



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ september 2017

Synlighedsdagen - langt mere end bare en dag

Af Anne Christensen - Hovedstadens Spor og Synlighedsdags-gruppen



spor-arbejde

Årets store begivenhed indenfor senfølgeområdet er **Synlighedsdagen**. På denne dag er der mulighed for at mødes med ligesindede, og her tales åbent om livet med senfølger. I år afholdes Synlighedsdagen i København, Næstved, Odense, Aalborg, Århus, Kolding og Aabenraa.

For arrangørerne er Synlighedsdagen dog langtfra kun en enkelt dag, men et arrangement der arbejdsmæssigt strækker sig ud over en stor del af året.

Først og fremmest skal der fundraises, så der kan blive skaffet penge til at afholde arrangementet. Dernæst skal der bookes lokale - i København gør vi det et helt år i forvejen. Så begynder møderne, hvor vi finder frem til et tema og oplægsholdere - såvel faglige som erfaringsbaserede. I løbet af forsommeren bliver program og programtekst puslet på plads, så det er klar til at gå i trykken efter sommerferien.

De næste par måneder er travle. Vores database over de, der skal have tilsendt invitation, bliver opdateret. Hjemmesiden ajourføres og der oprettes arrangementer på Facebook. Så er der store-pakkedag, hvor der skal pakkes og sendes invitationer, foldere og plakater til bl.a. biblioteker, jobcentre, væresteder og mange andre. Relevante forfattere og forlag kontaktes, om de vil donere en bog eller to til vores lodtrækning. Der holdes to formøder med oplægsholdere og konferencier, hvor vi taler de praktiske ting igennem og der gives sparring på oplæggene. Mail sendes ud til de mennesker, der kan være interesserede i at være frivillige på dagen. Vi er løbende i kontakt med Kulturhuset på Islands Brygge og caféen, så alting også er på plads dér. Der bestilles blomster til oplægsholderne og købes en lille gave til de frivillige.

På dagen møder de frivillige ind til morgenkaffe fra kl. 8.15 og opgaverne fordeles. Bogsalget og informationsmateriale gøres klar, lyd og teknik tjekkes, borde og stole stilles op, lommесervietter og programmer lægges frem, og plakater hænges op. Omkring 9.30 begynder deltagerne at komme. Nogle har været med i mange år, andre deltager for første gang, nogle følges, mens andre kommer alene. Alle bliver budt velkomne og får udleveret en kupon med et nummer, der senere bliver brugt i lodtrækningen om bøger. Nummeret har også den funktion, at det giver os et overblik over, hvor mange der har været tilstede i løbet af dagen.

På dette tidspunkt er der en rigtig god, forventningsfuld stemning i salen. Der købes kaffe, findes pladser, kigges på bøger, snakkes og ryges færdigt. Så bliver kl. 10, dørene lukkes, og konferencieren kommer på scenen og byder velkommen. Vi er i gang.

Kl. 15.30 siger vi farvel og tak for i dag, og så er der et helt år til næste Synlighedsdag. Bare ikke for arrangørerne - for os starter arbejdet igen så småt i løbet af de næste måneder. Cyklussen starter med, at der afholdes et netværksmøde for arrangører af alle synlighedsdage i landet. Her udveksles erfaringer og tales om, hvordan Synlighedsdagen fortsat kan udvikle sig og skabe åbenhed om at leve med senfølger.

Nogenlunde således tager forløbet sig ud i København. I andre byer kan det være lidt anderledes, men grundlæggende er det jo nogle af de samme opgaver, der skal løses.

Synes du, at det lyder spændende, og er det noget, du måske kunne tænke dig at være med til - enten til planlægningen, til nogle af opgaverne i løbet af året eller på dagen? I så fald skal du være meget velkommen til at kontakte vores frivilligkoordinator Bolette Westerholt på mail bolette@landsforeningen-spor.dk eller på tlf. 3014 5452.

Til kalenderen



Efterlysning - deltagere til videooptagelser

Har du lyst til at være med til et lille videoprojekt?

Spor skal hvert år indsamle 100 donationer á minimum 200 kr. Derfor starter vi nu en indsamlingskampagne, hvor vi prøver noget nyt. Vi vil lægge korte videoer med opfordringer til at donere 200 kr. på Youtube, hvorefter de deles på Facebook.

Ud over det vil vi rigtig gerne fortælle om senfølger. Vi vil selvfølgelig også gerne fortælle om Spor - at vi er en forening som drives af frivillige, der selv har overgrebs erfaringer, og vi vil gerne fortælle om, hvad Spor egentlig laver.

Du kan selv optage en video og sende til os, eller du kan komme ind på vores kontor på Frederiksberg på **fredag d. 8. september** mellem kl. 13-15 og få den optaget. Kan du ikke denne dag, finder vi et andet tidspunkt.

Er det noget, du måske kan være interesseret i? I så fald kan du under [linket her](#) læse mere om projektet.

Synlighedsdagen

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

Næstved lørdag d. 16. sept.

Tema: Identitet

Kolding fredag d. 20. sept.

Tema: Hvad gør overgreb ved mennesker?

København lørdag d. 23. sept.

Tema: Selvsorg og selvaccept

Støttekoncert for Spor kl. 18-22

Aalborg lørdag d. 30. sept.

Tema: Identitet og identitetsudvikling

Aabenraa tirsdag d. 3. okt.

Tema: Tilknytning til arbejdsmarkedet

Århus fredag d. 6. okt.

Tema: Kunst som helende faktor

Odense torsdag d. 12. okt.

Tema: Mænd (program kommer senere)

Læs mere på www.synlighedsdagen.dk

Manden med arret

Peter Bang



Tirsdag 12. september kl. 19.00

DOF Paarup Aftenskole
Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101) - Odense C
Pris 95 kr.

Peter Bang har en livshistorie udover det sædvanlige. Han har solgt stoffer, er blevet skudt på og siddet i fængsel. Men Peter har gemt på en hemmelighed i mange år. Da Peter var ni år gammel, tjente han penge ved at hjælpe folk i kvarteret med praktiske opgaver. En af de personer, som Peter hjalp, var en mand, der roste og smilende lyttede til ham. En mand, som Peter kom hos i to år, og som han godt kunne lide at være i selskab med – for det meste. Manden misbrugte ham seksuelt, men Peter kom igen, for bortset fra de 20 minutter, hvor det gjorde ondt, så elskede han den omsorg, opmærksomhed og ros, som manden gav ham.

Arrangeret i samarbejde med Center for Seksuelt Misbrugte

Tilmelding og yderligere oplysninger:



Paarup Aftenskole

66 13 00 82 - www.paarupaftenskole.dk - info@paarupaftenskole.dk



Læsekreds i København

Er du interesseret i kombinationen af litteratur, hyggeligt samvær og inspirerende samtaler?

Hovedstadens Spor inviterer medlemmerne til at deltage i en læsekreds. På hvert møde bliver der læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst er der samtale om det, og de tanker det vækker.

Næste møde finder sted **tirsdag d. 19. september**

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg



Deltagelse kræver tilmelding men ingen forberedelse. [Klik her](#) for at læse mere.



En lille beretning fra Midtjysk Spor

Alt er i bevægelse...

Vi har fået etableret en god kontakt med Aarhus kommune og er selvfølgelig i fuld gang med samarbejdet omkring [Synlighedsdagen](#) her i Aarhus. Den løber af staben **fredag d. 6. oktober** på DOKK1 (det nye hovedbibliotek ved havnen).

Vi fortsætter med de månedlige medlemsmøder som afholdes i Frivillig Centeret, Grønnegade 80 midt i Aarhus. Næste møde er **torsdag d. 21. september** 15.30 til 18.30 - men hold øje med [Midtjysk Spors Facebookside](#) for løbende information.

Næste Cafemøde afholder vi i [Løves BogCafe](#) (Nørregade 32) **torsdag d. 19. oktober** - nærmere information følger. Alt dette er både spændende og absolut vigtige opgaver.

Vi er i den situation i styregruppen at kræfterne er begrænsede og vil derfor gøre opmærksom på at... hvis du går med en brændende aktivist i maven og tænker: *Jeg trænger sådan til at gøre noget; til at handle på vegne af Spor og de mange navnløse ligestillede!* Ja, så er du meget velkommen til at tage kontakt.

Via Jeanne: jeanne@landsforeningen-spor.dk (fra styregruppen i Midtjysk Spor) eller Bolette: bolette@landsforeningen-spor.dk (frivilligkoordinator i Spor)

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til **september** 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.

HUSK...

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



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. 18.00 - 22.00.

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. Der står også, hvordan man kan støtte os, selvom man ikke deltager til koncerten.

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



Psykiatritopmøde

Årets Psykiatritopmøde afholdes **lørdag d. 7. oktober**. Overskriften er: 'Valgfrihed - hvem vælger for dig?'

Klik her for at gå til [hjemmesiden](#), hvor du kan se tid, sted, program og tilmelde dig. Topmødet kan også findes som begivenhed på [Facebook](#).



PsykiatriNetværket holder dette års Psykiatritopmøde lørdag den 7. oktober 2017 på Sankt Annæ Gymnasium i Valby ved København.

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

Aktuelt



Hørings svar i forbindelse med lovforslag om afskaffelse af forældelsesfristen

I forbindelse med lovforslag om ophævelse af forældelsesfristen har Landstoringen Spor afgivet høringssvar.

Spor har i hele foreningens levetid arbejdet for en afskaffelse af forældelsesfristen, men vi mener ikke en afskaffelse kan stå alene. Derfor har vi peget på behovet for at etablere rådgivnings- og bisidderhjælp (i England og Irland kaldet Advocacy). En sådan ordning betyder, at man under trygge forhold kan undersøge, hvorvidt man ønsker at gå videre med en anmeldelse og evt. retssag på trods af, at der kan blive tale om frifindelse. Det er vigtigt at få talt en evt. frifindelse igennem og kende til risikoen, så det forhåbentligt ikke opleves som en yderligere krænkelse.

Når man hører, at forældelsesfristen for seksuelle overgreb mod børn fjernes, så tror de fleste, at det gælder alle seksuelle overgreb mod børn. Det gør det desværre langt fra, da lovforslaget ikke omfatter ikke § 232 - blufærdighedskrænkelser. D.v.s. lovforslaget gælder kun for seksuelle overgreb, hvor der har været penetration eller ved overgreb mod drenge, at barnet/den unge har skulle gennemføre vaginalt eller analt samleje. Langt de fleste overgreb mod børn har en anden karakter og falder derfor ind under § 232, og forældes således fortsat.

Derfor har vi i vores høringssvar peget på to ting:

- At § 232 bør revideres, da den både omhandler seksuelle overgreb mod børn og blufærdighedskrænkelser mod voksne. Disse to ting må adskilles tydeligt i to forskellige paragraffer.
- At forældelsesfristen ligeledes ophæves for de seksuelle overgreb mod børn, som i dag ligger under § 232.

Dette og mere kan du læse i vores [høringssvar](#).

FB-sider



Bøger

Den indre uro af Inge Holm



Stress og traume belyst gennem tilknytningsteori, neurovidenskab og mindfulness-psykologi.

Indre uro er en samlebetegnelse for den stress og smerte, der følger af utryk tilknytning og tilknytningstraume.

Bogens omdrejningspunkt er, at heling af tilknytningstraume er mulig grundet hjernens og nervesystemets iboende selvhelingskapacitet. Inge Schützsack Holm peger særligt på psykoterapi og mindfulness som støtte i helingsprocessen.

Videor

Fanget i stilheden

Lars Jelsbak vil gerne være med til at sætte fokus på problemet med seksuelle overgreb på børn og de voksnes senfølger heraf. Det er der kommet denne [musikvideo](#) ud af. Den er meget stærk, og den rammer.



How Empaths Can Set Boundaries with Narcissists

Lee Harris giver i denne [video](#) en 3 min. kort men meget god forklaring på, hvad der sker, når man er sammen med en narcissist, og hvordan man får sat de nødvendige grænser. Værd at se.



Personlige artikler

Karin var psykisk syg, men blev rask efter 30 år



I sidste uge var der en [artikel](#) med forfatter og foredragsholder Karin Dyhr i ugebladet Familie Journal.

Karin er konferencier på [Synlighedsdagen i Næstved](#) den 16. september.

Brev til mit yngre jeg

En [kronik](#) om det smerteligt ensomme barn, som blev svigtet af de voksne, der ikke forstod, ikke så, ikke hørte, ikke spurgte.

Men kronikken handler også om den voksne, der kan kigge tilbage og fortælle sit yngre jeg, at tingene forandrer sig. At det bliver bedre. At man skal blive ved med at drømme, for drømme kan gå i opfyldelse.

Livet bliver værd at leve

Du har allerede oplevet så meget lort i dit korte liv: ting du ikke engang tør fortælle din psykolog. Selv om du lige nu synes, at barberbladet og anoreksien er din bedste ven, så skal det hele nok ændre sig.



Illustration: Rina Kjeldgaard

Tid er vigtig!

Der er en tendens til at opfatte kortere behandling som mere effektiv, men i forhold til senfølger har tid en særlig betydning.

Læs Anette Wingårds forklaring på denne sammenhæng på Spors hjemmeside: [Tid er vigtig!](#)

Kronik om symptombehandling

Jens Arentzen: Jeg skreg: »Nej, nej, ikke antabus« og vidste allerede dengang, at nu var det kassetænkningens lov, der afgjorde min mors skæbne

Spot on fra skuespiller, instruktør og foredragsholder Jens Arentzen.

"Find mig bare ét menneske, for hvem det er 'misbruget', der er problemet, og ikke tidligere overgreb, forladthed, mobning, depression eller posttraumatisk stress. (...) At fokusere på 'misbruget', at ville stoppe det uden at gøre noget ved årsagen, ved trangen, svarer sådan nogenlunde til at afhjælpe en udsat virksomheds finansielle situation ved at give dem et nyt logo."

Berøringsangst

Endnu en forfatter er blevet tiet ihjel og mistroet, da han udkom med en bog om de seksuelle overgreb, han blev udsat for som barn. I [artiklen](#) her fortæller Tor Halstvedt, hvordan hans bog [Tabu! En overgrephistorie](#) blev modtaget - eller rettere ikke blev modtaget.

Citat:

"Men i etterkant av at *Tabu!* kom ut, skjedde noe av det samme med meg som det Vigdis Hjort opplever nå, familien reagerte. Jeg ble invitert til å være med i et større TV program NRK hadde om menn som ble misbrukt, men min eldste bror sendte brev til programansvarlig i NRK, forlangte av mitt innslag skulle fjernes - til tross for at NRK flere ganger tidligere sa til meg at det var uproblematisk å sende intervjuet. Men NRK trakk intervjuet, enda det alt var tatt opp."

Virkelighetslitteratur:

De som blir utsatt for overgrep, og forteller om det i voksen alder, blir framstilt som skurker og løgnere

Rapport fra bak de stengte dører.

Faglige artikler

Misbrukt barn, krænket familieliv

Hvad fastholder offeret i et seksuelt krænkende familiemiljø?

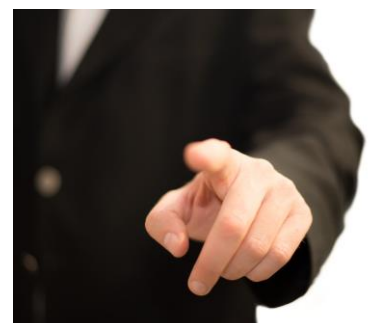
Antropolog Michael Dupont har lavet en lille undersøgelse af familier med seksuelt misbrug ved at tale med ofrene. Fokus er på familiemiljøet og det daglige samvær.

[Artiklen](#) vil sikkert give mange en aha-oplevelse, og en dybere forståelse af den dynamik, der gjorde de seksuelle overgreb mulige.

Det er din skyld, jeg bliver ked af det!

Fin beskrivelse af, hvad projektioner er for noget. Det handler kort sagt om, at man ser det i andre mennesker, man ikke er i kontakt med i sig selv. Derfor er andre mennesker dybest set spejlbilleder, men er man ikke bevidst om det, kan relationer både til andre og til én selv blive meget konfliktfyldte.

I [artiklen](#) beskrives rigtigt godt, hvordan man kan arbejde med at blive mere bevidst om denne mekanisme, og hvad man kan gøre for at trække sine følelser (og dermed sin energi) hjem til sig selv - til stor gavn for alle.



Når de uklare erindringer spænder ben - om fortrængninger



En meget vigtig [artikel](#) fra psykoterapeut Lene Ulstrup.

Om hvordan man kan arbejde med at afdække og hele traumer, der måske slet ikke huskes.

Citat:

"I de fleste behandlingscentre for seksuelt misbrugte bliver klienter afvist/fravisiteret, hvis de kun har vage erindringer om deres overgrebshistorie. Ofte er centrene utrygge ved at arbejde med klienter, der ikke tydeligt husker deres traume, fordi man ikke ønsker at give næring til falske erindringer." Citat slut.

Spors holdning er, at det nok er mere almindeligt med sande erindringer, der antages at være falske end det modsatte.

How childhood trauma can have a life-long impact on health

Engelsk artikel og radioudsendelse (20 min.).

Citat fra artiklen:

"A history of childhood trauma can affect the mental health of adults. But what is less well-recognized, even by doctors, is the link to physical health.

Childhood trauma raises the risk of everything from diabetes to lung cancer to heart disease. Those who endured a high level of trauma in their youth have an average life expectancy 20 years lower than those who didn't.

The risk factors are leading some doctors to suggest that, along with standard questions about medical history, health-care practitioners should routinely ask patients about what they may have lived through as children."



Kronisk smerte og komorbid PTSD

Der er tidligere lavet undersøgelser, der viser, at en stor procentdel af kroniske smertepatienter har PTSD. Her er så den første [undersøgelse](#), hvor der påvises, at chok-traumebehandling (SE-terapi) lindrer (ryg)smerter mere end konventionel behandling.



I bogen [Den guddommelige krop](#) skriver Alexander Lowen bl.a. om, hvad han mener, der er den underliggende årsag til rygproblemer. [Klik her](#) for at læse et uddrag med hans forklaring.

Også Kristoffer Glavind Kjær har en dybere forståelse af, hvad der kan skabe rygproblemer. I dette korte [uddrag](#) fra hans bog [Kropslig intelligens](#) skriver han om en mulig psykologisk årsag til udvikling af ryglidelsen scoriolose.

Betydningen av stress tidlig i livet for epigenetisk variasjon

Videnskabelig [artikel](#) om, hvordan og hvorfor stress tidligt i livet øger risikoen for fysiske og psykiske sygdomme senere i livet.



Tidsskrift for Norsk psykologforening

Kritik: Skizofreni-diagnose misbruges på folk, der hører stemmer

Stemmehøring er en almindelig kendt senfølge af traumatiske oplevelser i barndommen.

Trevor Eyles, psykiatrisk sygeplejerske og stemmehørerkonsulent i Aarhus Kommune udtaler i [artiklen](#) her:

"Men at lave skizofreni-diagnoser og give medicin, fordi folk hører stemmer, hjælper ikke. Tager man i stedet fat på de bagvedliggende problemer, kan man lære at håndtere stemmerne. Undersøgelser viser tydeligt, at de ofte starter i forbindelse med følelsesmæssige kriser og traumer såsom omsorgssvigt, mobning og overgreb."



Schizofreni – en mulig konsekvens av overgrep?

"I mediebildet den sidste tiden har det fremkommet alvorlige avsløringer av voksne som forgriper seg på barn. Det er på tide at vi snakker hva overgrep kan føre til."

Spørsmålsteget i [artiklen](#)s overskrift er helt unødvendigt. Det er fastslået i flere undersøgelser, at mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb og andre traumatiske forhold i opvæksten, har større risiko for at blive psykotiske.



Psykiatrisk medicin kan ikke stå alene

Mange psykisk syge har ikke gavn af medicin.

Skarpt [debatindlæg](#) fra Thorstein Theilgaard, generalsekretær, Bedre Psykiatri. Han efterlyser samtaleterapi, socialfaglig støtte og pårørendeinddragelse.

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk
Landsforeningen Spor på Twitter
Landsforeningen Spor på Facebook