



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ december 2016



Satspuljen og fremtidens indsats for voksne med senfølger

Den 4. november 2016 blev [satspuljen](#) på socialområdet uddelt. Der er ingen tvivl om, at Spors folketingshøring d. 28. september har gjort en verden til forskel.

For det første har CSM Centrene, hvis finansiering skulle udfases, nu fået permanent finansiering. Der etableres målrettede tilbud til seksuelt misbrugte mænd, og der iværksættes en undersøgelse af indsatsen på senfølgeområdet. Vi venter fortsat og i spænding på "Udmøntning af satspuljen for 2017", som er aftaleteksten, hvor de tre initiativer vil blive beskrevet uddybende. Vores viden er altså pt. begrænset til det, vi kan læse ud af de korte tekster i satspuljeaftalen.

Som så ofte er vores konklusion, at der er der lang, lang vej endnu.

Ser vi på CSM Centrene, er deres kapacitet langt fra stor nok. Det er ikke et reelt landsdækkende tilbud, der er fortsat smal visitation ind i centrene, som ikke kan tage sig af de hårdest ramte, og ventetiden er urimelig lang, for dem der visiteres til behandling. Der er blevet indført tidsbegrænsning på behandlingen, så man skal afsluttes efter 3 måneder eller 1½ år, uanset om man er færdigbehandlet eller ej. Der er fortsat ikke brugerinddragelse i CSM Centrene, og vi har gennem de seneste 4 år været vidne til nedlæggelse og udfasning af brugbare og specialudviklede tilbud til senfølgeramte og pårørende.

Det er utroligt glædeligt, at der er afsat midler til målrettede tilbud til senfølgeramte mænd. Kvisten Viborgs "Task force misbrugte mænd" har vist en vej, hvor den opsøgende indsats kombineret med en behandlingsform udviklet specifikt til mænd, har fået markant flere misbrugte mænd til at opsøge hjælp. Behandlingsformen, der nu er blevet udbredt til flere steder i Jylland, er beskrevet nærmere i bogen [At bestige bjerge](#) af Jette Lyager og Lone Lyager.

Noget af det, der optager Spors politiske frontløbere, Spingruppen, er, at der er blevet afsat midler til at iværksætte en undersøgelse af indsatsen på senfølgeområdet. Det kan hurtigt drukne i nyheden om de mere konkrete tilbud, men vi har store forhåbninger til, at undersøgelsen vil gøre en reel forskel: Den kan danne baggrund for, at vi på længere sigt kan få udarbejdet en national strategi- og handlingsplan for voksne med senfølger. Der er ingen tvivl om, at det er Spors fortjeneste, at denne undersøgelse sættes i værk, da folketingshøringens fokus netop var at belyse den manglende koordinering, manglende viden i kommunerne (også i beskæftigelsesindsatsen) samt manglende specialviden indenfor psykiatrien. Det blev tydeligt, at som situationen er i dag, skal man skal være heldig og være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt, hvis man skal have god og kvalificeret hjælp.

Ud over disse udtalelser fra Carl Holst, socialordfører for Venstre (TV2 News den 18. november 2016) ved vi endnu ikke så meget om, hvad undersøgelsen kommer til at indeholde: "På baggrund af den undersøgelse, udredning, skal vi lave de nødvendige initiativer som omfatter, at både kommuner og regioner skal levere ind. Og så skal vi have et samarbejde mellem alle aktørerne, der fungerer, så man både kan få hjælp til at få et arbejde men også få hjælp til at få kureret de ar på sjælen, som seksuelt misbrug medfører."

Belært af erfaringerne, kan vi ikke være sikre på, at Spor inddrages når undersøgelsen skal tilrettelægges. Derfor er vi rigtig glade for at Pernille Rosenkrantz-Theil har stillet [spørgsmål til børne- og socialminister Mai Mercado](#) om, hvorvidt bruger- og interesseorganisationer skal inddrages i undersøgelsen af indsatsen på senfølgeområdet, og om der er en sikring af, at den kommer omkring brugervinklen. Da det pt. er Spor, der har den bredeste viden indenfor feltet, er det set med vores øjne helt afgørende, at vi inddrages, når undersøgelsen tilrettelægges.

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

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



December måneds cafémøde i Kbh.

Onsdag d. 7. december kl. 19-21 på
[Café Cadeau](#) - H. C. Ørstedsvvej 28C
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg holdes af Christina, der også var vores oplægsholder i oktober måned.

Oplægget kommer til at handle om, hvordan man finder ro og holder op med at oversamarbejde, så man mister sig selv. Der vil blive givet nogle redskaber til at finde hjem til sit indre, så man kan være mere kærlig imod sig selv.

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.



Åbent møde i Midtjysk Spor

Midtjysk Spor inviterer igen til månedligt møde:

Torsdag d. 22. december kl. 15.30 - 18.30
Frivilligcenteret i Århus
Grønnegade 80, Århus C

Emne til samtale og debat: Fællesskabets betydning.
Alle er velkomne og vi glæder os til at se jer!



Åbent møde i Nordjysk Spor

Nordjysk Spor inviterer til møde **onsdag den 18. januar 2017** kl. 16 i De Frivilliges Hus. På programmet er Synlighedsdagen 2017 og introduktion til lokalafdelingen. Alle er velkomne.

Hør evt. nærmere hos kim@landsforeningen-spor.dk eller hos charlotte@landsforeningen-spor.dk



Julehygge på Spors kontor

Du er hermed inviteret til æbleskiver og gløgg **torsdag d. 8. december.**

Kom og gå som du har lyst til mellem kl. 14-18, hvor der vil være kaffe på kanden og papir til at klippe julehjerter.

Hvis du ikke vil gå glip af pakkelegen med bl.a. fine tryk af Netkas papirklip i gaveposen, så foregår det kl. 16.

På hyggeligt gensyn

Hovedstadens Spor
Grundtvigsvej 27 A, 1. tv.
1864 Frederiksberg C



CSM-Øst inviterer voksne med senfølger efter seksuelle overgreb og deres pårørende til foredrag om konflikthåndtering og sunde relationer **torsdag d. 8. december** kl. 17.00-19.30.

Foredraget holdes af psykoterapeut MPF Lone Lyager. Læs mere [her](#).



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. Ørstedsvvej 28C
1879 Frederiksberg C

Næste møde er **tirsdag d. 13. december.**

Mandegruppe - Vendepunkter - Recovery

Er du en voksen mand, der lever med senfølger i hverdagen, og har du bearbejdet dine overgrebs erfaringer i en eller anden forstand? Har du formået at komme dig så meget, at du har lyst til at arbejde videre med dig selv sammen med andre mænd i en mindre gruppe? Så har du chancen på dette kursus, der starter **onsdag d. 1. februar 2017** og slutter onsdag d. 26. april. Du kan læse mere om kurset [her](#).

Deltagelse er gratis og kurset arrangeres af [Vendepunkter Recovery Lab](#), der har afholdt kurser i snart 15 år. Tilmelding senest **mandag d. 16. januar 2017**.



Synlighedsdagen Fyn 2017

Vi er 3 personer og mangler 1 mere, der vil være tovholder på Synlighedsdagen 2017 i Odense. Hvis vi hjælper hinanden, og alle bidrager med det, som vi hver især kan og har overskud til, er der stor sandsynlighed for, at vi får et godt arrangement stablet på benene også i 2017.

Hvis det er noget for dig, kan du kontakte lise@landsforeningen-spor.dk. Vi vil holde et møde en gang i **januar** for os, der gerne vil arrangere Synlighedsdagen i Odense 2017.



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 'Frihed'.

Teksterne skal sendes til erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk senest **mandag d. 30. januar 2017**.

God skrivelyst ☺



Sydsjællands Spor

Nu er Sydsjælland også kommet med på Sporlandkortet. Hvis du er på Facebook, så giv meget gerne deres [side](#) et like ☺



Debatforum

D. 15. november blev Center for Seksuelle Overgrebs debatforum på nettet nedlagt grundet ressourcemangel. Heldigvis har Offerforum tilbudt at 'huse' alle medlemmer, der mister deres 'mødested'.

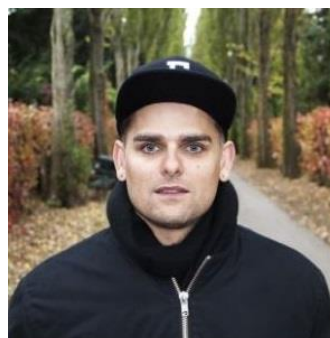
På Offerforums side findes debatfora om 'seksuelle overgreb', 'overgreb i nære relationer', 'stalking' m.fl. Læs mere om de forskellige fora [her](#).

Offerforum har også en lukket Facebookgruppe, der kan findes [her](#).

20 års tavshed

Danni Elmo er musiker, og han har deltaget i det danske Melodi Grand Prix tre gange. På scenen har Danni lignet en succesfuld og glad mand, men i mange år har han båret på en stor hemmelighed, der har martret hans tilværelse.

Da Danni var lille, blev han nemlig udsat for overgreb. Den sandhed står han frem med nu, hvor han har skrevet sangen [Ingen ser](#), der handler om, hvordan det har været for ham at gå alene med det, han har oplevet.



Læs [interviewet](#) med Danni på [dr.dk](#) og hør [radioudsendelsen](#) med ham her.

At stå frem med sine senfølger

I november måned brød den ældste pige fra Tønder-sagen for første gang sin anonymitet og stod frem offentligt. TV2 havde to programmer i Station 2, hvor man fik et indblik i Zandra Berthelsens liv med senfølger samt overværede hendes konfrontation med én af de mænd, der udsatte hende for overgreb.

Der var meget stor medieopmærksomhed, hvor mange emner blev belyst. I artiklen [Zandras far stjal hendes identitet](#), fortalte chefpsykolog Lars J. Sørensen f.eks. om, hvilken betydning seksuelle overgreb har for et barns identitetsdannelse. Helle Borrowman, formand i Spor, deltog i både TV- og [radiointerviews](#).



Zandra Berthelsen blev kendt som pigen fra 'Tøndersagen' og stod torsdag aften frem med sin side af historien i dokumentaren 'Pigen fra Tøndersagen - min historie'. Foto: TV 2

Zandra havde nogle budskaber, hun gerne ville frem med - bl.a. om de [manglende behandlingsmuligheder](#) for voksne med senfølger. Imidlertid flyttede fokus sig hurtigt, så det store spørgsmål i debatten blev, hvorvidt TV2 handlede uansvarligt ved at eksponere hende så kraftigt. Zandra lagde selv vægt på, at det hele vejen igennem har været hendes eget ønske at stå offentligt frem. Hun er færdig med at skjule sig og har behov for at stå ved, hvem hun er.

Dette fik Spor til at skrive teksten 'Om at stå frem med sine senfølger', der er en uddybelse af vores etiske retningslinier for offentlig fremtræden. Denne tekst kan læses i en [note på Facebook](#) og på vores [hjemmeside](#). Der er mange ting, det er vigtigt at overveje, så der er størst mulig sandsynlighed for, at det bliver en styrkende og god oplevelse at stå frem.

TIDSSKRIFT FOR NORSK PSYKOLOGFORENING

PSYKOLOGI

Alt for mange tier alt for længe om overgreb

I Norge er der lavet flere undersøgelser omkring omfanget af seksuelle overgreb og forskellige andre aspekter. Den her omtalte [undersøgelse](#) klarlægger bl.a. de omstændigheder, der spiller ind på, hvor lang tid der går fra det første overgreb, til det bliver fortalt, at det er sket.

"Gjennomsnittsalder første gang man opplevde overgrep var 6,5 år, og 23,3 år første gang man fortalte noen om overgrepene."

"En stor landsrepresentativ studie i USA fant at 27,8% av dem som hadde blitt utsatt for seksuelle overgrep som barn, aldri hadde fortalt noen om overgrepene."

Det er uhyggeligt mange, der går alt for mange år med problemerne i ensomhed.

Vil du deltage i en omfangsundersøgelse?

Hvor mange i Danmark har oplevet seksuelle overgreb? Det er Sociologisk Institut ved at undersøge.

Undersøgelsen tager desværre ikke højde for, at også børn udsættes for seksuelle overgreb, og at dette kan indebære senfølger. Vil du deltage i undersøgelsen, kan det anbefales alle steder, hvor det er muligt, at gøre opmærksom på overgrebene fandt sted i barndommen. Der kan også tilføjes en note til sidst.

Du kan være med i Gallups undersøgelse ved at klikke på [dette link](#). Læs baggrundsplysninger om undersøgelsen [her](#).

Der skal gøres opmærksom på, at forskeren bag undersøgelsen, sociolog Marie Brunvik Heinskou, er blevet stærkt kritiseret for sin ph.d. om voldtægt. Der kan bl.a. læses om afhandlingen på univeristetsavisen.dk i artiklen [Voldtægt en kompleks affære](#). Derudover har Facebooksiden 'Aldrig din skyld' skrevet et [opslag](#), hvor de redegør for kritikken.



Emmelli Horn har for kort tid siden publiceret sin blog [Emmelli og Sandheden](#).

I præsentationen på hjemmesiden skriver hun bl.a.: "*Min sandhed skal ikke længere ties ihjel! Det er mit mål: Jeg vil kæmpe mig fri af fortiden ved at fortælle om mit liv både i fortid og i nutid.*"

'Emmelli og Sandheden' er også på [Facebook](#).

Sjælens ensomhed

Vil så gerne glemme
alt det onde og slemme
- der skete engang
men nej - det sidder indvendig
som en øm smertende byld
for det sker jo hver dag
for små piger og drenge
måske det - der er værre

-
bryder en barriere
åbner mig - betror mig
til den nære familie og venner
bliver mødt med vantro
hvor ondt og slemt
skal det være
det er næsten ikke til at bære

to arme om min hals
barnet - som jeg vil beskytte og
værne
mod alt det onde og slemme
magtede jeg det så?
svaret fyldte mig med angst
gik til spåkone
læg dine bekymringer bort
det vil gå din datter godt

-
dejlige skov og strand
kun her - kan jeg finde fred
for alt det onde og slemme
lindring for sjælens ensomhed
og for sindets smerte.

Modtaget fra medlem af Spor oktober 2016

Bogudgivelse: 'Drengen, der løb væk og gemte sig på taget'



Fredag d. 9. december udgives Jari Dolbergs digtsamling [Drengen, der løb væk og gemte sig på taget](#). Digtene handler om det misbrug, han har været udsat for som barn.

I sin præsentation af bogen, skriver Jari: "*Jeg kan nu se, at mine malerier i mange år har kredset om den historie, jeg først nu kan sætte ord på. Det har været en lang, smertefuld rejse igennem dét, der har været med til at sætte så stort et præg på hele mit liv. Det er mit håb, at bogen her kan være med til at sætte fokus på et område, der stadig er meget tabubelagt.*"

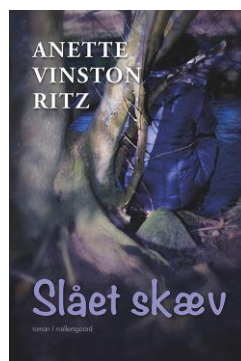
Der vil være bogsignering i Skive Boglade på udgivelsesdagen (fredag).

Klik på linket for at læse et lille uddrag fra bogen.

Bogudgivelse: 'Slået skæv'

I april måned udgav Anette Winston Ritz sin første bog [Slået skæv](#). Hun præsenterer den selv således i en pressemeddelelse:

"Romanen "Slået skæv" er inspireret af min opvækst, senfølger af fysiske og seksuelle overgreb og min vej ud af traumernes greb. Denne autofiktive fortælling er krydret med en god portion fantasi i form af et fantasiunivers, hvor begge hovedpersoner lærer om kroppens intelligens.

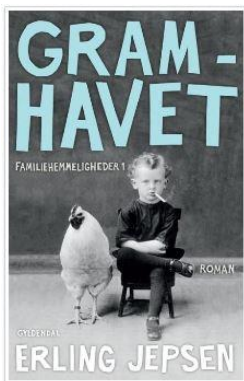


Den er skrevet både til unge piger og voksne, der blot er nysgerrige og vil underholdes af en god historie. Eller som ønsker at blive klogere på hvordan de kan hjælpe sig selv/ andre ud af en følelsesmæssig trædemølle."

Klik på linket for at læse første kapitel af bogen.

Bogudgivelse: 'Gramhavet'

Den 1. november udkom [Gramhavet](#) - en ny bog af Erling Jepsen.

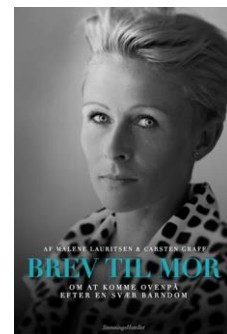


I sine tidligere bøger har Erling Jepsen beskrevet faderens seksuelle overgreb mod storesøsteren. Med denne nye bog går han endnu tættere på, og det er den mest åbenhjertige bog, han har skrevet.

I et [interview til TV-Syd](#) har han bl.a. udtalt: "Jeg kom væk herfra i sidste sekund. Var jeg blevet her, var jeg enten blevet sindssyg eller havde slået min far ihjel."

Bogudgivelse: 'Brev til mor'

Den 16. november udkom bogen [Brev til mor](#) af Malene Lauritsen.



Bogen har fået meget opmærksomhed og på hjemmesiden 'Brev til mor' præsenteres den med disse ord:

"Dette er historien om at overleve 7 år med incest og om ikke kun at komme ud på den anden side, men også om at blive stærkere igennem fortidens smerte."

Trigger-alarm. Bogen indeholder meget voldsomme beskrivelser. "Der er tale om læsning der ikke henvender sig til sarte sjæle, men også om en smuk historie der vender op og ned på vores forståelse af, hvad der skal til for at komme igennem en krise.", står der på hjemmesiden.

Bogudgivelse: 'Møder mellem offer og krænker'

Den 28. november udkom bogen [Møder mellem offer og krænker](#) - En antologi om mægling i en terapeutisk ramme ved seksuelle overgreb.

I [pressemeldelsen](#) står bl.a.: "Den nye bog undersøger problematikken og viser helt konkret, hvordan man kan inddrage og tilrettelægge møderne som en del af et terapiforløb efter et seksuelt overgreb." Her kan også ses, hvem der har bidraget til antologien.



På Forlaget Frydenlunds hjemmeside kan læses et [uddrag af bogen](#).

Bogudgivelse: 'Undskyld du slog mig, skat'

Mange mennesker, der har været udsat for overgreb i barndommen, bliver som voksne involverede i voldelige og destruktive forhold. Volden rammer ikke kun ofret, men påvirker i høj grad også pårørende o.a., der bliver vidner og dermed fanget i magtesløsheden.



Bogen [Undskyld du slog mig, skat - dominoeffekten af partnervold](#) blev udgivet d. 25. november.

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

Voldelige mænd bokser med alvorlige psykiske problemer

"Norsk forskning viser, at de fleste voldelige mænd slås med alvorlige psykiske problemer. Derfor er det nødvendigt at forstå, at årsagen til vold i nære relationer skyldes andet og mere end magtforholdet mellem de to køn."

Vold avler traumer, og traumer avler vold - citat af Peter Levine. Hvis man vil forebygge, så færre børn udsættes for overgreb, er det helt nødvendigt at give de voksne den behandling, hjælp og støtte, der er brug for.

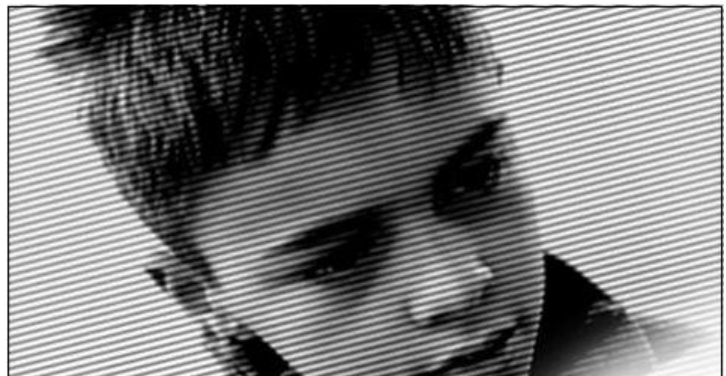
Som det fremgår af [artiklen](#), er der naturligvis også voldelige kvinder, men i denne undersøgelse var der en overrepræsentation af mænd.



ADHD-diagnoser kan skjule overgreb

I [artiklen](#) her forklares bl.a., hvorfor der kan ske en forveksling af ADHD-symptomer og reaktioner på traumer.

Der nævnes forskellige undersøgelser, der dokumenterer, at børn fejldiagnosticeres og dermed fejlbehandles: "Allerede i 1994 viste en studie at ADHD var den mest hyppige diagnosen brukt på seksuelt misbrukte barn. Også andre typer adferdsdiagnoser, som for eksempel Asbergers, kan skjule at overgrep ligger i bunn."



ADHD-diagnoser kan skjule overgrep

Aferdsdiagnoser som ADHD hos barn kan skjule at de egentlig er utsatt for vold og seksuelle overgrep.

UTDANNINGSFORSKNING.NO

Mareridt OG PTSD

Mareridt bliver ofte nævnt som ét af de typiske symptomer på PTSD, men det ses sjældent yderligere beskrevet. Her er en [artikel](#) fra Psykolog Nyt om, hvordan en psykolog arbejder med den type mareridt, der mest ligner et flash-back under søvn.

Det skal lige nævnes, at ikke alle med PTSD har denne form for mareridt.

HUSK...

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

Psykose er ikke vanvid

"Det kræver ekstrem kontrol eller ekstremt kaos at holde en sorg, der aldrig er blevet trøstet, væk fra erindringen. Barnet er fanget mellem disse to kræfter, som udgør traumets dialektik: Ønsket om at holde det skete hemmeligt for evigt og ønsket om at fortælle og blive forstået."



[Artiklen](#) af psykolog Anette Holmgren beskriver behovet for mere indsigt i sammenhængene mellem nutidens smerte og fortidens svigt. "Heling af fortiden kræver først og fremmest tid og tryghed. Det er nødvendigt, at dette også bliver klart for politikerne."

At vokse som menneske

Psykolog Arnhild Lauveng, forfatter til bl.a. "I morgen var jeg altid en løve", der handler om hendes egne erfaringer med skizofreni, har forsket i Daghøjskolernes betydning for psykisk sårbare.

"Denne studien antyder at andre forhold enn diagnose, som sosiale, miljømæssige og relasjonelle forhold, kan være like viktig for pasienters livskvalitet og mulighet for utvikling."

Klik på billedet for at læse artiklen.



FORSKEREN FORKLARER: Personlig vekst med gode hverdager og trygge relasjoner - Erfaringskompetanse.no

ERFARINGSKOMPETANSE.NO

De sværeste kampe kæmpes i familien

En fin [artikel](#) om, hvordan dysfunktion kan gå i arv, og bevidst eller ubevidst kan præge éns egen familie som voksen. På siden er også en test, der kan give et fingerpeg om, hvorvidt éns familie fungerer hensigtsmæssigt.

Citat: "Forskere, psykologer og psykiatere har i en lang årrække beskæftiget sig med kvaliteten af familien og skelner mellem sunde (funktionelle) og usunde (dysfunktionelle) familier, og visse forskere mener, at kun 5% af nutidens familier er optimalt funktionelle — tag dén!"



Dramatrekanten: Er du offer, krænker eller redder



Parterapeut, sexolog og coach Holger Spanggaard kommer i dette [indlæg](#) med nogle fortolkninger og betragtninger af trekantsdramaet, der er noget anderledes end så mange andre beskrivelser.

Vil du læse mere om denne dynamik, så ligger der på Spors hjemmeside artiklerne

[Offer-Krænker-Frelser Trekanten](#) og

[Når kontakten bliver trekantet](#) af Lone Lyager og Jette Lyager.

De bedste hilsner og ønsker om en god jul og et godt nytår

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](#)