



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ maj 2016

### spor-arbejde



### Kroppens forløsning

*En personlig beretning af Solveig Collett Munkholm*

Man kommer ikke udenom, at man som senfølgeramt kan komme rigtig langt med en dygtig psykolog, men for mit eget vedkommende har jeg rykket mest, når kroppen har fået lov at være medspiller.

Min vej gennem behandlingssystemet som krænkede tog sin begyndelse i 1995. Jeg startede med samtaler i distriktspsykiatrien på Aalborg Sygehus, men ret hurtigt kom historien til at dreje sig om at finde en måde at klare mit daværende personlige liv. Efter ca. et halvt år måtte jeg stoppe med terapien, fordi jeg fik arbejde. Da jeg blev arbejdsløs igen i 1998, opstod atter et behov for at komme til terapi, og jeg gik til samtaler et halvt års tid, hvorefter jeg igen fik arbejde, og var nødt til at stoppe. Terapien handlede også denne gang mest om mine daværende personlige problemer med parforhold og familie.

Men så skete der noget andet. I løbet af 1998 fik jeg en god ven. Han var healer af det sårede indre barn og arbejdede indiansk. Det sårede indre barn var bestemt ikke noget, jeg hidtil havde taget mig af. Faktisk var jeg slet ikke klar over, at det eksisterede. Jeg begyndte at se ind i mig selv på en ny måde. Med ganske små skridt begyndte jeg at forstå, at jeg kunne reagere anderledes på mine følelser end ved at undertrykke dem eller overreagere på dem. Det var svært at ændre, men jeg fik en fornemmelse af, hvor min vej gik hen.

I år 2000 fik jeg lyst til at være noget for andre gennem det alternative, og startede derfor på en 3 årig uddannelse som healingsmassør og samtalerapeut. Hvad jeg ikke havde tænkt over var, hvor meget denne uddannelse kunne give mig selv, eftersom jeg selv og de andre elever var prøvekaninerne. Som healingsmassør arbejder man blidt med kroppen, langsomme og rolige strøg, hvor man nogle steder holder om en legemsdel som f.eks. knæet for at give healing og omsorg. Når man bliver masseret på den måde, begynder kroppen at fortælle. Den fortæller i enten billeder, følelser eller stemninger, der dukker op undervejs.

Min reaktion efter lang tid på uddannelsen var således ubehag, da en kvinde masserede mit lår. Jeg brød mig ikke om det, men prøvede at fortælle mig selv, at det jo bare var xx, der stod der. Ikke noget farligt i det, men min krop ville ikke lytte. Jeg havde lyst til at skubbe hendes hænder væk, men 'det kunne man jo ikke'. Det blev mere og mere ubehageligt for mig, mens jeg forsøgte at tænke på noget andet.

Pludselig stod underviseren ved siden af og spurgte, om der var noget galt? "Nej", sagde jeg. "Ok", sagde hun, men hun spurgte alligevel igen lidt efter. "Nej" sagde jeg igen, men min stemme var ikke helt rolig. "Hvad er der galt?", blev der spurgt og med lillebitte pige stemme prøvede jeg at sige, at jeg ikke ville have, at xx masserede mig. Det var i den grad grænseoverskridende at fortælle det. "Jamen så må du sige fra", svarede underviseren. Det kunne jeg ikke. Min hals snørede sig sammen, og der kom kun kvæk ud af min mund. Underviseren tjattede til min arm, og sagde "Du skal sige fra". Hun blev ved og irritationen bredte sig i mig. Pludselig blev jeg vred og rejste mig halvvejs op fra briksen med øjnene lukkede, og den venstre arm kom helt omme fra ryggen, og slog ud efter underviseren. "Lad mig så være. Jeg vil ikke have det." Og så skubbede jeg massørens hænder væk fra mit lår.

Jeg brød hulkende sammen som en lille pige, for det var farligt, det jeg havde gjort. Mange følelser gik gennem min krop, og jeg kunne kun hulke. Jeg var bange, vred og ked af det. Senere bredte der sig en lettelse i min krop. Kroppen havde fået lov til at reagere og sige nej uden, at det fik konsekvenser for mig. Jeg var rigtig træt bagefter, og min arm havde været så anspændt under slaget, at jeg havde overanstrengt en sene fra ryggen og ud i armen, så jeg ikke kunne bruge den i de næste dage. Da lærte jeg, hvor vigtigt det er at få kroppen med i spillet, når man taler terapi.

Siden dengang har jeg været meget opmærksom på, at kroppen har spændinger, at cellerne har hukommelse, og at det alt sammen også skal forløses. Det betyder rigtig meget, at kroppen får lov og plads til at reagere - selv på ting som ligger langt, langt tilbage. Når kroppens følelser og reaktioner forløses fysisk, ændrer tingene sig på et dybere plan, for det er ikke længere kun ord.

I dag er jeg nået langt med mig selv. Jeg ville ikke være kommet så langt, hvis jeg ikke havde lært min krop at kende, og hvis ikke jeg havde fået så meget forløst gennem kroppen. For med PTSD er det stadig min krop, der reagerer, selv om jeg psykisk og mentalt forstår, hvorfor.

Som senfølgeramt er der mange fællesnævner fra person til person, men selv fællesnævner har deres eget sprog for den enkelte. Reaktionen er forskellige, for vi er alle forskellige på trods af den samme historie, og derfor må vejen til forløsning og bedre livskvalitet også være forskellige. Det vigtigste er at finde sin egen vej og at blive derpå. Være nysgerrig og undersøgende uanset, hvor lang tid, det tager.

For mig er målet ikke vigtigt. Det var det engang. I dag er det vejen, processen, menneskene jeg møder på den vej. Alt sammen lærer det mig noget om, hvem jeg er.

[Klik her](#) for at se TV2 Østjyllands dokumentarudsendelse med Solveig, hvor hun fortæller om livet med senfølger.



## Drop-in møde i Kbh.

Har du lyst til at mødes over en kop kaffe til uformelt hyggeligt samvær med ligesindede?

Næste drop-in møde er **tirsdag d. 3. maj** fra kl. 17-18.30.

Det finder sted på [Café Cadeau](#)  
H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Pia fra Hovedstadens Spor vil være der og vi håber, nogle af Jer har lyst til at kigge forbi :)

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

## Cafémøde i København

Sæsonens sidste cafémøde finder sted **tirsdag d. 11. maj** kl. 19-21 på

[Café Cadeau](#)  
H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg hedder 'Succes og senfølger, selvværd og selvforståelse'. Oplægsholderen præsenterer det med disse ord:

*"En personlig beretning om et liv i ekstrem kontrol, men alligevel i frit fald. Under en barndom præget af incest og vold, besluttede jeg mig i en tidlig alder for at sikre mig at have størst mulig kontrol og størst muligt succes - for at føle mig berettiget og værdig til at være i verden.*

*Set udefra har det betydet succesfulde uddannelser på højt niveau og et succesrigt international karriereforløb. Men da jeg nåede starten af 40'erne brød dæmonerne, som i mange år havde presset på mine barrikader, igennem. I dag er jeg i gang med at betale prisen for et liv i ydre kontrol, men i indre kaos."*

Efter oplægget er der en kort pause og derefter tid til spørgsmål, debat og snak. 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.

Alle interesserede over 18 år er velkomne.



## 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)



## Vil du være med til at skrive?

Hvis du kan lide at skrive, kan du tilmelde dig [Erfaringsstafetten](#) og/eller [Skrivegruppen](#). Klik på linkene for at læse mere.

Denne måneds emne i erfaringsstafetten er 'Grænser' og teksterne skal sendes til [erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk](mailto:erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk) senest **mandag d. 30 maj**.

spor

Landsforeningen for voksne med  
senfølger af seksuelle overgreb

## Donationer

Hvis mindst 100 personer inden oktober donerer hver 200 kr., kan Spor opnå godkendelse af skat og dermed søge midler fra Tips og Lotto puljen m.m. Det vil have meget stor betydning for foreningens drift og aktiviteter.

- Vil du hjælpe kan du overføre via Mobile Pay på tlf. 3014 5452
- Ved bankoverførsel til reg.nr. 5328 konto nr. 0000249586
- Med betalingskort via vores [betalingsside](#).

Vi er taknemmelige for enhver hjælp uanset størrelse og vi takker for de donationer, vi allerede har modtaget.

## Filmanmeldelse



Et medlem af Spor har skrevet en anmeldelse af den meget aktuelle Zentropa film "Der kommer en dag" som er baseret på bl.a. Godhavn-drengenes historie.

[Klik her](#) for at læse Camillas anmeldelse og se filmen i din lokale biograf. Overgreb har konsekvenser – det burde statens svigt også have.

## Møde med politikere

Spor har naturligvis fulgt op på marts måneds mediefokus på problemet med manglende behandling og indsatser overfor voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen.

Mandag d. 25. april var Spors repræsentanter til møde med social- og indenrigsminister Karen Ellemann (V), hvor der bl.a. blev talt om behovet for udarbejdelsen af en senfølgestrategi på tværs af relevante ministerier. Et meget positivt møde, hvor ministeren viste interesse for at høre om, hvem Spor er og hvad vi gør.

Det blev fulgt op med et møde med Pernille Rosenkrantz-Theil (S) onsdag d. 27. april. Et rigtig godt møde med en politiker der har forstået, hvor kompleks senfølgeproblematikken er, og hvor god mening det giver - både for den enkelte og familierne, men også samfundsøkonomisk - at finde nogle permanente løsninger fremover.







## Nordisk nettverk for voksne med senskader etter seksuelle overgrep

Det er glædeligt at der i Norden er kommet større bevågenhed over for konsekvenserne af seksuelle overgrep og at det følges op af konkrete initiativer. Vi håber, at det kan skubbe i den rigtige retning, så de danske politikere tager ansvar for området, og laver en national strategi- og handlingsplan.

*"Denne gruppen får ikke nok hjelp i dag, derfor er vi glade for at de nordiske helse- og sosialministerne skal drøfte iverksettelsen av et nordisk nettverk med aktører fra den offentlige, private og frivillige sektor."*

*"Skadene etter overgrep i barndommen har ikke bare følger for enkeltindivider, det er også et alvorlig samfunnsproblem. Å gi denne gruppen kvalifisert hjelp så tidlig som mulig er ikke bare viktig for å forhindre og minske lidelse, det er også god samfunnsøkonomi."*

[Klik her](#) for at læse mere.

## Lærerstudenter: – Vi lærer ingenting om vold og seksuelle overgrep mot barn



Dette er et opråb fra Norge men også herhjemme er der mange uddannelser, hvor der mangler undervisning i, hvordan man håndterer problemer med overgrep på børn samt voksnes senfølger heraf.

En anden side af samme sag er, at der er brug for handlemuligheder. Der findes fagpersoner, der har undladt at indberette mistanke om overgrep, fordi de regner med, at sagen drukner på skrivebordet i kommunen, så barnet ikke får hjælp. Ligeledes er der fagpersoner, der ikke vil oplyse om senfølger af seksuelle overgrep, fordi der efterfølgende ikke er noget relevant behandlingstilbud at henvise til.

Hvis fagpersoner havde åbenlyse handle- og hjælpemuligheder, ville det være lettere at italesætte problemet og gøre, hvad der skal gøres. Angsten for at stå magtesløs og handlingslammet er i høj grad med til at skabe den berøringsangst, der bl.a. bevirker, at undervisningen er mangelfuld. Igen lander bolden hos politikerne.

## Pervert Park

Den prisbelønnede dokumentarfilm Pervert Park kan nu ses på [Vimeo on demand](#).

Det danske filminstitut skriver om filmen:

*Florida Justice Transitions ligner enhver anden amerikansk trailerpark. Kun diskrete fodlænker og sporadisk hærværk vidner om, at beboerne alle er dømt sexforbrydere. Fra små forseelser til det helt uhyrlige.*

*Og i en stat med en hård lovgivning på feltet betyder det i praksis, at beboerne er dømt til et liv isoleret fra det omgivende samfund. Parkens beboere er overladt til selv at finde ud af, hvad der kommer efter forbrydelse og straf.*

*Filmen tager os med bag stigmatiseringens usynlige hegn, låner et menneskeligt ansigt til et udstødt samfund af dæmoniserede sexforbrydere - og tvinger os til at tage stilling til et moralsk dilemma, der er dybere og mere komplekst, end man måske lige har lyst til at blive mindet om.*





## E-bog om Offer-Krænker-Frelser Trekanten

Det dysfunktionelle kommunikationsmønster bliver af og til omtalt som Dramatrekanten eller som Offer-Krænker-Frelser Trekanten.

Det er en teori, der kan være rigtig god at kende og som kan være et godt arbejdsredskab for at forstå, hvad der sker i en relation.

Der findes artikler om denne dynamik på Spors hjemmeside men, hvis man vil have mere viden om den, har psykoterapeut Steen Rassing udgivet en e-bog, der hedder [Offertrekanten - Den dysfunktionelle dans i parforholdet, i familien eller på jobbet](#). Der kan læses en beskrivelse af bogen på Steen Rassing's hjemmeside, hvor bogen også kan købes.

På hjemmesiden kan der også købes e-kursusmateriale, der hedder [Offertrekantens dynamik og roller](#), hvori E-bogen er inkluderet i pdf-format.

## Det er ikke svagt at mærke

*"I vores samfund lærer vi, især som mænd, at det er svagt at mærke. Det gælder om at gøre sig hård, bide tænderne sammen, sætte sig mål og nå dem, og dybest set fungere lidt som en maskine."*

Der er nok mange, der vil kunne genkende sig selv ialtfald i første del af kropsterapeut Thomas Skovgaards beskrivelser. Anden del giver håb om, at det er muligt at forandre og hele.

Dette er ikke ment som en reklame hverken for Thomas Skovgaard eller for behandlingsmetoden Manuvision, men indlægget fortjener at blive delt p.g.a. den både faglige og personlige beskrivelse.

Meget rammende kronik af Caroline Livingstone, hvis bog [Nat i april](#) blev udgivet d. 18. april.

*"Den psykisk syges situation er så skrøbelig, at vores egen stemme ofte kvæles helt i den offentlige debat. Oftest er vi noget, der skal medieres gennem en rask tolk, en læge, en kendt, en pårørende, der skal sidde ved siden af os med pegepind, når vores verden og væsen skal vurderes..."*

## Psykiatrien pisser i bukserne for at holde varmen

Det psykiatriske system er ikke gearret til at helbrede. Mine egne indlæggelser har alle bestået af 99 procent opbevaring med det formål at forhindre mig i at gøre skade på mig selv eller andre.

## Lad os nu pille i de navler

Zap smerten væk, eller hold op med at pille i din egen navle. Det er blevet de dominerende budskaber til folk med ondt i sjælen. Men når ingen af delene virker, øger det bare skammen og ensomheden

Et virkeligt godt indlæg om retten til og nødvendigheden af at have det svært eller dårligt i den tid det tager.

*"Det forekommer som et paradoks, at vi i det offentlige rum taler friere og mere åbent om det mest sårbare end nogensinde, men at vi samtidig gør det uden egentligt at ramme det, der tales om. Det vidner om, at vi har en gigantisk berøringsangst over for det, der ikke bare lige går i orden."*

## 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)