



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ februar 2016

### spor-arbejde



### Ord som selvindsigt/formidlingens betydning.

Af Jeanne Bruun, Midtjysk Spor

Al formidling gemmer muligheden for, at noget fornyes, forandres eller forvandles. Både for den som selv bringer noget af sit indre til en fast form og for den, som måske bliver beskueren.

Jeg har altid danset meget og også dygtiggjort mig inden for scenekunst. Jeg har også elsket at lege med ord, forståelser og fortællinger fra tidligt i livet, men det var egentlig først meget sent, det gik op for mig, hvilken betydning det ville have for mig, at komme til at forstå mig selv og min historie. I dette arbejde opdagede jeg, hvad det at skrive havde af muligheder.

Jeg syntes selv på det tidspunkt, at jeg trods mine begrænsninger havde en omfattende indsigt i og forståelse for mit følelsesliv men da jeg skulle beskrive for behandlere/sagsbehandlere og andre, hvilken form for hjælp jeg havde brug for, kom jeg til kort - blandt andet fordi jeg ikke kunne beskrive mit livsforløb sammenhængende. Jeg begyndte at lave optegninger over årstal og hændelser, som forberedelse til disse møder men selvom jeg gjorde dette igen og igen, havde jeg helt formørkede områder af min erindring, jeg ikke kunne få adgang til. I en periode pressede jeg mig selv voldsomt på dette udviklingsområde. Jeg har stadig passager, som er utilgængelige, men jeg ved, hvad de indeholder og jeg ved, at jeg vil få adgang til indholdet i rette tid.

I det talte ord får noget af mit indre liv en form; det bliver derfor hængende et splitsekund med sin klang til en mulig oplevelse og umiddelbar refleksion. Det skrevne ord kommer tættere på en billedgørelse via sin ydre form, men taler i virkeligheden mere til det sted indeni mig, hvor sproget opstår. Et sted, som jeg oplever, er tættere på mit jeg eller, den jeg opfatter mig selv som. Hvor det talte og luftbårne sprog for mig nærmest flyder sammen med en mere følelsesmæssig væren. Har det fastholdte og skrevne sprog en umiddelbar ansats til min forståelse af verden og de tanker jeg gør mig om dette eller hint.

Når jeg skriver, maler, tegner eller på anden måde billedgør, altså bringer noget til form, så har jeg mulighed for at komme tættest muligt på det, der rører sig indeni. Jeg vil have en slags samtale med det, som jeg ønsker at formidle, imens jeg giver det form. Når jeg har afstemt med mig selv, at den endelige form er nået, ja så kan jeg træde væk fra det og lade det samlede værk blive genstand for min anskuelse.

Andre mennesker kan også gennem iagttagelse få adgang til en del af den, som jeg er. De kan måske blive beriget, bestyrket, forarget eller forundret af lige netop den vinkling, som jeg har evnet at indfange. Men vigtigst for mig er, at en del af min egen fortælling har fået lys - nogle gange blot lys, andre gange en ny farve eller nuance. Jeg holder min livshistorie bevægelig således, at jeg bliver medoplevende og medskabende på fortællingen, om den jeg er.

Andet steds i dette nyhedsbrev kan der læses om Skrivegruppen og Erfaringsstafetten. Jeg hilser disse initiativer velkomne af hele mit hjerte. Jeg håber, at rigtig mange vil finde modet til at tage udfordringen seriøst og alvorligt med rigelig plads til skønhed, humor og pauser.

## Cafémøde i København

Næste cafémøde finder sted  
**onsdag d. 10. februar** kl. 19-21 på

### Café Cadeau

H. C. Ørstedsvvej 28C  
1879 Frederiksberg

Pia Frydensberg, formand for Borderlinenetværket, lukker op for emnet Borderline. En diagnose Pia har båret i mange år, frem til 2012, hvor lægerne kunne fortælle hende, at hun ikke længere levede op til diagnosekriterierne. Pia fortæller om arven fra Borderline-årene, om mulighederne for recovery og veje frem for pårørende til Borderline-ramte.

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](#).



BODYDYNAMIC  
International

**Foredrag:**

## 'Værdien af skam til at genvinde værdigheden'

"Et foredrag om vigtigheden i at inkludere emotionen skam for at hele PTSD og genvinde et sundere og stærkere individ."

Foredraget er arrangeret af Bodydynamic International og holdes af Ditte Marcher. Det finder sted **tirsdag d. 26. april 2016** kl. 17-21.30 på Frederiksberg

Pris: 150 kr.

Læs mere [her](#).



**Spørgeskema**

*Spor* skal have ny hjemmeside og for at gøre den så brugervenlig og funktionel som mulig vil vi gerne have in-put fra andre.

Vi har derfor oprettet et spørgeskema med nogle enkle spørgsmål. Det tager kun få minutter at besvare dem og det er helt anonymt. Klik på [linket her](#), hvis du vil deltage.

På forhånd tak for hjælpen og tak til Jer, der allerede har svaret.



## Hvis du har lyst til at skrive...

Så er du ikke den eneste 😊 Her får du to muligheder:

1) Du kan være med i Erfaringsstafetten, hvor du kan udtrykke dig i billeder, digte eller på anden kreativ måde). Derefter modtager du andres tekster om samme emne.

[Læs her](#) om Erfaringsstafetten, hvis du er interesseret i at deltage. Send din tilmelding til [stafet@landsforeningen-spor.dk](mailto:stafet@landsforeningen-spor.dk). Første tema starter **1. februar** og er: BALANCE.

2) Du kan være med i Skrivegruppen, hvor du kan få feedback og inspiration til dine egne tekster (f.eks. bog, kronik, debatindlæg, privat brev, artikel i fagblad, klageskrivelse). Møderne foregår fortrinsvis over Skype og mødetidspunkt aftales fra gang til gang.

[Læs her](#) om Skrivegruppe opstart, hvis du er interesseret i at deltage. Send din tilmelding til [skrivegruppe@landsforeningen-spor.dk](mailto:skrivegruppe@landsforeningen-spor.dk).

Skriveglade hilsner  
Nynne, Charlotte og Kristinna

## Besøg af KRIS fra Færøerne

Spor har haft besøg af KRIS Føroyar, som bl.a. tilbyder rådgivning og støtte for seksuelt misbrugte på Færøerne. Det var meget interessant at høre om KRIS' arbejde og forholdene deroppe. F.eks. har Færøerne - i modsætning til Danmark - sat midler til behandling på finansloven.



## Nyt tilbud i Sydsjælland

Sydsjælland har de seneste år været en "sort plet" på landkortet, hvor der ikke har været hjælp at hente for voksne med senfølger af seksuelle overgreb.

Takket være hjælp fra Trygfonden åbner LivaRehab nu et tilbud i Vordingborg til unge mellem 18 og 30 år, som har brug for hjælp til skadevirkninger efter vold, incest og prostitution.

Læs artiklen [Volds- og incestramte unge får hjælp på Sydsjælland](#) på TV Øst.

## THORA CENTER

Center for seksuelt misbrug og andre i Danmark

## Støttegrupper

Thora Center i Lyngby tilbyder fra 2016 støttegrupper til mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. Tilbuddet er gratis og målrettet alle, der har brug for at tale med andre i samme situation. Støttegrupperne er ikke terapeutiske. Læs mere [her](#).

## Bogudgivelse

Den 1. februar udkom bogen ['Forbandede barndom'](#).

"Sapran Hassnas fortælling er et rystende kig ind bag facaden i de anbragte børns Danmark. Det er historien om fire små dansk-palæstinensiske søstre, der blev gjort fortræd i verdens dyreste velfærdssystem efter deres fars æresdrab på deres mor. Men det er først og fremmest en livsbekræftende historie om en lille pige, der holdt fast i sig selv, da alle andre slap."



Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid

## Norsk bog: 'Mening og mestring ved psykoselidelser'

"Ett av de grunnleggende trekkene ved mennesker med psykoselidelser er at de kan ha vanskelig for å forstå og tolke seg selv i forhold til omgivelsene.

Let etter personen bak denne forvirringen. Alle uttrykksformer kan vi se på som beskyttelses- og mestringsstrategier. Ha tålmodighet, vær nysgjerrig, bruk måneder og år. Kravene til korte behandlingsforløp som er i dag vanskeliggjør det."

Læs artiklen med omtale af bogen: [Relasjon en nøkkel ved psykose](#)

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





## Norsk Facebookside

Siden [Et annerledes liv](#) beskrives således:

"Dette er et prosjekt jeg har tenkt en god stund på. Det er det å skrive en bok om hvordan det er å være utsatt for overgrep som man. Med blant annet kvinnelig overgriper.

Ser for meg at dette er et prosjekt som kommer til å tid. Men jeg ser viktigheten av en slik bok. Det er få bøker som omhandler menn som har vært utsatt for overgrep. Å spesielt med kvinnelig overgriper."

## "Når nu ens overlevelsesstrategi er at ligne én, der har styr på det"

Blogindlæg fra Ilse Bjerregaard om at finde en læge, der vil hjælpe på ens egne præmisser. Også selvom man ligner én, der ikke har brug for hjælp.



## Borderline handler ikke om at få opmærksomhed

"Personer med borderline møder ofte manglende forståelse, siger ekspert efter flere har kommenteret, at Sara-Louises video er et forsøg på at få opmærksomhed."

Godt at denne myte bliver modsagt af ekspert på området. [Klik her](#) for at læse artiklen i Metro Xpress og se den omtalte video.

## Et skriv fra en pårørende

Digt af Carsten Borup

*Hvor jeg end går  
betræder du mine tanker  
så jeg snubler over ordene  
og falder i fortolkningerne  
kan hænde jeg griber efter ledetråde  
med snorlige rækkefølger  
for så at forsvinde  
uden endeligheder  
højt bedende  
efter ukendte sandsynligheder  
for til sidst at sande  
at kun øjeblikke  
ser sig ikke tilbage*

## Norsk artikel om hemmeligholdelse

Norsk artikel: "For to år siden visste ikke Odd Werner Hansens (52) familie noe om de grove overgrepene han ble utsatt for i store deler av barndommen. Det var ved en ren tilfeldighet at han sa noe som helst."

## Odd Werner (52) skjulte en vond hemmelighet i 40 år



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

## Professor Ask Elklit: Uhyggeligt mange er ramt af psykisk vold

Meget fin [artikel](#) med Ask Elklit fra Syddansk Universitet:

"Hvis du er vokset op med forældre, der vedvarende er kritiske over for dig, har du allerede fra barnsben vænnet dig til at blive nedgjort, kritiseret og frosset ude. På den måde er den psykiske vold blevet en normalitet i dit liv", fortæller Ask Elklit.



Han vurderer, at en vigtig grund til, at mange voksne – både kvinder og mænd – lever i psykisk voldelige parforhold, er, at de ikke har fået gjort op med forældrenes grænseoverskridende adfærd.

## Interview om Kvisten

I anledning af at Kvisten i 2015 modtog Trine Bryld Prisen har TV Midt- og Vestjylland bragt et 26 min. langt interview med Lisbeth Høstgaard Møller, leder af Kvisten.

Lisbeth kommer ind på mange relevante emner i løbet af interviewet bl.a. omkring det konkrete forløb, hvis man ringer til Kvisten og beder om hjælp.



*Senfølger af seksuelle overgreb er ikke en diagnose, men der bør være ret til behandling.*

Ill. Jens Byriel

**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)