



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ juni - juli 2017

### Stemmehøring

Af Trine Høj Johnsen



spor-arbejde

Det at høre stemmer kan være en senfølge af traumer som f.eks. seksuelle overgreb, fysisk og psykisk vold. Det betyder ikke nødvendigvis, at man er syg.

Det kan være en enormt skræmmende oplevelse for den, der hører stemmerne, og det kan være svært at tale om dem og at finde ud af, hvordan man skal håndtere det.

Der er måder, man kan forstå stemmerne på, så man kan arbejde med dem og tage kontrollen over sit liv tilbage.

#### En sund reaktion på usunde omgivelser

Stemmehøring er ikke tegn på nogen specifik psykisk sygdom, men et symptom som mange oplever som en sund reaktion på usunde omgivelser. Det er nemlig ofte traumer, der ligger til grund for stemmerne. Stemmerne kan være positive stemmer eller mere voldsomme, og på den måde er der stor forskel på, om folk oplever sig selv som egentligt syge. Der er mange stemmehørere, der aldrig har været i kontakt med psykiatrien, fordi de ikke har set deres stemmer som et problem. Målet med stemmehørerarbejde er ikke at komme af med stemmerne, men bedre at leve med dem og kunne forstå dem.

#### Tal med stemmerne

I [Stemmehørernetværket Danmark](#) inkluderes stemmerne i arbejdet. Man taler ikke om stemmerne som noget ikke-eksisterende, men om at de findes som en ægte oplevelse for den, der hører dem. Når man arbejder med stemmerne, handler det om at nærme sig dem i stedet for at skubbe dem væk, for stemmerne kan være en del af én selv og have et vigtigt budskab. For mange starter stemmerne som en del af en traumatisk oplevelse, og derfor er det vigtigt at forstå, hvorfor stemmerne er kommet, og hvad de vil fortælle. Oftest vil man opdage, at stemmerne er der for at passe på én. Der er et eksempel med en kvinde, hvis stemme sagde, at hun skulle springe ud af vinduet. Hun boede højt oppe, så det ville være livsfarligt. Det gik op for hende, at hun ikke havde været ude af lejligheden i flere måneder, og at stemmerne derfor ville hjælpe hende ved at få hende ud af døren og ud på den anden side af vinduet. Derfor er det vigtigt at lytte til stemmerne, forsøge at komme i dialog med dem og forstå hvad de prøver at fortælle.

#### Der er noget at gøre

Stemmehørernetværket har grupper i hele landet. Grupperne er uden for psykiatrien, og alle der hører stemmer, har synsoplevelser eller andre sanselige oplevelser kan deltage. De faciliteres af frivillige der ofte selv har erfaring med at høre stemmer. I gruppen snakker man om stemmerne, tanker, følelser og alt mellem himmel og jord. Man møder andre stemmehørere og møder en forståelse, der kan mindske den skam, mange føler over at høre stemmer. Det vigtige er, at der er fællesskab, forståelse og åbenhed i gruppen, så alle kan udvikle sig. Vil du vide mere om stemmehørergrupperne under Stemmehørernetværket, kan du kontakte dem på: [stemmehoering@gmail.com](mailto:stemmehoering@gmail.com). Der findes også stemmehørergrupper under psykiatrien, som man skal visiteres til.

#### Relateret:

TED-talk: [The voices in my head](#) med Eleanor Longden ([video](#) og [transcription](#))

Facebookside: [Mit liv med Nicklas - en stemmehørers beretninger](#)

Artikel: [Rapport fra et lukket land](#) - anmeldelse af bogen 'I morgen var jeg altid en løve'

# Til kalenderen



## Husk kontingentbetaling

Tak til Jer, der allerede har indbetalt kontingent. I skal vide, at hvert eneste medlemskab har stor betydning for foreningens drift og gennemslagskraft.

Har du endnu ikke betalt, kan du stadig nå det. Forfaldsdatoen er **mandag d. 5. juni**. Beløbet er 100 kr. for medlemmer og støtte-medlemmer, og for kollektive medlemmer er det 300 kr.

**Vi anbefaler at lave en fast årlig bankoverførsel pr. 1. juni, så betaling fremover sker automatisk. Hvis du allerede har oprettet en automatisk overførsel, så husk at rette beløbet da det er steget lidt.**

Der kan indbetales på tre måder:

- Bankoverførsel - reg.nr.: 5328 - kontonr. 0000242662
- Mobile Pay - tlf. 3014 5452
- Kortbetaling via vores betalingsite [Flexbillet](#)
- Kniber det med at få råd til kontingentet, kan du anmode om et [doneret medlemskab](#).

Hvis du ønsker udmeldelse, må du meget gerne sende os en mail ([medlem@landsforeningen-spor.dk](mailto:medlem@landsforeningen-spor.dk)), så du kan blive slettet fra medlemslisten. Det letter arbejdet for os, og du undgår at få tilsendt påmindelser.

I vores [handlingsprogram](#) der blev vedtaget på generalforsamlingen, kan du se, hvad vi vil arbejde med i det kommende år.



## Caféhygge i Kbh.

Caféhygge i København har holdt flyttedag både tidsmæssigt og geografisk.

Det vil fremover være **den første tirsdag i hver måned**, så næste gang er **tirsdag d. 6. juni** kl. 16.30 - 18. Det foregår nu i:

### Salonen

Østerbrogade 222  
2100 København Ø

Caféhyggen er uforpligtende møder med ligesindede, hvor man kan snakke sammen over en kop kaffe. Har du lyst til at deltage, så er der tilmelding til [pia@landsforeningen-spor.dk](mailto:pia@landsforeningen-spor.dk) senest kl. 12 samme dag.



For at møderne kan være en god oplevelse for alle deltagere, er der nogle ganske enkle rammer, der kan læses [her](#).



## Medlemsmøde i Århus

Medlemsmødet i Midtjysk Spor d. 1. juni er udsat til **torsdag d. 8. juni** grundet sygdom.

Juli måneds møde finder sted **torsdag d. 13. juli**.

Begge møder kl. 15.30-18.30 i

Frivilligcentret Århus -  
Grønnegade 80, 1.  
8000 Århus

CSM:ØST

## Caféen i CSM-Øst

Link til **juni** måneds [program](#) for møderne i Caféen i CSM-Øst.

OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre. Vi deler blot for CSM-Øst.



## Læsekreds i Kbh.

Hovedstadens Spor inviterer foreningens medlemmer til at deltage i en læsekreds.

Deltagelse kræver ingen forberedelse, da der på hvert møde bliver læst et udvalgt tekststykke op og dernæst samtale om det.

Møderne finder sted én gang om måneden, men holder sommerferie efter det næste møde, der er:

**Tirsdag d. 13. juni** kl. 15.30-17.30  
i Spors lokaler  
Grundtvigsvej 27A  
1864 Frederiksberg

Tilmelding til [annelise@landsforeningen-spor.dk](mailto:annelise@landsforeningen-spor.dk)  
senest **søndag d. 11. juni**.



## Folkemødet på Bornholm

Spor deltager igen i år i Folkemødet på Bornholm. Denne gang er vi med i to events.

**Torsdag d. 15. juni** kl. 19.00-19.45.

Paneldebat sammen med TUBA:

[Kan psykisk sårbarhed være en styrke på arbejdsmarkedet?](#)

**Fredag d. 16. juni** kl. 16.45-17.45.

Debat sammen med LAP:

[Det er skam rigtigt, at jeg ikke er syg!](#)

Er du også til Folkemødet håber vi, at du vil være med til disse to arrangementer.



## Kvisten

Center for personer udsat for seksuelle overgreb



## De misbrugte drenge bliver mænd – mød dem!

**Torsdag den 15. juni kl. 19-21**

**Vordingborg Bibliotek – Sydhavnsvej 6, 4760 Vordingborg**

### ARRANGEMENTET ER GRATIS

- Hør mændene selv fortælle om et liv med senfølger efter seksuelt misbrug og om, hvordan de er kommet videre.
- Hør om Kvistens arbejde med voksne med senfølger efter seksuelle overgreb.



Samarbejdspartner: Vordingborg Bibliotekerne  
Projektet er støttet af Satspuljen

Bag arrangementet står KVISTEN, der hjælper mennesker, der har været udsat for seksuelt misbrug. Ring og hør nærmere på tlf: **60 70 72 57**

Læs mere på [kvistene.dk](http://kvistene.dk)



## 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 der skrives om i Erfaringsstafetten er denne gang 'Stemme'.

Teksterne skal sendes til [stafet@landsforeningen-spor.dk](mailto:stafet@landsforeningen-spor.dk)  
senest **mandag d. 31. juli**

God skrivelyst ☺



Nu er de fleste datoer og temaer for Synlighedsdagen rundt om i landet på plads (med forbehold for ændringer). Programmer for de forskellige byer bliver annonceret på [Facebook](#) og [Synlighedsdagens hjemmeside](#), efterhånden som de er klar.

Næstved	<b>lørdag d. 16. september</b> – Tema: Identitet
Tønder	<b>mandag d. 18. september</b> – Tema: Familie
København	<b>lørdag d. 23. september</b> – Tema: Selvomsorg
Aalborg	<b>lørdag d. 30. september</b> – Tema: Identitet
Aabenraa	<b>tirsdag den 3. oktober</b> – Tema: Arbejde
Odense	<b>torsdag d. 5. oktober</b> – Tema: Mænd
Århus	<b>fredag d. 6. oktober</b> – Tema: Kunst som helende faktor

Dato for Kolding følger senere.

## Udsat som barn - fanget i systemet som voksen

Socialrådgiverforeningen har lavet en undersøgelse, der viser, at hver 3. kontanthjælpsmodtager har haft en social sag hos kommunen i barndommen, og at hver 5. kontanthjælpsmodtager har været anbragt udenfor hjemmet. Dertil kommer så alle de børn, der ikke blev opdaget og aldrig fik nogen hjælp.

Den enkeltes tilknytning til arbejdsmarkedet som voksen kan altså i høj grad handle om, hvad man blev udsat for som barn. Den generelle mistro til kontanthjælpsmodtagere og sanktioner såsom tilbageholdelse af kontanthjælp, kan i disse tilfælde sammenlignes med 'victim-bashing', altså at det er offeret der bebrejdes og straffes for den forbrydelse, der blev begået.

Hvis hjælpen skal batte noget, skal den følge behovet i stedet for datoen på ens fødselsattest.

Elene Nielsen der er med i Sydsjællands Spor, stod i sidste uge frem med sin historie. Hun fortalte bl.a. om, hvordan det er at leve med såvel fysiske, psykiske som sociale senfølger efter en barndom med overgreb og omsorgssvigt samtidigt med, at hun skal forholde sig til systemets gentagne svigt.

- Artikel på DR.dk: 25-årige Elene: [Der må findes noget andet end kontanthjælp](#)
- [P1 morgen](#) - langt interview med Elene og andre indslag
- Elenes personlige Facebookside: [Engang hed jeg Mette](#)



## Incest eller seksuelle overgreb?

Du behøver ikke at gå med det selv.



Vi tilbyder gratis og anonym støtte til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Du kan få enkeltsamtaler eller være med i en selvhjælpsgruppe. Støtten udføres af frivillige med hjælp fra fagfolk.

Er du interesseret så kontakt:  
Kolding Selvhjælp,  
Banegårdspladsen 2, 2. sal,  
6000 Kolding  
**Tlf. 75 50 79 02** ma-to kl. 10-16.  
Mail: [info@koldingselvhjaelp.dk](mailto:info@koldingselvhjaelp.dk)



**UDSAT FOR SEKSUELT OVERGREB?**  
- støttecenter for ofre og pårørende

## Ny Facebookside: Engang hed jeg Mette

"I mange år havde jeg ingen ide om hvem jeg var og den dag i dag hænder det stadig, at jeg bliver i tvivl.

Dengang valgte jeg, at blive kaldt "Louise", for det var mit mellemnavn, men i dag hedder jeg det ikke mere. På mange måder er Mette Louise fortid og på mange måder, er hun her stadig.

Hun bor inde i mig. Den lille pige. Som en vejviser der konstant forsøger, at hjælpe mig til at navigere i livet. Som gør mig opmærksom på, hvis jeg presser mig selv for hårdt og som med lethed kan sende mig tilbage i helvede mentalt, hvis ikke jeg lytter og efterlever hendes behov.

Rejsen har været lang og i mange år forsøgte jeg, at flygte fra min barndom, fra traumerne og fra Mette. Men i dag forsøger jeg, det bedste jeg kan, at yde omsorg for den lille traumatiserede pige inde i mig.

Jeg forsøger at kæmpe vores kamp og gøre opmærksom på, at der stadig foregår systematiske svigt af børn, og også voksne.

På denne side kan du få et indblik i min fortid, nutid og tanker om fremtiden. Her vil jeg dele relevante tanker, artikler og lign."



## Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, eller har du idéer til klummen, er du meget velkommen til at sende os en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

## Ny Facebookside: Senfølger efter seksuelle overgreb - en blog

"Den her blog vil beskrive nogle af de senfølger, jeg som voksen kvinde kæmper med, efter at have været seksuelt misbrugt som barn.

Jeg er ved at komme over frygten.

Frygten for at blive genkendt.

Frygten for at blive udskammet, selvom jeg er ved at give slip på skammen, efter mange år i terapi...

Frygten for at blive stigmatiseret som hende incestofferet og at eventuelle jobs vil forsvinde som sand mellem mine fingre, fordi jeg pludselig bliver sat i en bås som "seksuelt misbrugt", og derved svag."



## "Rape and abuse can't be anything except hellish, but there can be healing and you can survive it."

En overlever af seksuelt misbrug fortalte som næsten 70 årig sin historie for første gang. Nu er den tidligere tv-vært John Earle efter seks årtier blev fængslet for sine forbrudelser.

Videoen er på engelsk.



## Det er nogens venner, nogens naboer

Hvem er de mennesker, der tænder seksuelt på børn og måske begår overgreb? Fakta er, at det kan være naboen, vi småsludrer med, det kan være kollegaen, vi møder hver dag til frokost, den flinke buschauffør, eller sågar overlægen eller borgmesteren. Vi ved det ikke, for det er absolut ikke noget, der bliver talt om, der er [ingen forskning](#), og der bliver ikke gjort synderlige tiltag for at forebygge overgreb.

Skal vi blive bedre til at beskytte børnene, er det nødvendigt, at vi begynder at forholde os til, hvem overgriberne er. Vi kigger efter signaler hos børn, men vi skal også lære også at være opmærksom på signaler hos voksne og i miljøet. Der er også hårdt brug for forebyggelse - det vi gør nu, virker tydeligvis ikke.

Mona Rekkedal-Svensson, som har skrevet dette [debatindlæg](#), er psykolog og arbejder ved Kompetansesenter for retts-, fængsels- og sikkerhedspsykiatri, Haukeland Universitetssjukehus



Thomas Hammerbrink er ét af de mennesker i Danmark, der ved mest om seksualforbrydere og behandlingen af dem. Han har skrevet et kapitel i antologien 'Pædofili', der hedder [Man jager et bæst - men man fanger et menneske](#). Her fortæller han bl.a. om, hvordan omsorgssvigt, vold og overgreb former personlighedsudviklingen herunder seksualiteten, og hvorfor den hos nogle mennesker rettes mod børn.

## Bogudgivelse: 'Arv og miljø'

I oktober 2016 blev bogen 'Arv og miljø' af Vigdis Hjort udgivet. I Norge har det udløst en heftig debat om, hvorvidt den er selvbiografisk eller fiktion. I artiklen [En datters forsvarstale](#) har anmelderen imidlertid et helt andet fokus:

*"De spørgsmål, den rejser, hverken kan eller skal besvares i en anmeldelse, og jeg må ærligt indrømme, at det ikke er vigtigt for mig, om bogen er baseret på forfatterens egne oplevelser. Derimod er det vigtigt, at Hjorth har skrevet en bog om de mekanismer, som omgivelserne bruger for at forhindre nogen i at bryde tabu."*

I [interviewet](#) med Vigdis Hjort fremgår det da også, at det netop er det, hun har haft til formål:

*"For Vigdis Hjorth handler det at skrive om at kaste lys over uoplyste, tabuiserede og undertrykte emner. Og derfor ser hun også sin roman 'Arv og miljø' om incest i sammenhæng med traditionen for sædelighedsfejder i Norge."*

I [Skønlitteratur på P1](#) var Vigdis Hjort i studiet, og det kan anbefales at høre hendes egen oplæsning af en passage fra bogen, hvis man er forberedt på en følelsesudladning (hvilket radioværten Klaus Rothstein ikke var).

**'Fri bliver man jo aldrig, men man kan lære at leve med at bære lortet'**





## Komplekse traumer og dysfunktionelle forhold

En god [artikel](#) på kompleksptsd.dk.

*"Komplekse traumer påvirker evnen til at indgå i modne forhold.*

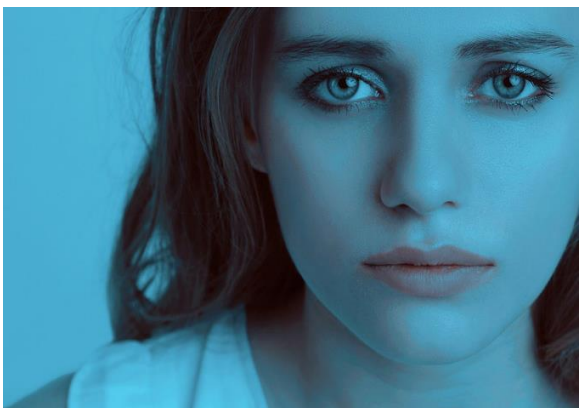
*Komplekst traumatiserede personer har ofte et meget negativt syn på sig selv. De har ofte mange dysfunktionelle relationer bag sig, da de kan have svært ved at opdage faresignaler ved andre menneskers adfærd. Deres negative syn på sig selv, manglende tillid til andre mennesker og følelse af at være fremmedgjort begrænser også deres evne til at indgå i et modent forhold."*



## Traumer kan gøre det svært at styre følelserne

Endnu en fin [artikel](#) fra kompleksptsd.dk.

*"Under og efter traumer får man en lang række ekstreme følelser som ex rædsel, aggression, skam, skyld og nedtrykthed. Disse følelser kan nærmest fastlåses i kroppen og give stor lidelse, som kan hindre at man får det bedre."*



## Misbrug - den skjulte familiesygdом

Et [blogindlæg](#) fra Københavns Psykoterapi:

*"Misbrug er et relationelt problem – en familietragedie. At leve med en misbruger er en opslidende affære. Det er kæresten, som kommer til at fremstå som mærkelig og sær. Det er børnene, der kommer til at fremstå som umulige.*

*Børnene er altid ofre og får ofte depressioner og angst som følge af en opvækst med en misbruger. Deres udvikling skades med konsekvenser langt ind i voksenlivet."*



## Forladthed depression



Hvis man vil gå i dybden med emner relateret til traumatisering, er der masser af relevante artikler på psykoterapeut Inge Holms hjemmeside.

Til [denne artikel](#) om forladthed depression skriver Inge Holm på sin Facebookside:

*"Denne artikel handler om den depression, der bedst kan forstås som en konsekvens af tidlige, utrygge tilknytningserfaringer og traumatisk stress. Bag de ofte usynlige indre symptomer i form af indre uro og livsstress, og bag rækken af synlige ydre symptomer som eksempelvis angst, relationelle konflikter, uforklarlige sygdomme, spiseforstyrrelser, misbrug, selvskadende adfærd og lignende ligger der ofte en stor smerte i form af en global, påtrængende, panisk angst for både nærhed, svigt og adskillelse. Denne smerte benævnes forladthed depression."*

## Traumer i barndommen fører til livslange kroniske sygdomme



[Linket her](#) er til en dansk oversættelse af den engelske artikel [Childhood trauma leads to lifelong chronic illness – so why isn't the medical community helping patients?](#)

Citat fra artiklen: "Forskere på Yale havde (...) påvist, at inflammatoriske stresshormoner oversvømmer barnets krop og hjerne og forandrer de gener, som holder øje med vores stressreaktioner, så stressresponsen sættes på 'høj' for resten af livet. Denne tilstand øger risikoen for inflammation, som manifesterer sig i cancer, hjertesygdomme og autoimmune sygdomme (...)"

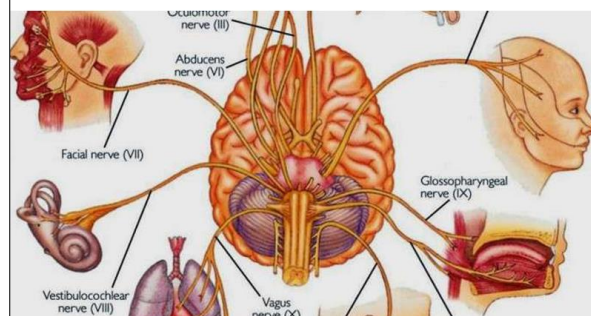
I artiklen nævnes en ACE-undersøgelse. Vil du læse mere om den, har psykoterapeut Inge Holm et [uddybende indlæg](#) om den på sin hjemmeside.

## Vagus-nerven

Vagus-nerven påvirker snart sagt hele kroppen - lige fra fordøjelse til ansigtsmimik - og den spiller en stor rolle ved traumatisering.

Desværre er denne [artikel](#) på engelsk, men der kan selvfølgelig findes meget mere information på nettet.

### 6 Ways to Instantly Stimulate Your Vagus Nerve to Relieve Inflammation, Depression, Migraines and More



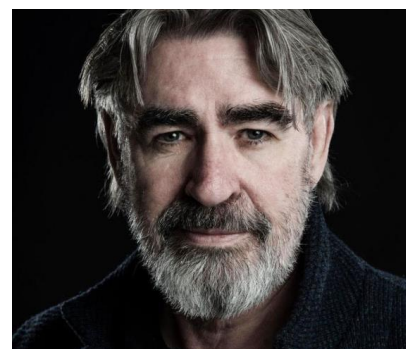
## Erik Østenkjær: Psykiatrien er selv blevet fuldstændig sindssyg!

Denne [artikel](#) af Erik Østenkjær er blevet flittigt delt og kommenteret på Facebook. Han har tydeligvis udtrykt noget, mange er enige i.

Hovedparten af de mennesker der indlægges i psykiatrien har været udsat for seksuelle overgreb og/eller vold i barndommen og ungdommen. Alligevel er der ikke nogen specialiseret viden om traumer, senfølger og behandling heraf. Skal psykiatrien blive i stand til at hjælpe mennesker til permanent bedring, er det helt nødvendigt at inddrage traumeperspektivet og give den behandling traumatiserede mennesker har brug for.

Citat fra artiklen:

"Det største uvæsen i psykiatrien er at se på brugerne som syge! Psykiatrien ser mennesker med psykologiske problemer som syge. Det er stigmatiserende, hvis man har brug for hjælp."



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

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

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)  
[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)  
Landsforeningen Spor på Twitter  
Landsforeningen Spor på Facebook