



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ juni-juli 2016

Sikkerhed, støtte og interesse

spor-arbejde



Den 16. maj 2016 præsenterede social- og indenrigsminister Karen Ellemann en [top ti liste over sociale målsætninger](#), som skal afløse den tidligere regerings sociale 2020-mål. Ét af målene er at "flere personer med psykiske vanskeligheder eller sociale problemer skal i uddannelse og beskæftigelse". Spørgsmålet er bare: Hvordan?

Som situationen er, presses traumatiserede voksne af en beskæftigelsesindsats, der som oftest bevirker, at de kommer længere og længere væk fra arbejdsmarkedet.

I den bedste af alle verdener vil der være tre gyldne grundregler i mødet med mennesker, som har været udsat for seksuelle overgreb og andre traumer i barndommen:

1. Stop ulykken – bring personen i sikkerhed

Det siger næsten sig selv, at når et menneske har været truet på sin fysiske og psykiske integritet, så skal vedkommende bringes i sikkerhed, og der må skabes tryghed. I stedet jages traumatiserede mennesker af systemet efter devisen 'hurtigste vej i beskæftigelse'.

Når verden er brudt sammen, og barndommens traumer skal bearbejdes, er der brug for tid og ro. I stedet bliver den senfølgeramte placeret i en umulig situation, hvor der igen forekommer trusler på den fysiske og psykiske integritet. Mange retraumatiseres i kontakten med systemet, fordi fortidens følelser bliver aktiverede af nutidens overgreb, så det kan føles som en [gentagelse af barndommens vanvid](#). Det, der sker, kan karakteriseres som systematisk nedbrydning af mennesker, som ellers overlevede det utænkelige.

Psykologerne fra den nu nedlagte Psykologordning fortalte, hvordan de ofte måtte bruge de sparsomme terapitimer på at yde social førstehjælp og skærme de senfølgeramte mod Jobcentrenes krav. Det er nøjagtig samme historie, vi hører igen og igen fra de frivillige organisationer.

2. Let tilgængelig, tilstrækkelig og relevant støtte i helingsprocessens forskellige faser

Det mindste, man kan forlange af et velfærdsamfund, er tilgængelig hjælp, når man har været udsat for seksuelle overgreb som barn eller ung. I stedet møder man en sand labyrint af ordninger og projekter, der ikke hænger sammen. De tre centre for seksuelt misbrugte (CSM) skulle være et landsdækkende specialiseret behandlingstilbud, men de er for det første ikke landsdækkende, og for det andet sorterer de i, hvem der kan få psykologhjælp. Nu er behandlingen blevet tidsbegrænset p.g.a. et politisk krav om, at ventelisterne ikke må blive længere. Kan man forestille sig, at f.eks. et kræftramt menneske blev udsat for det? Det koster liv, når senfølgeramte ikke bliver færdigbehandlede! Traumer sidder som en parasit i nervesystem, krop og psyke. De nedbryder helbredet, og der er overhængende fare for at falde tilbage til gamle overlevelseshænder, som kan være så selvdestruktive, at det kan koste livet.

3. Interesseret, undersøgende og åben tilgang til den senfølgeramtes situation

Når målet er, at flere skal i beskæftigelse eller arbejde, så ryger interessen for det enkelte menneske. Det bliver forlangt, at vi skal være [ydrestyrede frem for indrestyrede](#), hvilket er det stik modsatte af, hvad en helingsproces skal arbejde hen imod. Mange senfølgeramte er pleasere og rigtig gode til at spotte, hvad andre gerne vil have, så de prøver at leve op til omgivelsernes krav og forventninger. Resultatet er meget ofte [stresskollaps](#), og det får ikke flere i arbejde.

Med Socialpolitikens 10 nye bud er vi så langt fra målet, som vi nogensinde har været, for vi mangler stadig svar på det altafgørende spørgsmål: "Hvordan?!"

Drop-in møde i Kbh.

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

Hver anden tirsdag fra kl. 17-18.30 er Pia fra Hovedstadens Spor at finde på

Café Cadeau

H. C. Ørstedsvej 28C
1879 Frederiksberg

Næste drop-in møde er **tirsdag d. 31. maj**.

Vi håber, at rigtig mange har lyst til at komme forbi ☺

OBS! Der kan evt. opstå lidt uregelmæssigheder i møderne p.g.a. sommerferie, så følg med på hjemmesiden under nyheder eller på Facebook, hvor datoer vil blive slået op.

HUSK...

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

Girl of diamond mountain - Transformation festival

Det skal nok blive nogle meget spændende og indholdsrige dage, når GIRL OF DIAMOND MOUNTAIN Transformation festival afholdes **torsdag d. 2. juni til søndag d. 5. juni** i København.

[Klik her](#) for at læse programmet.

[Klik her](#) for at læse om de medvirkende.

Klik på billedet for at læse mere på festivallens hjemmeside.



Bogudgivelse - reception

Mandag d. 13. juni udgives Lasse Løgers debutroman 'Skyggefald'. Bogen har allerede fået meget fin omtale. [Klik her](#) for at læse pressemeddelelsen med omtale af bogen og anmeldelser.

Landsforeningen Spør siger tusind tak til Lasse og til forlaget Three Leaves Publishing for at donere et fast beløb til os samt til Børns Vilkår for hver solgt bog.

Der afholdes tre receptioner, hvor det er muligt at købe bogen og få den signeret:

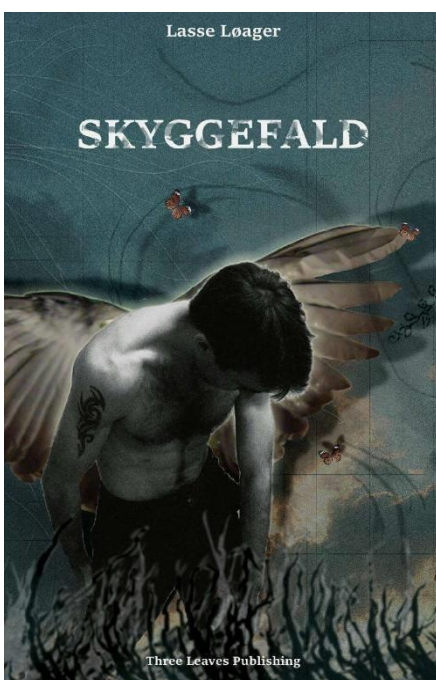
Søndag d. 12. juni: Bog & Idé i Fields, Kbh. - kl. 13-15

Torsdag d. 16. juni: Arnold Busck i Holstebro

Fredag d. 17. juni: Bog & Idé i Bruuns Galleri i Århus

Lørdag d. 18. juni: Bog & Idé i Ringkøbing

Tidspunkterne for Holstebro, Århus og Ringkøbing er ikke oplyst endnu. De vil blive publiceret på [forlagets Facebookside](#), eller boghandlerne kan kontaktes.





Landsforeningen for voksne med
senfølger af seksuelle overgreb

Kontingent

Lørdag d. 21. maj afholdt Spor landsmøde og generalforsamling. Der var et meget fint fremmøde, og det var en god og inspirerende dag.

Det blev besluttet at fastholde kontingentet på 90 kr. for medlemmer og støtte-medlemmer og 250 kr. for kollektive medlemmer.

Kontingentopkrævningen er blevet udsendt særskilt.

Vi håber, at du har lyst til at fortsætte dit medlemskab. Jo flere vi er, desto større gennemslagskraft får vi.



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.

Næste emne i erfaringsstafetten er 'Relationer' og teksterne skal sendes til erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk senest **lørdag d. 30 juli**.



Folkemødet på Bornholm



Igen i år deltager Spor i Folkemødet på Bornholm.

Fredag d. 17. juni kl. 13-14 afholder vi et debattmøde i Civiltinget. Overskriften på mødet er: **'National handlingsplan for senfølger af seksuelle overgreb?'**

Vi har inviteret Karin Nødgaard (DF) som er Socialordfører, Karen J Klint (S), MF, og medlem af Socialudvalget samt en repræsentant for regeringen til at debattere, om indsatsen for voksne med senfølger er god nok i Danmark, eller om vi kan gøre det bedre. Helle Borrowman, formand for Spor, deltager også i panelet. Der vil løbende være korte indlæg fra personer som bidrager med egne erfaringer. Se mere om eventet [her](#).

Debatmødet transmitteres direkte fra [Radio Folkemødet](#). Efterfølgende lægger vi link til udsendelsen på vores Facebookside og hjemmeside.

Lørdag d. 18. juni kl. 9.00-10.00 afholder vi i samarbejde med Hydrocephalus Foreningen en [samtalesalon](#): **Debat om demokrati og lobbyisme**.

Hvem løber med opmærksomheden? Hvordan får de små foreninger fodfæste? Kom til samtalesalon og bidrag med dine idéer til en demokratisering af lobbyarbejdet. Arrangeret af Hydrocephalus Foreningen og Landsforeningen Spor i samarbejde med PFA Brug Livet Fonden. Læs mere [her](#).

Hvis du deltager i Folkemødet, og gerne vil mødes med os fra Spor, så send en mail til bolette@landsforeningen-spor.dk. Vi har lejet et lille sommerhus i år, så vi er på Solskinsøen under hele Folkemødet. Hvis du ikke har overnatningsmuligheder, kan det være en god idé med en endagstur frem og tilbage til Allinge. Kommer du forbi, så giv lyd fra dig! Vi kvitterer med godt selskab og en Spor T-shirt ☺

Tør vi aftabuisere pædofili?

Et meget modigt, relevant og tankevækkende debatindlæg af Rasmus Brygger.

Tør vi aftabuisere pædofili?

af Rasmus Brygger



Som en tilføjelse kan nævnes en gammel sag, hvor en ganske ung mand forgreb sig på en pige. Han gik i panik og endte med at kvæle hende. Denne unge mand havde gentagne gange søgt at få hjælp, men var blevet afvist. Det var en tragedie for alle.

KVISTEN HJALP NIELS TILBAGE PÅ SPORET



Hvordan er det at leve med konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen?

Nogle mennesker formår at sætte ord på tingene, så alle kan forstå det. Niels Thomassen og de andre mænd fra Kvisten Viborgs mandeprojekt er nogle af disse mennesker.

TV Midt- og Vestjylland har bragt et fint indslag på 10 min. med Niels og med leder af Kvisten, Lisbeth Høstgaard Møller. Klik på billedet for at se det.

Gaslighting

Er man vokset op med misbrug og overgreb, er det overvejende sandsynligt, at man også er blevet udsat for manipulation, som har draget én ind i krænkerens virkelighedsforvrængning.

En form for manipulation og psykisk vold kaldes 'Gaslighting', og det kan have fatale konsekvenser for et barn, der oplever det. Selvværdet ødelægges og barnet kan opleve så ekstrem tvivl om egen virkelighedsopfattelse og identitet, at det kan udløse ekstrem angst, psykoser o.a.

10 tegn på, at du er udsat for 'gaslighting'

Hvis din partner igen og igen fortæller dig, at er paranoid, sensitiv eller at du har brug for en psykolog eller psykiater, er du måske udsat for 'gaslighting'



'Glansbillede'

'Knægtens' bidrag til synliggørelse og forståelse. Nummeret er absolut værd at høre.



Kroppens forsvarsmekanismer

Blandt de mange gode artikler på Spors hjemmeside, er der én der hedder [Kroppens forsvarsmekanismer](#) af choktraumeterapeut Gitte D. Fjordbo. Heri fortæller hun bl.a., hvad der sker, når man traumatiseres, hvordan nervesystemet og tankemønstre påvirkes og om, hvordan fastfrysningen kan forløses, så der kommer liv - og balance - i kroppen.

Jens Byriels illustration passer fint hertil.



"Voksne med senfølger oplever ofte, at kroppen reagerer uventet når de traumatiske oplevelser fra barndommen bliver genaktiveret"- **Landsforeningen Spor**

'Transport af angst til opgave' - om stress

Nyhedsbrevet slutter, som det startede, med fokus på, at samfundets behandling af stressramte mennesker er med til at forværre tilstanden.

Stressekspert Majken Matzau har skrevet et meget læseværdigt indlæg, der hedder 'Transport af angst til opgave', der kan læses på hjemmesiden [Matzau Erhvervspsykologer](#) og på [Facebook](#).

Uddrag: *"Kuren mod denne overspænding i vores nervesystem er ro. Fuld ro, så længe det varer. Også selvom den stressramte selv meget hellere vil fastholdes i arbejdet. Så længe vi har noget at kaste os over, fjerner vi os fra angsten/stressen; opgaver, arbejde, træning, selvudvikling osv. Alt dette fastholder kun alarmresponsen. På psykologsprog kalder vi dette "Transport af angst til opgave."*

Men transporten af angst til opgave er netop årsagen til, at stressen har udviklet sig til starte med. Kuren er ikke mere transport, men ophør af transport. Og det kræver, at man som stresssygemeldt får den korrekte sygemelding med fuld ro, længe nok."

Obs! I teksten bliver nævnt tre faser, hvor stressniveauet reduceres. Har man PTSD eller Komplex PTSD som følge af overgreb og traumer under opvæksten, vil disse faser vare længere tid, end Majken Matzau estimerer.



**De bedste hilsner
med ønsket om en god sommer**

**Spor – Landsforeningen
for voksne med senfølger
af seksuelle overgreb**

kontakt@landsforeningen-spor.dk
www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk
[Landsforeningen Spor på Twitter](#)
[Landsforeningen Spor på Facebook](#)