



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ november 2016

spor-arbejde



Julen nærmer sig med hastige skridt! - På godt og ondt?

Af Britta Kjærgaard, Sønderjysk Spor

Inspirationen til mit oplæg her kom efter, at jeg i radioen havde hørt Hella Joof, som har skrevet en bog om uskrevne regler og hvorfor mange af disse er helt hen i hegnet. Én af Hellas mange pointer er, at vil jeg ændre noget, må jeg begynde med mig selv: "Walk the Talk". Gøre som jeg siger! Det har jeg med succes gjort med julen, og det vil jeg gerne dele.

Jeg har været helt ude over afgrundens rand, fordi jeg ikke kunne tage vare på mig selv og mine behov. Hele tiden prøvede jeg at leve op til andres ønsker og behov, fulgte andres tempo og med det resultat, at jeg kørte mig selv helt i sæk – til ingen glæde for nogen.

Efter års hjælp og selvstudier er jeg endelig på vej til at kunne mærke efter i mig selv... kan jeg det her? Det sker nogle gange, at jeg i en bølge af entusiasme får givet tilsagn om at yde hjælp til dette eller hint. Efter at have (prøvet at) sovet på det, kan det ske, at jeg bliver nødt til at melde fra. I sådanne tilfælde forklarer jeg mig i stedet for at forsvare mig. Der er forskel, og det er en rigtig god øvelse, som jeg har lært af Eva-Amalie, Synnejysk Spor. Prøv selv, der kan gå sport i det.

Julen er den tid på året, hvor mange dykker og ikke føler sig rustet til at leve op til forventningerne – hov, hvilke forventninger? For mig er julen lige netop dét, jeg og mine kære gør den til, hverken mere eller mindre. Det var ikke nemt at få taget hul på samtalerne, alligevel var det så vigtigt at få det gjort, så jeg kan have det godt og komme helt igennem juletiden med glæde.

Med senfølgerne som fast passager har jeg måttet sætte ord på, hvad jeg kan være med til, og hvad der er vigtigt for mig. Taler og fortæller ud fra mig selv: "Jeg oplever... Jeg har lyst til... Jeg synes, det er..." Denne samtale er vigtig inden kalenderen viser 1. søndag i advent, for så er løbet i gang, og du kan ende i en blind labyrint. Hvis det er svært, kan du sende et kærligt brev eller en sød lydfil. Husk at forklare dig og ikke forsvare dig! Du er dig, og du dur.

Måske det er lettere hos mig, fordi jeg er den lykkelige mor til en autistisk søn, som har brug for monstermeget struktur – og det har jeg jo også. Efter års samtaler med mine kære ligger vores adventstid i nogenlunde faste rammer. Dette virker for mig og mine kære.

Jeg dur ikke til larmende julefrokoster, så dem tager resten af mine kære andre steder – og det trives vi med. Så er der jo også ro dagen efter, og det er så fint!

- 1. søndag i advent laver vi juledekorationer, og vi er heldige for i Frilandsdanmark har vi ALT lige uden for døren. Vi spiser risengrød og æbleskiver og drikker nisseøl.
- 2. eller 3. weekend i december bager vi småkager i læssevis og alle drager hjem med fyldte kagedåser.
- Hele adventstiden står et bord med hobbyting, så vi kan klippe og klistre uden afbrydelser.
- Vi synger julesange & -salmer og går så hyppigt som muligt i kirke til gratis julekoncerter m.v.
- Mand og yngste datter henter selvfældet juletræet og kan bruge timer på det. De har GPS'er med, pæne juletræer får koordinater og bliver genfundet til udvælgelse. Fint, bare jeg kan blive fri.
- Brætspil, kortspil og pakkeleg er også faste punkter.
- En dag mødes vi alle i Kolding og handler ind til jul. Måske har jeg allerede handlet i årets løb, gode tilbud skal ikke foragtes, ej heller genbrugsguld. Mødes gør vi for at hygge.
- Selve juleaften er SÅ afslappet, det er en fryd med englelyd. Alle kender deres opgaver, og alt går bare stille og roligt. DET ER GULD VÆRD.

(fortsættes næste side)

For at nå hertil, har vi haft mange samtaler og der bliver lavet "X-af lister" til f.eks. "Den aktive ½ time" - altså en ½ times tid, hvor man udfører opgaver på listen og alle er i gang, så nogens "nidkærhedsbetændelse" ikke lider overlast!!! Når alle er hjemme, er hjemmet et bofællesskab, hvor alle tager del i opgaverne. Dette er indiskutabelt, OG det virker. Listerne kan udmærket laves i forvejen.

Jeg ønsker og håber, du kan hente lidt inspiration og måske også mod til at få taget samtalen, hvis det altså er nødvendigt. Det var meget nødvendigt hos os, fordi jeg fejlagtigt troede, at jeg skulle servicere alle mine kære og være med i ALT. Tingene kan gøres på flere måder, og når vi når i mål, er fremgangsmåden jo uendelig ligegyldig (uha, som det kan være svært!!).

På gensyn med hensyn og ønsket om en glædelig adventstid fra
Britta Kjærgaard, Synnejysk Spor



P.S.: Min personlige og selvkonstruerede hilsen "På gensyn med hensyn" er en lille reminder om vigtigheden af, at vi møder hinanden med anerkendelse, respekt og empati.



Ny mandegruppe

Kvisten Viborg starter en ny mandegruppe op i Silkeborg/Hammel. På [Kvistens hjemmeside](#) kan ses, hvor der er grupper - også for kvinder - samt kontaktoplysninger.



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

Drop-in møde i Kbh.

Hver 2. tirsdag kl. 17-18.30 mødes interesserede til en kop kaffe og uformelt hyggeligt samvær med ligesindede. Pia fra Hovedstadens Spor vil som regel være til stede.

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

Næste møde er **tirsdag d. 1. november**



Caféen i CSM-Øst

November måneds [program](#) for møderne i Caféen i CSM-Øst.

OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre.



KRIS kursus i Herning

Der er stadig pladser på kurset 'Krop, kraft og trygge steder'.

"En dag hvor der lægges vægt på at du får nogle brugbare redskaber til din vandring mod heling, gennem sund kost, arbejde med din krop og hjælp til at finde trygge steder i og omkring dig selv."

Det finder sted **lørdag d. 5 november**

Yderligere oplysninger kan ses [her](#).



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

Spor holder oplæg i Helsingør

I samarbejde med Enhedslisten Helsingør holder Jens og Pia fra Hovedstadens Spor oplæg om konsekvenserne af seksuelle overgreb i barndommen.

Det foregår i Smedenens Hus **tirsdag d. 8. november** kl. 19. Alle interesserede er velkomne og der er ikke tilmelding.

Se mere [her](#).

November måneds cafémøde i Kbh.

Torsdag d. 10. november kl. 19-21 på
[Café Cadeau](#) - H. C. Ørstedsvej 28C
1879 Frederiksberg

Der er ændringer i programmet, så aftenens oplæg holdes af Pia og Anne, der vil tale om 'Selvomsorg og selvaccept'. De vil bl.a. komme ind på, hvad disse begreber egentlig dækker og, hvorfor det kan være så svært at give sig selv. Oplægget vil både indeholde teori og personlige erfaringer.

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.



Bogudgivelse

Pia Stenkilde har udgivet bogen [Ikke som jeg vil - men som det menneske jeg er.](#)



Den handler både om Pias proces med at afklare sig selv i forhold til hendes fars seksuelle overgreb, da hun var barn og ung samt ikke mindst om tro, håb og kærlighed og hendes kamp for at skabe et godt helstøbt liv.

Invitation til at deltage i workshop nr. 3 om forskningsprojekt

På landsmødet den 21. maj 2016 holdt Spor den første workshop om udviklingen af et forskningsprojekt med arbejdstitlen: "Fællesskabers betydning for selvomsorg og helingsproces hos voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen".

Deltagerne besluttede at gå videre med en ny workshop. Den blev holdt den 3. september 2016 som del af en planlagt række af workshops efterår 2016-forår 2017. Datoen for den tredje workshop er:

Lørdag d. 12. november - kl. 13.00-16.00
Frivilligcenter Odense, Toldbodgade 5-7,
5000 Odense C

Alle interesserede, både tidligere og nye deltagere i workshoppen inviteres hermed til at deltage. Der er ingen forpligtelse til at deltage i hele rækken af planlagte workshops.

Tilmelding til Anita: aulrich@mail.dk inden **fredag den 4. november 2016.**

Læs mere om workshoppen [her.](#)



Vil du være med til at skrive?

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

Emnet i Erfaringsstafetten er denne gang 'Usynlighed'.

Teksterne skal sendes til erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk senest **onsdag d. 30. november.**

God skrivelyst ☺

Revner i sjælen

D. 20. oktober fortalte den grønlandske kunstner Guggi Nuka i P1 Eftermiddag om sin udstilling "Revner i sjælen". Indslaget kan høres [her](#). Spol hen til 51.47.

"Når kunstnere skaber, gøres det af mange forskellige grunde, nogle tydeligere end andre. For Gukki Nuka Willsen Møller er den kunstneriske virketrang en nødvendighed, da kunsten har hjulpet ham gennem en barndom, hvor han blev udsat for seksuelt misbrug.



Værkerne og udstillingen Revner i sjælen har selvsagt et dybt personligt udgangspunkt, og har for Gukki været en måde at takle sine oplevelser og overleve på."

Den **25. februar 2017** kommer [udstillingen](#) til København, hvor den vises i Nordatlantens Brygge. Der er udviklet et undervisningsmateriale til udstillingen målrettet 9.-10. klasser samt gymnasium og handelsskole.



Amerikansk organisation

Havoca er en amerikansk non-profit organisation for voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Der er masser af læsestof på deres [hjemmeside](#), og de er også på [Facebook](#).

UPS AND DOWNS

Et forhold med op og nedture! Hvor kærligheden vin

En pårørendes blog

Partneren til en kvinde med senfølger af seksuelle overgreb skriver om livet sammen med de op- og nedture, der følger.

Her er link til indlægget [Det så lovende ud](#).

Bloggers Delight

I [Linettes blog](#) fortæller hun om livet med senfølger efter en opvækst med vold, alkohol og seksuelle overgreb.

'Linettes blog' er også på [Facebook](#).

Her er link til indlægget [Kan man leve videre efter seksuelle overgreb?](#)



Hjemmeside

[\(Livet\) bag facaden](#) er en hjemmeside om senfølger af opvæksten i en dysfunktionel familie - også set i en samfundspolitisk kontekst - samt ikke mindst om udvikling og heling.

Skam

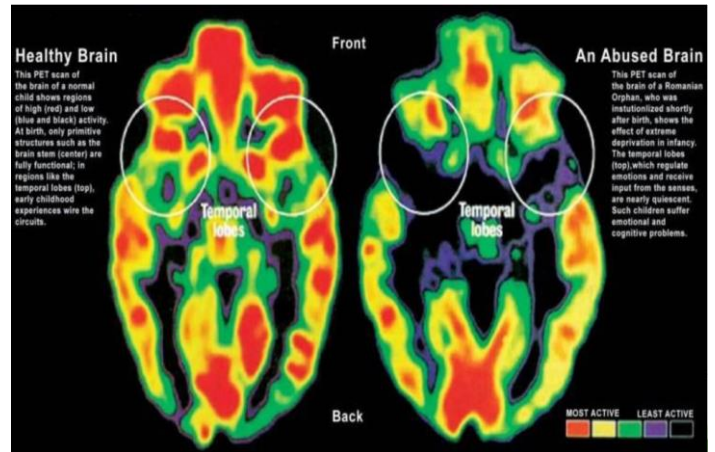
Lars J. Sørensen holdt oplæg på Synlighedsdagen i Aalborg, hvor han talte om skam. [PowerPoints](#) fra hans oplæg kan nu ses på Synlighedsdagens hjemmeside.



De fysiske konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen

På Spors folketingshøring d. 28. september holdt Vibeke Møller, læge og psykoterapeut MPF, et virkeligt spændende oplæg om de fysiske konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen.

Vibekes oplæg var i forkortet form med i høringsmaterialet og det kan læses [her](#). På siden er der også links til hendes [PowerPoints](#).



Nyheder

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

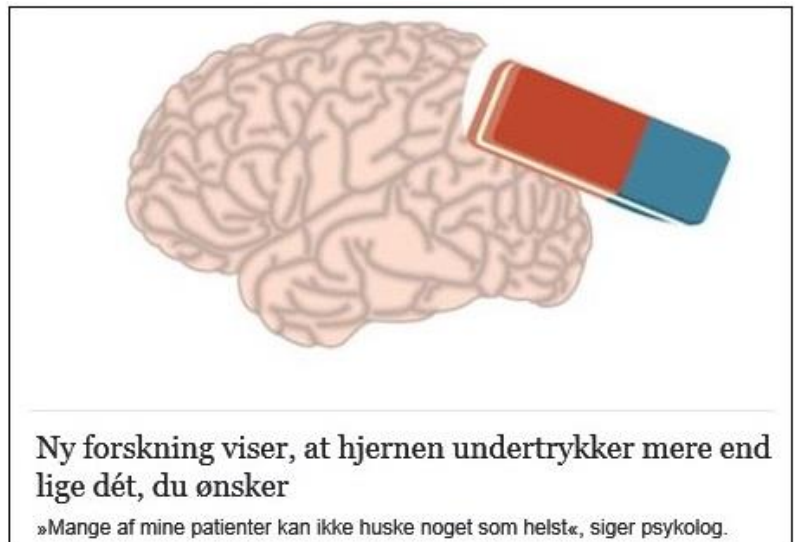
Kort artikel om fortrængninger

Citat fra [artiklen](#):

"Nogle mennesker undertrykker episoder fra deres liv, fordi de har været traumatiserende, men den nye undersøgelse viser, at hjernen ikke kan kontrollere at undertrykke helt specifikke minder.

Derfor hopper hjernen også over en masse andre urelaterede minder fra både før og efter det faktiske traume.

Resultaterne beviser, at der er en årsag til, at traumatiserede patienter ofte glemmer alt muligt andet fra deres liv."



Spor i Sydsjælland?

Sydsjælland er begyndt at røre på sig, og gode kræfter arbejder på at stable en Synlighedsdag på benene i 2017.

Hvis du vil være med til at arrangere en temadag om senfølger, så skriv til sydsjaelland@landsforeningen-spor.dk, så vi kan mødes.

Når mennesker elsker for meget

Kærlighedsafhængighed og beslægtet sexafhængighed hænger sammen med lavt selvværd og er velkendte senfølger af omsorgssvigt og/eller overgreb i barndommen. Som al anden afhængighed er det en pinefuld tilstand. Det bliver bestemt ikke lettere af, at behovet kun kan dækkes, hvis der er et andet menneske til at gøre det, for derved opstår så at sige en dobbelt afhængighed.

Artiklen [Når mennesker elsker for meget](#) er bragt i Information i 2011, men emnet er altid relevant.

Citat: »I virkeligheden har love addiction slet ikke noget med kærlighed at gøre,« forklarer Pernille Rose Grønkjær. »Det, de forelsker sig i, er en illusion. Det er ideen om den store kærlighed eller forestillingen om den eneste ene. Dybest set er de lige glade med, om manden hedder Per, Poul eller Hans det vigtigste er, at han findes, så de kan bygge en fantasi op om ham.«



Tilbud fra Joan-Søstrene

Et oplag fra [Joan-Søstrenes Facebookside](#).

"Rådgivningen er for kvinder der har været udsat for vold, voldtægt, incest eller sexuel chikane. Du kan møde op personligt i rådgivningen, du kan ringe til os eller du kan sende os en mail.

Vores rådgivning er gratis, og både du og vi er anonyme. Samtalerne tager udgangspunkt i din aktuelle situation, og vi taler sammen med dig om de muligheder, du har for at forbedre den. Det kan dreje sig om både psykologiske, juridiske og sociale problemer og du kan regne med at blive mødt med forståelse og accept."

Rådgivning mandag og torsdag fra kl. 18.00 - 20.30

Joan-Søstrene - Danner
Nansensgade 1 - 1366 København K
Tlf.: 33 14 74 84
mail@joan-soestrene.dk

Læs mere på [Joan-Søstrenes hjemmeside](#).

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

**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](#)