



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ august 2017

Spors nye Facebookgruppe



Det er efterhånden nogle år siden, at Spor fik ny hjemmeside med et tilhørende debatforum. Mange oprettede en brugerprofil, men desværre har der kun været meget begrænset aktivitet. Det er der sikkert flere grunde til. Bl.a. havde vi ikke ressourcerne til virkeligt at få det kørt i gang, og måske er tiden også løbet fra et sådant forum. Mange bruger de sociale medier i stedet, og her svares der som regel hurtigt, når man lægger noget ud, og det kan man ikke regne med i et forum.

Spors bestyrelse har flere gange talt om, hvorvidt vi skulle oprette en lukket gruppe på Facebook, og tanken blev så ført ud i handling her i sommerferien. Gruppen kom flyvende fra start med over 100 medlemmer i løbet af de første par dage. Der er allerede god aktivitet i gruppen, og der kommer sikkert endnu mere, efterhånden som vi lærer hinanden bedre at kende og får bygget gruppen op.

Der er ingen tvivl om, at der har manglet et sted på nettet, hvor sensfølgeramte kan finde hinanden. Der har været forskellige andre debatfora, men de er enten lukket ned eller (som vores eget) helt eller delvist inaktive. Ulempen ved, at det er på Facebook, er selvfølgelig, at det ikke er alle, der bruger dette medie. Manglen på anonymitet vil også afholde nogen fra at melde sig ind, men det problem kan løses ved at oprette en ny, anonym profil.

Gruppen er lukket, hvilket vil sige, at andre kan se, hvem der er med i gruppen, men det er kun medlemmerne, der kan se, hvad der skrives i gruppen. Behovet for anonymitet afføder meget naturligt et ønske om, at gruppen skal være hemmelig - hvilket vil sige, at den ikke kan findes af andre på Facebook, og at man skal inviteres af en ven for at blive medlem. At gøre gruppen hemmelig vil imidlertid være i modstrid med Spors første formål, der netop går ud på at synliggøre og oplyse og skabe muligheder for netværksdannelse. Skam og angst for 'afsløring' kan fylde meget hos den enkelte, men vi får aldrig skabt den ønskede åbenhed og forbedringer for sensfølgeramte, hvis vi gør os selv og problematikken usynlig.

Hensigten med gruppen er naturligvis, at der er et offentligt sted, hvor man kan finde sammen med ligesindede. Uanset tidspunktet på døgnet er der næsten altid nogen at 'snakke' med. I gruppen kan vi spejle hinanden positivt, finde genkendelse og forståelse, dele både det svære og det gode, samt ikke mindst opleve den støtte, styrke og glæde det giver at være med i et godt fællesskab med ligesindede. Som det gamle ordsprog siger: Delt sorg er halv sorg, delt glæde er dobbelt glæde.

For bedst muligt at sikre en velfungerende gruppe er der lavet nogle rammer, som kan læses [her](#). Vil du anmode om medlemskab så klik på dette [link til gruppen](#).

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

Til kalenderen

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til **august** 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.



Caféhygge i Kbh. holder pause

Desværre er vi nødt til at holde en pause med Caféhygge i København. Det bliver annonceret her i nyhedsbrevet, på Facebook og på hjemmesiden, når vi starter op igen.



Medlemsmøde i Århus

Midtjysk Spor afholder næste medlemsmøde **torsdag d. 10. august** kl. 15.30-18.30 i:

Frivilligcentret Århus
Grønnegade 80 - 8000 Århus



Læsekreds i Kbh.

Nu starter [læsekredsen](#) i København en ny sæson.

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, og datoerne for de kommende møder er:

Torsdag d. 17. august

Tirsdag d. 19. september
Onsdag d. 18. oktober
Torsdag d. 16. november
Tirsdag d. 11. december

Vi mødes kl. 15.30-17.30
i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A, 1.tv
1864 Frederiksberg

Tilmelding til annelise@landsforeningen-spor.dk
senest to dage før afholdelse.



Gratis foredrag i Århus: Den tre-delte hjerne

Fundamentet inviterer til et spændende, gratis foredrag:

'Den tre-delte hjerne, og hvorfor det nogle gange kan være svært at gøre det, vi helst vil. En introduktion til neuroaffektiv udviklingspsykologi og det, der ligner.'

Det finder sted **torsdag d. 10. august** kl. 19.30 - 20.30 i:

Dokk1
Hack Kampmanns Plads 2
8000 Århus

Der er ikke tilmelding, så 'først til mølle' princippet gælder. Der er stor interesse for foredraget, så det kan betale sig at komme i god tid. Dørene åbner et kvarter før start.

Yderligere oplysninger om foredraget kan ses på [Facebook](#).



AUG.
10

Gratis foredrag: Den tre-delte hjerne
Offentligt - Organiseret af Fundamentet

Synlighed^sdagen

Der er nogle ændringer af Synlighedsdagen, så her er de opdaterede oplysninger.

Næstved **lørdag d. 16. sept.**

Tema: Identitet

København **lørdag d. 23. sept.**

Tema: Selvsorg

Aalborg **lørdag d. 30. sept.**

Tema: Identitet

Aabenraa **tirsdag d. 3. okt.**

Tema: Arbejde

Odense **torsdag d. 5. okt.**

Tema: Mænd

Århus **fredag d. 6. okt.**

Tema: [Kunst som helende faktor](#)

Kolding **fredag d. 20. okt.**

Tema: Seksualitet



Støttekoncert for Spor

Det er med stor fornøjelse, vi kan invitere til Støttekoncert for Spor. Den finder sted i Islands Brygges Kulturhus **lørdag d. 23. september** fra kl. 18.30 - 22.30.

Tusind tak til John Lansner for at arrangere, og til de musikere der stiller op for at støtte os. [Klik her](#) for at se programmet.

Begivenheden kan ses på [Facebook](#) og må meget gerne deles.



Invitation til workshop

I 2016-2017 holdt Spor fire workshops under overskriften: "Fællesskabers betydning for selvsorg og helingsproces hos voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen".

Rækken af workshops udsprang af et ønske om at udvikle og søge midler til et forskningsprojekt i Spor-regi med fokus på fællesskabers betydning for senfølgeramte. Igennem rækken af workshops diskuterede vi forskellige aspekter af temaet 'fællesskaber'.

Vi har nu fået økonomisk mulighed for at afholde en ny række af workshops i 2017-2018. Første gang er **lørdag d. 9. september 2017** (workshop nr. 5) og anden gang den 18. november 2017 (workshop nr. 6). Datoer for forårets workshops aftales senere.

Alle er velkomne. Transportudgifter refunderes.

Her er [invitation til workshop nr. 5](#).

Tilmeldingsfrist **senest 1. september**.



Foredrag om borderline

Bedre Psykiatri inviterer til gratis foredragsaften tirsdag d. 11. oktober på Nivå Skole. Emnet er Borderline personligheds-forstyrrelse.

[Læs mere](#) om arrangementet på Bedre Psykiatris hjemmeside.



Erfaringsstafet og skrivegruppe

Hvis du kan lide at skrive, kan du tilmelde dig [Skrivegruppen](#). Klik på linket for at læse mere om, hvad det går ud på.

Erfaringsstafetten holder pause p.g.a. barsel ☺

Samlet pakke mod seksuelle overgreb - i Grønland



Klik på billedet for at læse artiklen

"Uanset om man er offer, krænker, barn, voksen, pårørende eller fagperson, bør der være den bedst mulige hjælp at hente". Sara Olsvig (IA)

Det er så skønt at se, hvor stor indsats der iværksættes i Grønland.

Her kunne Danmark virkelig tage ved lære, men det kniber desværre med den politiske vilje.

Billedet viser en talstærk demonstration i Nuuk mod seksuelle overgreb. Hvordan får vi samme folkelige opbakning i Danmark?



Hjælp efter vold, incest og prostitution

LivaRehab, Center for behandling og rehabilitering af mennesker med skader efter vold, incest og prostitution, etablerede for halvandet år siden deres første lokalafdeling, LivaRehab Sydsjælland, i Vordingborg.

Der er i høj grad brug for tilbuddet, for antallet af henvendelser har været en del højere end forventet.

[Klik her](#) for at læse artiklen.



Flora Ghosh, direktør for LivaRehab.

Den sociale dyrkningshave

"Den Sociale Dyrkningshave er et foregangseksempel på, hvordan heling og havearbejde kan gå hånd i hånd. Imellem bede og plantekasser kan borgere med tilknytning til socialpsykiatrien i København finde ro i havearbejdet. Det er et sted, hvor brugerne kan dyrke jorden og prøve kræfter med at arbejde, og en destination for patienter, personale og bydelens øvrige beboere, der kan nyde blomsterne."

Læs mere på Den Sociale Dyrkningshaves [hjemmeside](#) eller på [Facebook](#).



Facebookside: Fra mørke til lys

Meike, der er aktivt medlem i Spor, har lavet en [Facebookside](#), der, som navnet antyder, handler om at lukke lyset ind i livet.

Er du på Facebook kan du høre Meikes [video-præsentation](#) af sig selv og siden.



TV: Mit liv som misbruger

Søndag aften sendte DR2 en [portrætudsendelse med forfatteren Kim Leine](#). Udsendelsen varer 27 min. og kan ses på nettet.

Klik på billedet for at læse artiklen

"En af Danmarks allerstørste forfattere, Kim Leine, har som menneske været allerlængst nede og vende.

Som sygeplejerske i Grønland begyndte han at stjæle og indtage hospitalets morfin for at dæmpe de følelsesmæssige følger af en opvækst i Jehovas Vidner og en far, der misbrugte ham seksuelt.

Mens han er i Grønland, hvor han researcher til sin kommende bog, tager DR2 ham med tilbage til hospitalet i Nuuk.

Her skal han for første gang se sin tidligere kollega i øjnene - afdelingssygeplejersken Ulla, som fandt hans brugte kanyler på et toilet og dermed afslørede ham. Undervejs fortæller han om sin voldsomme opvækst og om den selvdestruktion, som udspiller sig for fuld skrue under årene i Nuuk."



Succesrig forfatter efter alkohol- og medicinmisbrug:
Nu er jeg afhængig af at læse og skrive

Fanget i systemet

Her er to meget stærke personlige indlæg fra mennesker, der har senfølger af seksuelle overgreb og sidder fast i et umenneskeligt system. Den ene i Danmark og den anden i Norge, men situationen er den samme.

Jeg sygemelder mig fra systemet

Gid systemet så mig som et menneske og udviste omsorg for de skader, en barndom med seksuelle overgreb har pådraget mig.

[Klik her for at læse artiklen](#)

Jeg blir så liten

Overlevelsesstrategiene mine ødelegger forholdet mitt til andre mennesker.

[Klik her for at læse artiklen](#)

I maj måned holdt Nordjysk Spor et fyraftensmøde om den retraumatisering alt for mange senfølgeramte oplever i kontakten med systemet. I den anledning blev der udarbejdet et trykt materiale. Det kan læses på vores hjemmeside via [linket her](#).

Hvis du er interesseret i at få tilsendt hæftet i trykt format - f.eks. til at give til jobcenter eller sagsbehandler - så send en mail til kontakt@landsforeningen-spor.dk med angivelse af, hvor mange eksemplarer du ønsker.

DR P1 Feature: Vælg et tal



Feature | P1 | DR

Olga fra Færøerne har været med i en [radioudsendelse](#) på DR P1, hvor hun fortæller noget af sin historie, og om forløbet omkring anmeldelse af overgrebsmanden og efterfølgende retssag. Der er i høj grad brug for fokus også på denne del af problematikken.

Ekstremt stresset og lydfølsom

En personlig [beretning](#) om at leve med højstress eller at være allergisk overfor stress. At dømmе efter responsen på Facebook er der mange, der genkender det, skribenten fortæller.

Hun nævner bl.a., at stressen bliver værre, når der er krav, forventninger og pligtfølelse i spil [derfor er det hensigtsmæssigt for så vidt muligt at undgå ordene 'skal', 'bør' og 'er nødt til'].



'Da min kontaktperson blev alkoholiker, stod jeg alene med skammen'

Dette er overskriften på en [artikel](#) i Information.

Den handler om, hvor meget det betyder, når der er en behandler, der tillader tilknytning og virkeligt ser én. Men der er også en bagside af medaljen, nemlig når tilknytningen går over grænsen, bliver dysfunktionel, og ender med at blive (endnu) et svigt.

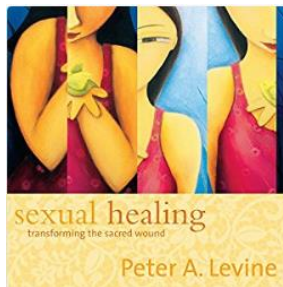
Dette er desværre et ofte set problem, men der er endnu ikke nogen hjælp, til de der oplever det.

"Da jeg flyttede fra den døgninstitution, jeg havde været anbragt på i flere år, insisterede en af pædagogerne på fortsat at være der for mig. Jeg var taknemmelig.

Men kontakten gav mig flere problemer, end den løste, og da hun svigtede, var der ingen til at hjælpe mig videre."



Engelsk lydbog



Til jer der har glæde af engelsk litteratur: Lydbogen [Sexual Healing: Transforming the Sacred Wound](#) af Peter Levine (udvikleren af Somatic Experiencing - SE-terapi) kan fås gratis i en måned ved at oprette et prøveabonnement på lydbogstjenesten Audible gennem Amazon.

Der veksles imellem, at Levine fortæller og instruerer øvelser, som man selv kan lave.

Første forskning om effekten af SE-terapi

Så foreligger den første [undersøgelse](#) af effekten af behandlingsmetoden Somatic Experiencing, der er målrettet PTSD.

**Somatic Experiencing for Posttraumatic Stress Disorder:
A Randomized Controlled Outcome Study**

Du kender aldrig historien bag en krop



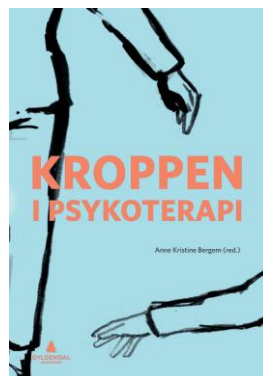
[Indlæg](#) om over- og undervægt set ud fra et traumeperspektiv.

"For nogle er kroppen deres beskyttelsesrum, med et uendeligt behov for at bygge væggene tykkere. For andre er den flugtvejen, og behovet er at være så let og atletisk som muligt, uden fedt, ting eller rødder – så man kan flygte i eksplosionsfart fra enhver situation. Fordi erfaring ubevidst fortæller den overvægtige eller den tynde og den ind i mellem at netop denne overlevelsesstrategi er absolut nødvendigt."

Kroppen i psykoterapi

På trods af at krop og sind er uløseligt forbundet, er der alt for meget behandling, der arbejder ud fra en tankegang om adskillelse. Det er et paradoks, for heling går netop ud på at genskabe den forbindelse mellem krop, sind og sjæl, som blev ødelagt som følge af traumerne.

Nu er der udgivet en norsk fagbog: [Kroppen i psykoterapi](#) - en antologi redigeret af Anne Kristine Bergem.



Alle bidragsyderne forholder sig bl.a. til spørgsmål om, hvor kroppen er blevet af i terapien, og hvordan kroppen reagerer på terapi.

Det kommer der heldigvis stadig mere fokus på og viden om.

Professor: Barndommens svigt kan spores i hjernen

En meget vigtig [artikel](#). Det er ikke nyt, at omsorgssvigt og overgreb præger hjernen og dens udvikling, men nu uddybes denne viden med, at der er øget sårbarhed for visse typer overgreb på forskellige tidspunkter i et barns udvikling.

"Hjernen forandrer sig synligt, når et barn er udsat for mishandling. Forskellige typer overgreb ændrer forskellige dele af hjernen, og børnemishandling er den alvorligste risikofaktor for psykisk sygdom og misbrug, siger Harvard-psykiater Martin Teicher."



Psykoser og skizofreni i et traumeperspektiv

Det er påvist i flere undersøgelser, at mange mennesker med ovenstående lidelser har været udsat for omsorgssvigt/ vold/ seksuelle overgreb. I [artiklen](#) fortæller der udførligt, hvordan traumer påvirker neurologisk og hormonelt og kan medføre psykotiske tilstande. Meget spændende læsning.



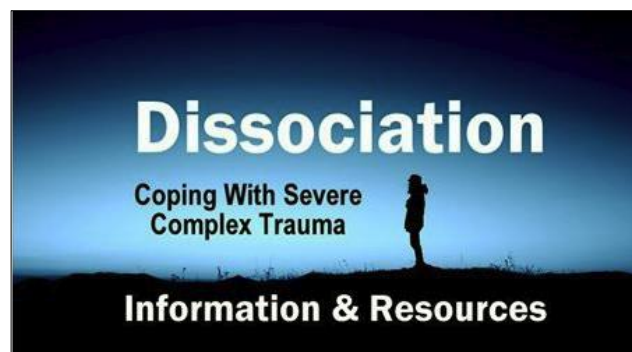
Tidsskrift for Norsk psykologforening -
Barndomstraumer og psykoser: en integrert
forståelsesmodell

PSYKOLOGTIDSSKRIFTET.NO

Dissociation

Dissociation er en slags mental frakobling, der bl.a. kan gøre det muligt at være i situationer, man ellers ikke ville kunne udholde. Tilstanden kan vise sig på forskellige måder og i forskellige grader - lige fra dagdrømmeri til et totalt blackout.

Her er en [engelsk artikel](#) om fænomenet i forbindelse med komplekse traumer.



Healing Complex Trauma & PTSD | Dissociation

complex trauma PTSD Post Traumatic Stress Disorder

HEALINGFROMCOMPLEXTRAUMAANDPTSD.COM

Ny app til PTSD ramte

Det kan være utroligt belastende at leve med PTSD, men måske kan denne nye app afhjælpe nogle af symptomerne for mennesker, der har fået PTSD efter seksuelle overgreb i barndommen.

"App'en henvender sig i første omgang til dem, der i forvejen får behandling hos læge eller psykolog. Men det har også vist sig i USA, at app'en hjælper dem, der ellers ikke har villet tale om deres problemer. Så på den måde kan app'en måske være en diskret vej til at begynde at søge hjælp", siger psykologen, der understreger, at app'en også kan bruges af andre end veteraner med PTSD.



Krigsveteran om ny app: - Den hjælper mig med at slappe af

En ny app udviklet i Aarhus skal hjælpe PTSD-ramte med at komme igennem de hårde perioder. Særligt veteraner er i fokus.

Den gratis og anonyme app PTSD Coach DK kan hentes til både iOS- og Android-telefoner. Klik her for at læse mere i [artiklen](#) på TV2

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter

Landsforeningen Spor på Facebook