



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ december 2015



Er julen hjerternes – eller måske ensomhedens – fest?

En personlig beretning af Anne Christensen

Oplevelser i barndommen sætter som bekendt sine spor og ikke mindst præger julen i høj grad et barnesind. De følelser, der dengang blev forbundet med højtiden, har en tilbøjelighed til at følge med ind i voksenlivet og fortsat påvirke.

I min familie holdt vi ganske traditionel dansk jul. Der blev pyntet op og bagt småkager, der var kalenderlys og julekalender, jeg flettede julehjerter og skrev ønskeseddel. Alt udenom mig var hyggeligt men indeni, gjorde det mere ondt i julen end på noget andet tidspunkt – og det siger ikke så lidt. Følelsen af ensomhed var en kronisk tilstand men netop i julen, hvor familien var mere sammen end normalt, blev den forstærket. Jeg følte, at 'alle andre' havde et fællesskab, som jeg ikke var en del af. I julen følte jeg mig mere end nogensinde som den lille pige med svovlstikkerne, der stod udenfor i kulden og kiggede ind af vinduet og så, hvordan menneskene var sammen i lyset og varmen.

Juledagene var pinefulde at komme igennem, så jeg flygtede ind i bøgerne. I skolen blev jeg mobbet men alligevel savnede jeg at komme i skole, for så kom jeg i det mindste ud og væk fra familiens klaustrofobiske nærhed og tomhed. I familien var jeg usynlig - det var jeg trods alt ikke på samme måde i skolen, hvor jeg havde et par veninder at være sammen med.

Den første juleaften, jeg har en rigtig erindring om, var jeg 13 år. Jeg var i puberteten, i opposition til alt og alle og havde en enorm undertrykt vrede. Jeg opfattede julen som alt for kommerciel og hyklerisk. Ubevidst var der en følelse af, at alt det skidt, der var fejlet ind under gulvtæppet, blev camoufleret af julesne og glimmer. Jeg følte mig som jordens mest ensomme og forkerte menneske og havde det forfærdeligt – men samtidigt skulle der synges julesalmer og vi havde det sååå hyggeligt.

En anden tydelig erindring er fra den juleaften, hvor jeg var 21 år. I familien havde vi en aftale om, at holde et gaveniveau på ca. 50 kr. (det svarede måske til et par hundrede kr. i dag). Af min søster fik jeg et ret specielt kaffekrus, hvori der var lagt et par trusser præcist af den slags, jeg brugte samt en sort Impulse deodorant, som var min absolutte favorit. Det var også småting dengang men alligevel er det én af de bedste gaver, jeg nogensinde har fået, for de tre ting betød, at hun havde **set** mig. Hun havde gjort sig den ulejlighed at finde nogle helt personlige ting til mig og det betød utroligt meget.

Da jeg selv fik børn, ændrede mit forhold til julen sig. Pludseligt kunne jeg se magien og mærke spændingen og forventningen. Jeg mærkede børnenes glæde og det gjorde mig glad, så gennem dem, kunne jeg nyde julen og opleve den som noget positivt. Det gik dog ikke dybere end, at juleriet stoppede, da børnene flyttede hjemmefra.

I de sidste mange år har jeg holdt jul alene. De første par år, var det mere af nød end af lyst og jeg følte noget af den gamle ensomhed: Nu sad alle andre og hyggede sig, det var kun mig, der var alene. Igennem de følgende år har jeg prøvet at holde jul på andre måder og det har som regel været hyggeligt men det dur bare ikke. Det giver for meget stress, for det er hele konceptet, jeg har det svært med - dybest set har jeg samme holdning til julen, som da jeg var 13 år. Nu er jeg helt afklaret om, at det er bedst for mig at være alene juleaften. Jeg kan tage tingene i mit eget tempo og gøre så lidt eller så meget ud af det, som jeg har lyst til. Jeg har lavet mine egne små juleritualer og fremfor alt behøver jeg ikke at være social 'på kommando'. Helt modsat barndommen oplever jeg nu, at der er en stilhed og ro i juledagene, der giver mig fred i krop, sind og sjæl – og det er vel egentligt meningen med julen.

Jeg ønsker alle den bedst mulige jul, hvordan den end bliver holdt.

Den søde juletid?



Klummen fra nyhedsbrevet i december sidste år handlede mere generelt om nogle af de ting, der kan gøre julen svær, når man har senfølger. Den kan læses [her](#).

Juletrauma.dk



Juletrauma er også på [Facebook](#).

"Denne side er dedikeret til de historier om julen, som ikke bliver fortalt så tit, men som fylder meget hos dem, som oplevede dem."



Juleaften-arrangementer

Hvert år får *Spor* forespørgsler om, hvorvidt vi afholder juleaften for voksne med senfølger eller om vi kender til andre, der gør. Vi må desværre svare nej til begge dele.

På hjemmesiden [1000interesser.dk](#) er der mange forskellige grupper og arrangementer bl.a. også om selskab i julen. Siden er oprettet af Ældre Sagen men er åben for alle. Det kan anbefales at bruge søgefeltet og søge på 'jul'. Man kan også søge efter julearrangementer på Facebook.



Julehygge i Kbh.

Hovedstadens *Spor* byder alle interesserede på hyggeligt samvær, gløgg og æbleskiver **onsdag d. 16. dec.** kl. 15-18.

Det finder sted på *Spor*s kontor
Grundtvigsvej 27A, 1. tv.
1864 Frederiksberg



En lokalafdeling af Spor - Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

Medlemmer til backing-gruppe efterlyses

Vil du hjælpe med sparring og inspiration til Jeanne fra Midtjysk *Spor*?

Jeanne er i gang med et udviklingsarbejde sammen med behandlere for at få den erfaringsbaserede viden i fokus og sat brugerinddragelse på dagordenen.

Deltagelse indebærer et Skype-møde på *Spor*s intranet hver anden mandag i 2 måneder med start **mandag d. 7. december** kl. 17.

Jeanne kan kontaktes på mail: jeanne@landsforeningen-spor.dk. (Ring til Bolette for hjælp til teknikken: 30145452)

CSM:ØST
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Foredrag

Det sidste foredrag i en foredragsrække afholdt af CSM-Øst finder sted **tirsdag d. 8. december** kl. 19-21.30.

Foredraget handler om senfølgers indvirkning på tilknytning til arbejdsmarked og uddannelse

Tilmelding er nødvendig.

[Klik her](#) for at læse mere.

Har du lyst til at hjælpe Spor?

Vi vil gerne tale med én (eller flere), som vil dele sine oplevelser i forhold til at skulle i gang med at forholde sig til sine senfølger. Hvilke tanker har man, hvilke oplysninger har man brug for og hvordan oplever man den information, man finder? *Spor* vil gerne udarbejde tekster til dem, som står i den situation og søger svar.

Interviewet foregår på *Spor*s kontor i København og tager en times tid. Er du interesseret, kan du kontakte Bolette pr. mail på bolette@landsforeningen-spor.dk eller på telefon: 30145452



Cafémøde i København

December måneds cafémøde finder sted
torsdag d. 10. december kl. 19-21 på

[Café Cadeau](#)

H. C. Ørstedsvej 28C
1879 Frederiksberg



Aftenens oplæg handler om et liv med senfølger.

Oplægsholderen skriver bl.a. *"Jeg vil gerne fortælle om de veje, jeg har gået; min måde at slutte fred med min krop og min fortid. Jeg oplever, at jeg er gået fra at være offer til at være et menneske, der kan tage ansvar for mig selv. Det er ikke en succes historie, der kunne stille op i Oprah. Det er en proces, der hele tiden går videre med op- og nedture."*

Læs mere på [hjemmesiden](#), hvor der også kan ses datoer for resten af sæsonens cafémøder.

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.



Mælkebøttebarn

Opfordring

Vi deler denne opfordring for Hanne Fureby, der har skrevet biografien [Mælkebøttebarn - livtag med den negative sociale arv](#). Hun skriver på [Facebook](#):

I nøden kender man sine venner - ville blive så vildt glad og varm indeni.

Hvis i ringede til jeres lokale bibliotek eller efterspurgte min lydbog eller når i alligevel er på biblioteket - den ligger nu til salg for bibliotekerne.

Ingen efterspørgsel - ingen hjemtagning til bibliotek.

Jo flere der beder om de skaffer den hjem jo bedre.

Jeg har overhovedet ingen penge til markedsføring - PR. Det koster en jetjager.

Så har virkelig brug for din hjælp.

Bed dem bestille den hjem - del meget gerne.

Mange bække små og som ringe i vandet.....

Og på forhånd - 1000 tak for jeres hjælp.

Uden jeres hjælp - sidder jeg her selv og lytter - til den dyreste lydbog -

jeg nogensinde har lyttet til, ha ha.



Fyns Spor

I forbindelse med etableringen af en ny Spor-lokalafdeling i Odense blev det første planlægningsmøde afholdt d. 8. november.

Hovedformålet for den nye lokalafdeling er at skabe synlighed omkring senfølgeramte og på sigt afholde arrangementer såsom café-møder, oplæg, foredrag og Synlighedsdag.



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



Lukning

Hverken Psykologordningen eller Overgrebscenter.dk fik tildelt penge ved årets satspuljeforlig. Konsekvensen er, at psykologordningen allerede er lukket og Overgrebscentret lukker med årets udgang.

I den udvidede klumme, ['Når 10 høns bliver til én fjer'](#), i november måneds nyhedsbrev, kan der læses mere om udviklingen indenfor senfølgeområdet og om hvordan den hidtidige tildeling af midler fra satspuljen nu udfases i de næste 4 år.

Artikel på Altinget.dk: Problem at udfase hjælp til misbrugte

I forbindelse med satspuljeforliget har *Spor* skrevet et debatindlæg, der er blevet bragt på Altinget.dk.

"Udfasningen af statslig støtte til CSM-centrene er problematisk for de senfølgeramte ofre for seksuelt misbrug og kan risikere at føre til, at de ikke får den nødvendige og retmæssige behandling. Det skriver formand for Landsforeningen Spor, Helle Borrowman."



Stærke ord fra Kristian Ditlev Jensen

Også Kristian Ditlev Jensen, forfatter og journalist samt medlem af Det Konservative Folkeparti, har reageret på satspuljeforliget. I sin [status på Facebook](#) skrev han nedenstående med link til *Spor* [debatindlæg](#) på Altinget.dk:

"Radio24syv diskuterer her til morgen pædofili, kampen imod pædofili og dens konsekvenser - og EU-valgkamp. Jeg har allerede været igennem som kilde og sagt, at jeg finder det decideret frækt, at Nick Hækkerup til BT siger, at: "Vi kan godt snakke om marcipanrise med julebånd om eller skovsøer med hjorte, men virkeligheden er en anden" ... til netop mig, der i 15 år har prøvet at råbe politikerne op.

I samme 15 år har Socialdemokraterne, herunder da de sad i regering, nemlig siddet på hænderne. Og først i den senere tid har de fodslæbende medvirket ved til at vedtage love om yderst nødtørftig hjælp til pædofiliofre. Faktisk så nødtørftig, at de er en vits.

Tilskuddene til de tre Centre for Seksuelt Misbrugte, som ellers lige var kommet på benene, beskæres således dramatisk over tre år. Så meget, faktisk, at man fra om et år, muligvis vil være nødt til at lukke ned igen eksempelvis på Fyn. Man får 5 millioner kroner det sidste år. Som der står i nedenstående artikel:

"Centrene har fået til opgave at tilbyde landsdækkende behandling, rådgivning og støtte, men ifølge den nyligt offentliggjorte evalueringsrapport fra SDU er der brug for 70 millioner kroner for at kunne løfte opgaven."

Altså dynger man hele ansvaret over på de tre nye centre - og giver dem en fjortendedel af, hvad der er behov for. Hvor groft kan man egentlig behandle børn og familier, der er ofre for kriminalitet?

For Socialdemokraterne er pædofili det værste, der kan overgå et menneske - bortset fra, når de skal betale. Det er med andre ord ren symbolpolitik, når de siger, at de vil bekæmpe pædofilien og dens konsekvenser. For samtidig ønsker Socialdemokraterne at bruge færrest mulige penge på sagen.

Når Mette Frederiksen i dag - i en ren feberredning - går ud og siger, at hun vil give Godhavnsdrene en undskyldning, er det pinligt. Det ville Manu Sareen nemlig sjovt nok ikke, da han havde muligheden. Og når man melder dét ud nu, så skyldes det nok, at det er den ene gestus, man kan gøre for pædofiliofre, som ikke koster så meget som 1 krone.

Det kommer ti år for sent. Og er fuldkommen gratis.

At I ikke skammer jer!"

Læserbrev i Weekendavisen: Psykologhjælp

Af socialrådgiver Kristinna Johansen



Præsident ved Retten i Randers har på forhånd meldt ud, at domsmændene i én af de største pædofilisager i Danmark tilbydes psykologhjælp. At se videoer og fotos af overgreb mod selv helt små børn er så voldsomt og modbydeligt, at det selvfølgelig ikke er noget, man skal stå alene med. Derfor er det godt, at der tilbydes psykologhjælp og i denne specielle sag altså allerede på forhånd og uden, at de involverede behøvede at anmode om det.

Det er dog absurd, at de børn som faktisk lagde krop og sjæl til den form for mishandling ikke tilbydes samme hjælp. De fleste misbrugte børn blev aldrig opdaget og er nu voksne og lever med skader, som i udtalt grad forringer deres liv. De kæmper med overgrebenes følger og når de efter typisk mange års tilløb tager mod til sig og opsøger hjælp, bliver de mødt af op til to et halvt års ventetid på specialiseret behandling og en visitation med så rigide kriterier, at de hårdest ramte sorteres fra.

Disse mennesker skal kæmpe og vente for at få en ofte utilstrækkelig hjælp. Psykologbehandling er underlagt egenbetaling og antallet af samtaler begrænset, eller klienten lever i konstant usikkerhed om, hvorvidt tilbuddet bliver sparet væk. Nogle afskæres fra hjælp af store geografiske afstande og de, for hvem det lykkedes at fastholde et arbejde, er henvist til at tage fri og dermed involvere deres arbejdsgiver for at benytte tilbuddene, som udelukkende ligger i almindelig arbejdstid.

Når den grusomme virkelighed om overgreb mod børn rulles ud i retssalene, konfronteres vi med det, vi helst vil lukke øjnene for. Domsmændene har selvfølgelig brug for hjælp, for de skal se på de konkrete seksuelle overgreb mod konkrete børn. Men dem det gik ud over, lider under samfundets uvilje mod at se samme virkelighed i øjnene og sikre den nødvendige hjælp til ofrene.

Dokumentar: 'Sporene fra barndommen'

Den 22. november viste TV2 Østjylland dokumentaren '[Sporene fra barndommen](#)', hvor Solveig Collett Munkholm bl.a. fortæller om, hvilke konsekvenser barndommens og ungdommens seksuelle overgreb har haft og hvordan senfølgerne præger hendes liv i dag.

Solveig har evnen til at formidle selv meget svære ting på en saglig og rolig måde, så det er til at forstå - også for mennesker der ikke har kendskab til disse problematikker.



I løbet af få dage havde traileren haft over 9.000 visninger og seertallet for udsendelsen har været uventet højt. Den overvældende interesse og positive respons er kommet helt bag på TV2 Østjylland, så man kan håbe, at de følger op og bruger succesen til at sætte fokus på, hvor stort et samfundsmæssigt problem senfølger af overgreb faktisk er.

I Nyhederne på TV2 Østjylland blev der aftenen efter refereret til udsendelsen med Solveig i et indslag om, at Psykologordningen er lukket. Indslaget kommer 9:46 min. inde i [udsendelsen](#).

Norsk artikel

Jarle Holseter blev udsat for overgreb som barn. I dag er han daglig leder i den norske organisation '[Utsattmann](#)' og specialrådgiver i Redd Barna.

I artiklen siger han bl.a.: *"Jeg var en såkaldt utagerende «jævelunge». Voksne må lære seg å se barnet bak og hva som gjør at de oppfører seg slik de gjør."*

En fin artikel, hvor mange vigtige emner bliver berørt.



Blogindlæg: Oplevelsen af et café møde



Det kan være utroligt svært at begynde at gøre sig synlig. Det første skridt ud i verden *med* sin historie, kan kræve en enorm selvovertindelse og et stort mod. Når det sker det rigtige sted, kan det blive en positiv og forandrende oplevelse.

I [blogindlægget 'Spor'](#) fortæller Asynje om, hvordan hun oplevede at deltage i ét af *Spors* café møder for første gang. Tak for det.

Hold din kæft!

Rene De Fleron har malet dette billede, som har titlen 'Hold din kæft!'. Et stærkt billede der fint illustrerer den tavshed, der alt for ofte – måske livslangt - er en følge af overgreb.

I sit [opslag](#) på Facebook skriver Rene De Fleron bl.a.:

" Ja det er en brutal titel... Men det er emnet også. Mange børn og unge går i et helvede, tier på sandheden. - Børn og unge bliver tvunget til tavshed... tavshed om et misbrug af dem selv... Tavsheden der æder dem op. Mange går med smerten i sig i mange år. Voksne der burde beskytte dem, misbruger dem... Jeg ved, det er et stort tabu emne, men det er PRÆCIS derfor, jeg har valgt det..."



Ny Facebookside: Hvornår stopper mareridtet?

En side om PTSD og kroniske mareridt. Siden præsenteres således:

Langt de fleste der er ramt af PTSD, har kroniske mareridt. Traumer fra fortiden vender tilbage om natten, og i en drøm føles det som virkeligheden selv.

Vi vil sætte fokus på disse mareridt. Hvordan påvirker de vores vågne liv? Hvordan slipper man af med dem? Kan man slippe af med dem?

Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk

Hvorfor hylder vi kun dem, der rejser sig igen efter en psykisk lidelse?

"Vores retorik om psykiske lidelser er på vildspor, da den deler psykisk syge op i et heltehold og de kronisk ramte, som aldrig vil kunne lave en effektiviseret fortælling om deres sygdomsforløb" skriver kronikøren.

"I dag forventer vi, at mennesker med en psykisk lidelse kommer styrket ud af sygdommen og kan fortælle om deres sejr i "Aftenshowet". Dermed lægger vi afstand til alle dem, der aldrig kommer sig efter en alvorlig lidelse."

Det er et dilemma, for skribenten har ret i, at succeshistorier kan lægge afstand til nogen men omvendt kan succeshistorierne også være med til at skabe håb, inspiration og drivkraft for andre.

En [kronik](#) med mange virkeligt gode pointer.

Stort norsk forskningsprojekt i sammenhæng mellem traumer, ADHD o.a.

Vi har flere gange linket til artikler, der omhandler problemet med at adskille symptomer på ADHD fra symptomer på traumatisering. [Denne artikel](#) beskriver resultaterne af en omfattende norsk spørgeundersøgelse, hvor 12.877 kvinder og 10.496 mænd har deltaget.

"- Dette er en del av et mye større forskningsprosjekt der vi fant klare sammenhenger mellom misbruk i barndommen og en rekke diagnoser. Blant annet var det en sammenheng mellom mishandling i barndommen og dysleksi, artrose og Crohns, forteller Fuller-Thomson."

En tredjedel af kvinderne, som fortalte, at de havde ADHD, havde oplevet seksuelt misbrug som børn. Der blev også påvist en sammenhæng mellem seksuelt misbrug og ADHD hos mænd, men her var tallene lavere.



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

Lægerne overser traumer hos børn (og hos voksne)

Udviklingen går bestemt ikke hurtig men for at se lidt positivt på det, så er der trods alt langt mere fokus på traumatisering og konsekvenserne heraf i dag, end der har været tidligere.

Citat fra [artiklen](#) i Kristeligt Dagblad: "Den mest beskyttende faktor mod traumer er ifølge moderne viden om emnet netop social støtte og målrettet behandling i de tilfælde, hvor traumerne udvikler sig til en psykisk lidelse..."

- Alligevel finder der i 2015 stadig ingen systematisk undersøgelse af tidligere traumer sted på landets psykiatriske afdelinger, hos de praktiserende læger eller andre steder, hvor børn og voksne med psykiske problemer behandles. Faktisk bliver der kun sjældent spurgt ind til traumer, især hos børn, og det er en katastrofe, mener en række fagfolk."



Der er ingen tvivl om, at en del af problemet er, at der mangler handlemuligheder og behandlingsmuligheder. Det er meget svært (også for professionelle) at italesætte et problem og så være ude af stand til at hjælpe med at løse det.

I artiklen '[Modige kolleger, ja takk!](#)' bragt i Dagens medisin.no i 2014 berøres det samme problem.

Efterlysning

Har du som barn eller ung forsøgt at fortælle om de seksuelle overgreb, du blev udsat for, gennem breve, tegninger, skolestile eller andet? Og har du eventuelt stadig materialet?

Eller er du lærer, pædagog el.a. og har modtaget den type materiale - og har tilladelse til at videregive det evt. i anonymiseret form?

Vi, i Huset Zornig, er ved at lave en håndbog til fagpersoner, der bl.a. skal vise, hvilke metoder krænkede børn og unge bruger til at råbe om hjælp. Vi har allerede noget materiale, men jo flere eksempler vi kan vise fagpersonerne, jo bedre bliver de i stand til at læse mellem linjerne og spotte de krænkede børn.

Har du lyst til at dele materialet med os, må du meget gerne sende en mail til projektleder på håndbogen, Tilde Kelp, på tilde.kelp@husetzornig.dk.

Al korrespondance er selvfølgelig fortrolig, ligesom vi sørger for hundrede procents anonymitet, og intet trykker uden din godkendelse.



Ny forskning: Motion hjælper ikke spor på depression

Gængs opfattelse af, at fysisk træning virker mod depression, er forkert.



Vi har tidligere henvist til både en [artikel](#) og en [bog](#), der påviser, at motion ikke hjælper på stress (og der er mere om det i boksen til højre). Nu slår en undersøgelse også fast, at motion heller ikke hjælper på depression. Klik på billedet for at læse artiklen.

»Det kan være svært at tage sig sammen til at dyrke motion, når man er depressiv, så når vi nu har den her viden, kan jeg ikke se nogen grund til, at sundhedssystemet skal blive ved med at sparke til folk for at få dem til at røre sig«, siger Jesper Krogh.

Se TV-serier med god samvittighed

Stressekspert Majken Matzau skriver i et [opslag](#) på Facebook:

"Hvis man tror, at kuren mod et stresskollaps er personlig udvikling, motion, at finde din passion eller gå på sundhedskur, så tro om igen. Alt dette skaber kun mere stress. Kuren mod stress er ro. Ro nok og længe nok. Og er man sygemeldt med stress, er den nemmeste måde at finde roen på... at se serier. Ikke tv. Men serier.

Ja, du læste helt rigtigt. Serier er nemlig designet til at hypnotisere os, og det virker. For så længe vi er optaget af handlingen i en serie, som ikke er kognitivt krævende, kan vi ikke tænke på alle bekymringerne og katastroferne. Og så sker det magiske, at nervesystemet falder til ro... helt af sig selv. Og det er det eneste mål under en stresssygemelding. Så find nu bare den fjernbetjening frem, og tænd for netflix. Det er ikke uartigt. Tværtimod."

Klik på billedet for at se et indslag på TV2 med Majken Matzau.





Medikamentfri behandling i Norge

Vi slutter nyhedsbrevet af med en rigtig [god nyhed](#) fra Norge.

"Innen 1. juni 2016 skal alle regionale helseforetak ha etablert tilbud om medikamentfri behandling for pasienter innen psykisk helsevern."

Ikke mindst er den sidste sætning i skrivelsen på [Regjeringen.no](#) interessant:

"Jeg har derfor bedt om at tilbudet om medikamentfri behandling skal utformes i dialog med brukerorganisasjonene" siger helse- og omsorgsminister Bent Høie.

Dette tiltag må meget gerne tjene til inspiration for det danske sundhedsvæsen.

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

De bedste hilsner med ønsker om en god jul og et godt nytår

Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

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

[Landsforeningen Spor på Twitter](#)
[Landsforeningen Spor på Facebook](#)

[Midtjysk Spor på Facebook](#)
[Sønderjysk Spor på Facebook](#)

kontakt@landsforeningen-spor.dk