



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ oktober 2017

Det indre barn



'Det indre barn' er et symbol eller en metafor, for det barn vi var engang. Det er det indre barn, der bærer barndommens intakte følelser, og derfor reagerer på måder, vi som voksne ikke altid forstår. Det er meget individuelt, hvordan vi hver især oplever det indre barn (hvis vi overhovedet har kontakt med det). For nogle er det en meget konkret og virkelig erindring om det barn, de var, mens det for andre kan være en nærmest spirituel eller åndelig oplevelse af barnets renhed og uskyld - og det kan være alt derimellem.

Når man har haft en barndom med overgreb og omsorgssvigt, kan det være svært at komme i kontakt med det indre barn. Den voksne nærer måske modvilje eller ligefrem had til det barn, han eller hun engang var. Omvendt kan Barnet også være hadefuldt, vredt, bange og afvisende. Det kan være meget sørgeligt at opleve, at ens indre barn tager afstand fra én, og netop dét kan være motiverende for at skabe kontakt.

Hvis man stadig selv føler sig som et barn, kan det virke helt uoverkommeligt at skulle tage ansvar for et barns trivsel - også selvom det 'kun' er ens indre barn. Man vil dog vokse med opgaven, og efterhånden komme til at føle sig mere voksen i forhold til Barnet. Det skaber en adskillelse mellem Barnets og den voksnes følelser, så det kan blive nemmere at skelne mellem, hvad der er fortid og hvad der er nutid.

Først og fremmest må man give Barnet mulighed for at få tillid til én. Det tager sikkert tid og kræver en indsats, for Barnet har oplevet mange svigt. Derfor er det afgørende, at man som voksen er forudsigelig og troværdig, hvilket bl.a. indebærer, at man må holde, hvad man lover, ellers er det et tillidsbrud. Arbejder man med barnet som noget konkret, vil det også udmønte sig som noget meget håndgribeligt og jordnært: Har man f.eks. har lovet Barnet, at lørdag aften skal være hyggeaften med pandekager, ja så er man nødt til at lave pandekager og hygge, selvom man pludseligt får trang til at gå i byen.

Det er faktisk som at have fået et lille barn - man kan ikke længere bare gøre, hvad man selv har lyst til, for der må først og fremmest tages hensyn til, hvad Barnet har brug for. For nogle betyder det, at Barnet skal have dækket et meget gammelt behov for f.eks. at få lov at lege og være kreativ, og så skal der måske gøres plads til at hoppe i vandpytter eller male i malebog. Det interessante er, at barnets behov ofte er i overensstemmelse med den voksnes autentiske behov.

Barnet er følelsesmæssigt i underskud af beskyttelse, anerkendelse, respekt, interesse, nærvær, omsorg, medfølelse, trøst og alt muligt andet. Det har også meget brug for at få at vide, at det er uskyldigt og intet har at skamme sig over, men samtidigt har det også brug for, at man som voksen anerkender og rummer dets følelser af bl.a. skyld og skam. Når man som voksen begynder at kunne være med Barnet i de svære følelser og dække dets uopfyldte behov, så heles sårene, og Barnet vokser og udvikler sig. Faktisk virker det begge veje, for også den voksne heles og udvikles i den positive kontakt med Barnet.

Det er ikke alle, der kan, eller har lyst til at arbejde med det indre barn, men hvis det føles godt og rigtigt, kan det skabe store forandringer. Den indre smerte, ensomheden og følelsen af at være adskilt fra sig selv begynder sikkert at mindskes. Man kan blive bedre til at varetage sine egne behov og sige til og fra, så man kan passe på sig selv (fordi man skal passe på Barnet). For nogle bliver Barnet ved med at være et barn, mens det for andre efterhånden vokser op, og bliver alderssvarende med én selv. Der er ingen rigtig eller forkert måde at arbejde med det på - der er kun det, der virker for én selv.

Bogen [Rejsen hjem](#) af John Bradshaw handler om, hvilken betydning det indre barn har for voksenlivet, og hvordan man kan arbejde med at hele barnets (og dermed den voksnes) sår. Bogen er udsolgt fra forlaget men kan lånes på biblioteket eller måske findes [antikvarisk](#).

Til kalenderen

Synlighedsdagen

Nu er Synlighedsdagene i Næstved, Kolding og København blevet afholdt med stor succes. Stor tak til alle deltagere, oplægsholdere, frivillige og arrangører for at skabe disse fantastiske dage.

Du har stadig mulighed for at deltage i temadagen i disse byer:

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

Læs mere på www.synlighedsdagen.dk

Foredrag i Svendborg

Claudia Christensen holder foredrag om sit liv med senfølger og PTSD, og hvordan hun har fået håbet om, fremover at kunne leve i stedet for kun at overleve.



Det foregår i Svendborg **onsdag d. 4. okt.** kl. 19.

Deltagerpris 100 kr.



Cafémøde i Kbh.

Tirsdag d. 10. oktober starter Hovedstadens Spor en ny sæson med cafémøder.

Aftenens oplæg har temaet 'Selvomsorg', og det holdes af Christina, der bl.a. er gestaltterapeut. Hun vil tale om indre grænser, selvværd, om at tale sig selv op, og hvordan vi kan arbejde med at blive bedre til at stole på os selv.

Cafémøderne er flyttet til et andet sted i byen og også tidspunktet er ændret, så fremover bliver det:

kl. 18.30 - 20.30 i

Salonen (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.)

Østerbrogade 222

2100 København Ø

Vi har hele caféen for os selv under møderne (+ en personale til servering).

Møderne er gratis, åbne arrangementer for alle over 18 år med interesse i emnet. Læs mere på hjemmesiden.



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 **onsdag d. 18. oktober**

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A

1864 Frederiksberg



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



Cafémøde i Århus

Midtjysk Spor afholder næste Cafémøde **torsdag d. 19. oktober** i [Løves BogCafé](#)
Nørregade 32
8000 Århus C.



Invitation fra Midtjysk Spor: Går du 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)

Foredrag med Karin Dyhr i Odense:

Paarup Aftenskole i Odense afholder foredraget [Hun gør det bare for at få opmærksomhed!](#) med Karin Dyhr.

Karin har skrevet bøgerne 'Glaspiggen' og 'Bagom borderline'. Dette foredrag handler om hendes personlige historie - hvordan hun gik fra at være svingdørspatient i psykiatrien til at få et godt liv med mand og bonusbørn.



Det finder sted **tirsdag d. 24. oktober** kl. 19.

Deltagerpris 95 kr.

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

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

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

Konference: Nye ressourcetyper i en gentænkt psykiatri

Mandag d. 20. november 2017

kl. 09.00 - 16.00

Sted: VIA, Campus Aarhus N, Hedeager 2
8200 Aarhus N

Pris: 1250 kr + moms

Tilmeldingsfrist: 15. oktober.

Arrangørerne skriver:

"Gentænk psykiatrien - kom og mød galskaben på VIA University College gennem kunststillingen Overtaci Fields. Kan det passe, at fx socialarbejdere ikke vil arbejde sammen med mennesker med psykiatriske diagnoser? Vi sætter fokus på de særlige erfaringer, kompetencer og vidensområder der kan opstå ud af det at have gennemgået psykiske lidelser."

Oplægsholdere ved konferencen er bl.a. Arnhild Lauveng, psykolog og forfatter til bogen "I morgen var jeg altid en løve" samt Kurt Kyed, udviklingsmedarbejder, recovery-screener og underviser i recoveryorientering for medarbejdere og brugere i Aarhus kommune.

"Kurt er foredragsholder og forfatter til 'Barndomsnatten i dagens lys, en bog om konsekvenserne af sin mors seksuelle misbrug af ham som barn og hans arbejde med at komme sig efter disse konsekvenser - herunder psykiatriske diagnoser og langvarigt stof- og alkohol misbrug. Derudover er han initiativtager til 'Ressourcemenneskene' som er et projekt i regi af Sager der Samler, som sætter fokus på, at mennesker, som er kommet sig efter psykisk sygdom, har erfaringer som andre mennesker ikke har - disse erfaringer søger projektet af få brugt på en værdiskabende måde i erhvervslivet."

[Klik her](#) for at læse mere om konferencen.

Aktuelt



Resultat af støttekoncerten

Lørdag d. 23. september blev der afholdt støttekoncert for Spor. Formålet var at indsamle 100 donationer á 200 kr. fra forskellige mennesker. Det er nemlig ét af kravene der stilles for, at vi kan opretholde vores godkendelse hos SKAT som almenvælgørende forening. Konkret betyder det, at opfylder vi betingelserne, kan vi modtage tips- og lottomidler, hvilket er af stor betydning for foreningens økonomi.

Koncerten var en stor oplevelse, og den blev livestreamet og kan ses på [Facebook](#) eller på [Youtube](#).

Herfra skal lyde en stor tak til John Lansner, der arrangerede den, til de frivillige der hjalp til, og til musikerne der spillede gratis for os:

- Little Big Heart: [John Lansner](#), [Christina Persson](#) og [Yasser Morejon Pino](#)
- [Mads Westphal](#)
- [Danni Elmo](#)
- [Pianist Jan Gunnar Sørbø](#)

Foto: Gitte Vognsen



Resultatet af indsamlingen er, at vi i skrivende stund mangler 19 donationer á 200 kr.

Vil du hjælpe os med at nå vores mål, så kan der indbetales med

- MobilePay til 3014 5452
- Bankoverførsel til:
Reg. nr.: 5328 Konto nr.: 0000242662
- Betalingskort via vores [betalingsite](#)

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



Rådgivningsgruppe i Odense - for mænd

CSM Frivilligsektion i Odense starter som noget helt nye sin første rådgivningsgruppe for mænd der har været udsat for seksuelt misbrug i barndommen.

Er du over 25 år, seksuelt misbrugt i din barndom og ønsker du at få rådgivning om dine senfølger i en gruppe med andre mænd, så henvend dig til CSM på telefon 6614 6633 og spørg efter Susanne Sølvbjerg for yderlige oplysninger.

Behandlings satellit i Vojens

D. 7. september åbnede CSM-Syd en behandlingssatellit i Vojens. I den forbindelse blev der bragt et [indslag](#) i TV2 Syds nyhedsudsendelse, hvor bestyrelsesmedlem i Spor, Britta Kjærgaard, gav interview.



I indslaget nævnes, at 2% af den voksne befolkning har været misbrugt som børn. Dette tal stammer fra en undersøgelse foretaget af Ask Elklit på Syddansk Universitet, hvor resultatet var, at 2% af børnene fra hver årgang har været udsatte (svarende til ca. 1200 børn). Et tal der er *meget* lavt i forhold til andre omfangsundersøgelser.

Gratis terapi?

Politisk flertal åbner for gratis terapi til angstramte og depressive

Det lyder næsten for godt til at være sandt, men såfremt psykologbehandling kan tjene sig selv ind, tegner der sig et politisk flertal for at tilbyde dette gratis til mennesker, der lider af angst og depression. Det, der er ved at overbevise politikerne, er to engelske pilotprojekter. Læs Informations artikel [her](#).

FB-side

Livet med borderline

Personlig [blog](#): "21-årig diagnosticeret borderliner, skriver hudløst ærligt om og udfordringer om livet som psykisk sårbar."

LIVET MED BORDERLINE

22-årig med borderline, en humoristisk sans til livet og næsten for meget selvindsigt. Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!



Personlige artikler

Selvomsorg og kommunikation



Hvad har selvomsorg og kommunikation egentligt med hinanden at gøre?

På Synlighedsdagen i København holdt Anne et oplæg, hvor hun fortalte, hvorfor hun mener, at de to ting er uløseligt forbundet.

[Hele oplægget](#) kan læses her.

To regioner vil etablere medicinfri psykiatri

Det er gode nyheder. Tilbud om medicinfri behandling vil (på trods af psykiateres modstand) inden årets udgang være en realitet i enten Region Hovedstaden eller Region Syddanmark. Det bliver meget spændende at følge, hvordan de vil klare opgaven. Klik her for at læse [artiklen](#) i PsykiatriAvisen.



Radio

Mænd og senfølger

Hvorfor er det sværere for mænd at opsøge behandling for senfølger, og hvorfor møder mange lukkede døre, når de endeligt søger hjælp?

[Hør P4's indslag om mænd og senfølger](#), hvor Lars fra Spor blev interviewet.

(Gå til spilleliste og finde nummeret med Mads langer klokken 7:12, og tryk på højtaleren ud for det. Så vil indslaget kommet lige efter.)

Gentagetvang

Gentagetvang vil sige, at man føler sig tvunget til at gentage handlinger, der minder om de oprindelige overgreb med det formål at få forløst traumet. Desværre sker der ikke en forløsning, men tværtimod en retraumatisering.

Elene har skrevet [en tekst](#) om sine erfaringer med gentagetvang, og den kan læses på Spors hjemmeside.

Faglige artikler

Om destruktive familiedynamikker

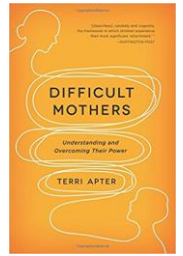


I denne [artikel](#) kommer psykoterapeut Inge Holm ind på de destruktive familiedynamikker, der gør et barn utrygt tilknyttet eller i værste tilfælde traumatiserer det.

Der sættes særlig fokus på den forældreadfærd, som er subtil og nærmest usynlig, og som primært handler om forældre, der selv er blevet emotionelt omsorgssvigtet som børn, og som derfor, ofte helt uden at være bevidst om det, bringer de destruktive samværsformer videre til næste generation.

Engelsk bog: Difficult mothers

Der er meget brug for litteratur, der beskriver de dysfunktionelle dynamikker, der medfører omsorgssvigt og overgreb.



[Difficult mothers](#) er en engelsk bog, der handler om det følelsesmæssige og ofte usynlige omsorgssvigt, som skader et barns sunde selvudvikling, og som viser sig tydeligt i voksenlivet i form af intense relationelle udfordringer - særligt i parforholdet. Den beskriver de forskellige dysfunktionelle dynamikker, der kan finde sted mellem mor og barn.

Derfor forelsker du dig i de forkerte mænd eller kvinder

Mange voksne med senfølger vil have erfaring med at falde for 'de forkerte' - også gentagne gange. I dette [indlæg](#) forklarer terapeut Christian Carl Christiansen, hvad der er årsagen, hvilke mekanismer der er i spil, og hvad man kan gøre ved det.



'Gutter og følelser'

Uanset om man er mand eller kvinde kræver det mod at konfrontere sine traumatiserede følelser.



Gevinsten ved at gøre det er, at man tager den styrke tilbage, der blev taget fra én. For den største styrke er at turde mærke sin sårbarhed.

"Vi må fortelle gutter at det er modig å sette ord på smertefulle følelser. Det er tøft å gråte når noe er vondt. Det er modig å sette ord på smerten etter å ha vært utsatt for overgrep. Bare gjennom å få sin smerte forstått og anerkjent, kan de bli kvitt skammen, sier psykologspesialist Heine Steinkopf ved RVTS Sør."

[Klik her](#) for at læse hele artiklen.

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

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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