



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ januar 2016

### spor-arbejde



### Forberedelse af ny hjemmeside

Efter en dejlig lang juleferie starter vi året op med at bede om Jeres hjælp. Det er kun et par år siden, vi lancerede vores nuværende hjemmeside men teknisk er den allerede forældet. Derfor har vi besluttet, at vi skal have lavet en helt ny side og heldigvis har vi fået flere aktive medlemmer, der har lyst til at gå i gang med det projekt.

Til det forberedende arbejde har vi brug for en masse in-put, så den nye side kan blive så informativ og brugervenlig som mulig. I første omgang har vi disse spørgsmål:

- Har du været inde og læse på vores nuværende hjemmeside [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)
- Hvis ja, hvad synes du så om den?
- Hvis nej, hvad skulle der så til for, at du ville gå ind på den?
- Hvis du har været inde på siden: Mangler der noget eller er der noget, der ikke hører til dér?
- Har du søgt information på siden? Fandt du, hvad du søgte?
- Hvis ikke du fandt, hvad du søgte, hvad manglede du så?
- Hvordan er det at finde rundt på siden? Let, svært, til at overskue?
- Hvad synes du om sproget, artiklerne er skrevet i?
- Hvad synes du om grafik og layout?
- Hvad kan få dig til at gå ind på en nye hjemmeside?
- Hvad synes du, der med fordel kan laves anderledes på en ny side?

Hvis du har lyst til at besvare spørgsmålene eller vil skrive dine egne tanker, idéer, forslag og kommentarer, må du meget gerne sende en mail til: [hjemmeside@landsforeningen-spor.dk](mailto:hjemmeside@landsforeningen-spor.dk)

På forhånd mange tak for hjælpen.

### Cafémøde i København

Næste cafémøde finder sted  
**tirsdag d. 12. januar** kl. 19-21 på

#### [Café Cadeau](#)

H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg hedder: *'Min genvunde magt over egne følelser'*

*Nynne fortæller sin historie og kommer bl.a. ind på, hvordan hendes proces har været med op- og nedture igennem hendes terapiforløb de seneste ti år. Hvad har haft betydning, hvad har gjort ondt og hvordan har hun det i dag?*



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.

Datoer for sæsonens cafémøder kan ses på [Spors hjemmeside](#).

## 'Åben stue' i CSM-Øst

CSM-Øst begynder at afholde 'Åben stue' hver mandag og onsdag fra kl. 17-20. Første gang **mandag d. 25. januar 2016**.

*"Åben stue er et sted, hvor mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb har mulighed for at bryde isolationen og være sammen med andre mennesker i nogle trygge og rare omgivelser. I åben stue er der mulighed for at få en kop kaffe og en snak i en afslappet atmosfære.*

*Er du interesseret i at benytte dig af åben stue, skal du ringe til koordinator Lene Ulstrup tlf. 3326 0391, hvor du vil høre nærmere og der vil blive aftalt tid til en visiterende samtale."*

Læs mere [her](#) (pdf-fil)

## Møde med andre ofre for forbrydelser

Netværksforum er et samtaleforum, hvor du har mulighed for at mødes med andre ofre og pårørende, samt få juridisk, psykologisk og social vejledning.

Netværksmøderne finder sted i København en gang månedligt. Næste gang er dog først **tirsdag d. 2. februar 2016**.

Møderne i NetværksForum foregår i SR-Bistands lokaler i København på Tagensvej 70, 1. sal, 2200 Kbh. N.

Der kan følges med på [Netværksforums Facebookside](#) og på [Offerforums hjemmeside](#).

## OfferForum.dk

### Frivillig projektkoordinator

OfferForum.dk søger frivillig projektkoordinator i ca. et par timer om ugen. [Opslaget](#) med stillingsbeskrivelse kan læses på Facebook og interesserede kan henvende sig via OfferForums Facebookside.



IPSICC



International Psychotherapy School in Christian Culture

## Workshop

IPSICC (International Psychotherapy School in Christian Culture) afholder workshop **lørdag 30. januar 2016** i Grønnevang kirke i Hillerød.

Emnet er: *Egenomsorg – en kompetence*

*"Hvordan passer jeg på mig selv - frivillig såvel som professionel - i en hektisk hverdag, hvor jeg støtter og giver omsorg til andre?"*

*Hvad er sekundær traumatisering, hvordan kan det påvirke mig, og hvordan kan jeg beskytte mig selv og finde en balance mellem arbejde og familieliv?"*

Workshoppen afholdes af Vibeke Møller, læge, psykoterapeut MPF, familierapeut, træner og ejer af IPSICC.

Pris: 300 kr.

Læs om tilmelding [her](#) (pdf-fil).

## Evaluering af Synlighedsdagen og kampagne

Deltog du i Synlighedsdagen og så du vores kampagne for synliggørelse i september? Ved at udfylde dette online spørgeskema, kan du hjælpe os til at gøre det endnu bedre fremover. Klik på billedet for at deltage. Det tager kun 5 min. og det er helt anonymt.



# OfferForum.dk

[Offerforum.dk](http://Offerforum.dk) er en hjemmeside hvor ofre for forbrydelser, voldsomme hændelser og ulykker kan få kontakt med andre, der har været udsat for en lignende oplevelse. Ofre kan også være vidner og pårørende, og siden er ligeledes rettet til dem. Udover forskellige debatgrupper, er der også blogs, man kan følge.



## En oplevelse af et cafémøde

Det kan føles meget grænseoverskridende og kræve meget selvovertindelse at komme til et offentligt arrangement for voksne med senfølger - som f.eks. et cafémøde eller en Synlighedsdag. Især hvis man kommer alene og ikke kender andre af de tilstedeværende. Vi har fået en meget fin personlig beskrivelse af, hvordan en deltager oplevede sit første cafémøde. Læs med [her](#).

## Jeg var overbevist om at jeg kjente pappa. Så falt alt på plass

Riktig fint norsk innlæg skrevet af en voksen datter af en mand, der var udsat for seksuelle overgreb som barn.

*"Etter 40 år med skam valgte han å fortelle at han hadde blitt utsatt for overgrep som liten."*



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

## Engelsk hjemmeside

NWT  
a life in progress

'No Working Title: a Life in Progress' skriver:

"No Working Title is a collection of poems dealing with the effect of childhood sexual abuse on men. This site is much more than that. It is a forum for conversation, a gallery for art, and a place to find help. Connect with us, get involved, share your story."



## Nægter din partner at indgå i dialog?

En forståelse af kommunikationsmønstrene i dysfunktionelle relationer, kan hjælpe én med at bryde mønstrene. Dette blogindlæg af Christina Copty beskriver rigtig godt nogle mekanismer, der sikkert vil være velkendte for mange.



## 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](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

## Brev fra den afhængige til den medafhængige

Når man er vokset op i en familie med misbrug, er det almindeligt, at man udvikler medafhængighed. På den måde kan man - også i nye relationer til en misbruger - ubevidst være medvirkende til, at misbruget kan fortsætte, stik imod hvad man ønsker.

*"Du kan ikke gøre mig clean og ædru, selvom jeg ved, at det er det, du ønsker for mig", skriver misbrugsbehandler Fie Thomsen i dette indlæg - som er et bud på et brev fra en misbruger til en medafhængig.*



## Artikel: Terapi virker lige så godt som medicin!

*"Det har lige så stor effekt på depression at have samtaler med en psykolog eller psykiater, som det har at tage medicin, viser ny forskningsgennemgang."*

Dette er ikke overraskende. Hvis der også blev inddraget andre terapiformer end kognitiv terapi, ville succesraten sikkert blive endnu højere.

Den nok så store forskel, der ikke nævnes i artiklen, er imidlertid, at medicin kun fjerner symptomet, hvorfor risikoen for tilbagefald er stor. I terapi arbejdes derimod med årsagerne, så der skabes varig forandring og grundlag for bedring.

Men som der også står, er det en politisk beslutning, om man vil investere i (dyr) terapeutisk behandling fremfor (billig) medicin. Det svar giver desværre nok sig selv.

## 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](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)



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

## De bedste hilsner

**Spør – 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 Spør på Twitter](#)  
[Landsforeningen Spør på Facebook](#)

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

[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)