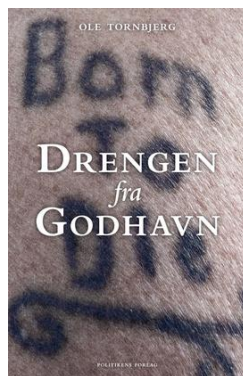
Fin artikel der advarer mod objektgørelse eller instrumentalisering af mennesker og påberåber nødvendigheden af tillid, respekt og troværdige relationer.

DAGENS  
**Medicin**

## Overgrep mangedobler risiko for skizofreni

[Denne artikel](#), der blev bragt i Dagens Medicin i 2005, har vi linket til før, men den er stadig aktuel og kan sagtens tåle at blive delt igen.

Citat: "Den genetiske komponent i skizofreni er blevet massivt overdrevet de sidste årtier. Der er formentlig en kombination af gener, som tegner sig for 10-20 pct. af tilfældene. Men man behøver ikke en genetisk disposition for at blive sindssyg af stress og overgrep."



## Bogudgivelse: Drengen fra Godhavn

"Drengen fra Godhavn er en roman, der er inspireret af virkelige hændelser i 1960-erne på drengehjemmet Godhavn. Det er en barsk og gribende fortælling om at finde modet til at se sig tilbage, når alt, hvad øjet møder, er skamfuldt."



## Kendetegn ved en god psykoterapeut

Vi hører af og til fra mennesker, der ikke føler sig mødt eller forstået af deres terapeut eller psykolog. Måske indlægget her kan hjælpe nogen med at få klarhed over, hvorvidt relationen til behandleren giver det, der er brug for.

Indlægget er fra ID Psykoterapeutisk Forenings hjemmeside og giver en subjektiv beskrivelse af, hvad der kendetegner en god terapeut. [Klik her](#) for at læse det.

## Traumer efter seksuelle overgreb

Et blogindlæg om, hvad seksuelle overgreb gør ved mennesker skrevet af psykoterapeut Alice Persson.



(Som en sidebemærkning er det meget positivt, at kendskabet til *Spor* spredt sig, så foreningen bliver nævnt flere steder – bl.a. i dette indlæg.)

*Klik på billedet for at læse blogindlægget*

## Drengenes gramseri er klamt og upassende

Man får altså ikke lyst til tale med en dreng, der klapper én bagi.



GRAFIK: Jens March

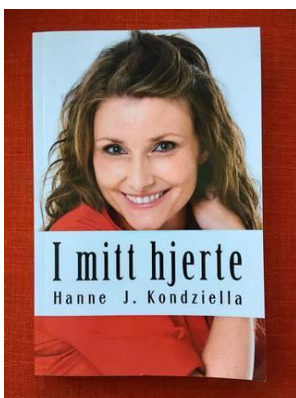
Et stærkt debetindlæg skrevet af en 6. klasses pige. Hun har klare grænser, kan mærke hvad der er ok og ikke ok og hun kræver respekt. Hun kan endda formulere sig og holde fast i sig selv trods hendes mor ikke forstår og støtter hende:

"Min mor mente, at det var drengestreg, og fordi de gerne vil i kontakt med os. Jeg er uenig. Man får ikke lyst til tale med en dreng, der klapper én bagi, og jeg synes, det er klamt og upassende."

Det er nok værd at tænke over, hvad det er, vi voksne lærer børnene - lærer vi dem at behandle sig selv og andre med respekt? Tak til Ida fra 6. kl. for at gøre helt klart, at hun har behov for kram - og ikke andet.

## Hanne fortrængte overgrebene: "Endelig har jeg kommet ut av skallet"

En norsk artikel om Hanne Jensen Kondziella, der bl.a. fortæller om, hvordan hun fik erindringer om barndommens overgreb, fik hjælp og efterhånden fandt sit ståsted i livet.



Hanne har skrevet bogen 'I mitt hjerte' og hun har et galleri i København.

Læs om bogen og se hendes billeder på hjemmesiden '[Hearts of Copenhagen](#)' og på Facebooksiden af samme navn.

## "People You May Know"

Tænk sig at se, at Facebook foreslår éns krænker som ven under 'Personer du måske kender'!

Meget stærk video med Kevin Kantor, der formidler sit budskab på en helt unik måde. Den er absolut værd at bruge knap 4 min. på at se.



# Synlighedsdagen 2015

Takket være en bevilling fra Offerfonden, et tilskud fra BUPL samt en ekstraordinær stor indsats fra de aktive frivillige har vi i år haft mulighed for at sætte flere synliggørende tiltag i gang. De sidste sider i dette nyhedsbrev er et lille tillæg om de aktiviteter, der har været i forbindelse med Synlighedsdagen.

## detsættersinespor.dk

Kig ind på vores kampagnehjemmeside og se den lille film om senfølger, søg informationer og læs beretninger om livet med senfølger fra Lissi, Michael, Kurt og mange flere.



## Kampagnefilm



Har du set kortfilmen *Barndom* – *detsættersinespor.dk*?

Den kan både ses på hjemmesiden og på Youtube. Er du på de sociale medier, så del den meget gerne.

## Go-cards

På caféer over hele landet var der go-cards med *detsættersinespor.dk*.



## Interview på TV2

I forbindelse med kampagnen *detsættersinespor.dk* blev Michael interviewet af TV2. Klik på billedet for at læse artiklen.

På [kampagnesiden](#) kan man læse Michaels og flere andres beretninger om livet med senfølger.



## Artikler i lokalaviser

I [Ugeavisen Aabenraa](#) er der på side 2 et portræt af Britta, som er bestyrelsesmedlem i *Spor* og aktiv i Sønderjysk *Spor*, samt en baggrundsartikel.

Også [Digeposten](#) bragte en fin artikel med Britta (også på side 2).



[Hent et PicBadge til Facebook og Twitter.](#)

## Udstillinger på biblioteker rundt om i hele landet



Dragør Bibliotek



Herning Bibliotek



Hornslet Bibliotek



Tønder Bibliotek

Forud for Synlighedsdagen blev der sendt 1,3 tons materialer ud til alle landets biblioteker. Vi ved, at mange har fulgt opfordringen til at lave en udstilling bl.a. med litteratur fra den medsendte litteraturliste.

## Den Usynlige March

I ugen op til Synlighedsdagen blev der afholdt en usynlig march eller en tavs demonstration i København. Læs mere om eventet og se billeder i [Galleriet](#) på [Spors hjemmeside](#).



Foto: Ilona Gondesen

## Medieomtale

TV2 har som det eneste medie omtalt eventen, der ellers har vakt opmærksomhed endda også udenfor landets grænser.



Disse plakater på Rådhuspladsen i København udgør Landsforeningen Spors såkaldte usynlige march. Det er nemlig svært at være anonyme, der har været udfordret for seksuelle overgreb til en demonstration. Foto: Landsforeningen Spor

**Voksne, der blev misbrugt som børn, laver usynlig march**

## "We are right here!"

*We are right here!*

*Every 5th person around you is a survivor of childhood sexual abuse*

*Silent protest by SPOR, Denmark*

Matthew McVarrish, skotsk skuespiller, der har gået 10.000 miles i Europa med projektet [Road to Change](#), lavede dette [opslag](#) på Facebook.



Foto: Matthew McVarrish/ Helle Tilsted

## Omtale på Facebook

I anledning af Synlighedsdagen skrev Kristian Ditlev Jensen, forfatter til 'Det bliver sagt', i et [opslag](#) på Facebook:

*I dag afholder landsforeningen Spor deres årlige synlighedsdag. Følgerne af seksuelle overgreb i barndommen er - også sent i livet - tabu, og årsagen til nutidens problemer er ofte helt overset. Men de er ofte en meget voldsom konsekvens af den oprindelige forbrudelse.*

*Tænk på dét. Bare i dag.*

## One in Four

Den irske organisation One in Four deltog også i Synlighedsdagen i København og har været på Christiansborg og set Den Usynlige March. De lavede efterfølgende dette [opslag](#) på Facebook.

*Well done to our friends at Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb (a Danish organisation of adult survivors and professionals). To raise awareness they have a powerful exhibition outside the City Hall in central Copenhagen, called "The Silent March" - each placard contains a quote from a survivor.*



Foto: One in Four

## Politisk opmærksomhed

Tak til Pelle Dragsted fra Enhedslisten for ikke at lukke øjnene og poste dette [opslag](#) på Facebook:

*"Vi er lige her", "Det gør stadig ondt, men igen kan se det", "Nej var ikke et ord jeg kendte. Det blev taget fra mig før jeg lærte at tale".*

*På Rådhuspladsen kan man i disse dage se en såkaldt usynlig march, der med udsagn for tidligere misbrugte sætter fokus på senfølgerne af seksuelt misbrug af børn - og den manglende opmærksomhed på problemet.*

*Det er godt, at vi har stor fokus på at bekæmpe seksuelt misbrug.*

*Men også vigtigt, at de mennesker som i dag er voksne, men som stadig kæmper mod følgevirkningerne af svigt i deres barndom får den hjælp de har brug for.*

*Tak til Spor og Helle Borrowman for at minde os om det.*



## Donation

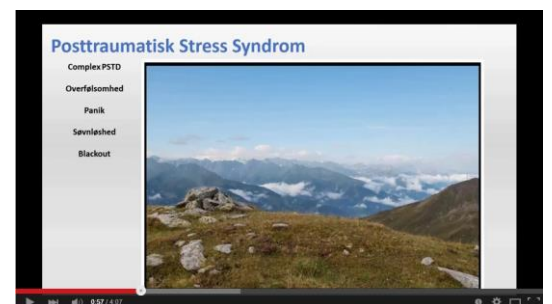
Tak til Lars Tordrup fra [3T Textil Tryk](#) for at have doneret dette flotte banner til os. Her bliver det hængt op på Kulturhuset Island Brygge, hvor Synlighedsdagen i København blev afholdt.



## Video på Youtube

På Synlighedsdagen i København blev der afholdt fire forskellige workshops, hvoraf den ene var med Jens Mortensen, hvor der blev sat ord på senfølger.

Det har resulteret i en Youtube video med musik af John Lansner. Klik på billedet for at se og høre resultatet.



## De bedste hilsner

**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 Twitter](#)  
[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)