



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ december 2017

Traditionernes magt

af Anne Christensen, næstformand



Så nærmer julen sig endnu engang. For nogle en dejlig fest, hvor der er nærhed, nærvær, varme og hygge. For andre den mest ensomme, kolde og mørke tid på året såvel i det ydre som det indre. Uanset er det for de fleste en tid med meget stress og mange høje forventninger. Der bliver lagt så mange følelser i julen på godt og ondt.

Det er nok de færreste danskere, der holder jul for at fejre Jesu fødsel. Vi holder jul af alle mulige andre grunde - måske først og fremmest på grund af tradition. Traditioner kan skabe tryghed og forudsigelighed, men omvendt kan de også låse mennesker fast i nogle ydre rammer, der ikke er fulgt med tiden. Traditioner kan gøre det svært at følge sine egne behov, og tilpasse sig forandringer der bl.a. kommer af ændrede livsomstændigheder. Hvordan skal vi kunne holde en rigtig jul, hvis ikke tingene er, som de altid har været - som de bør være? Det gælder også, selvom det, der plejer at være, ikke føles særligt godt.

Vi lever i et ekstremt ydrestyret samfund med så mange krav og forventninger. Det er rigtigt svært at blive indrestyret, hvor man mærker og retter sig efter, hvad der føles rigtigt og godt. Julen er måske det bedste eksempel på, hvor ydrestyrede vi i virkeligheden er. Når kalenderen viser den 24. december, er der en køreplan for, hvad der skal ske, hvordan aftenen bør forløbe og sågar også, hvordan vi bør have det. Traditionerne følges ofte uden nærmere eftertanke, eller måske mangler der mod til at bryde dem.

Der er flere og flere mennesker, der finder andre måder at holde jul på eller som endda fravælger julen. Det kan være svært at ændre traditionerne især, hvis man har børn. På den anden side kan det måske netop af hensyn til børnene være godt at tænke nye tanker og sætte spørgsmålstejn ved den måde, man plejer at gøre tingene på. For hvis forældrene har det dårligt med den traditionelle jul, så de bliver mere stressede, mere vrede, måske kommer til at drikke mere, så gavner det ialtfald ikke børnene. Hvis traditionerne forvolder smerte, skuffelser og sorg fremfor glæde, hvorfor så opretholde dem?

Det siges, at julen er hjerternes fest, men nogle hjerter styrtbløder i julen. Smerten forstærkes af den kollektive fortælling om, at juleaften ånder alt fred og kærlighed. Det kan give en illusion om, at 'alle de andre' hygger sig sammen i familiens harmoniske fællesskab, men sådan er virkeligheden jo langt fra. Så mange mennesker har hjertet fyldt med alt andet end kærlighed og fred, så den urealistiske forventning skaber blot en pinefuld kontrast til, hvordan man mener julen *bør* være.

Måske er det tid til at revurdere forventningerne til julen? Trænger de til en justering til den aktuelle virkelighed, så de bliver mere realistiske og i overensstemmelse med éns egne behov? Er der gamle traditioner, der med fordel kan udskiftes med nogle mere tidssvarende? Hvis man ikke nyder julen, så kan man måske have gavn af at stille sig selv nogle spørgsmål: Hvorfor holder jeg jul? Hvad handler julen om for mig? Hvad synes jeg om julen i sin nuværende form? Hvad skal der til for at stressniveauet i december bliver lavere? Er der noget, jeg fremover må fravælge, så jeg kan vælge noget andet og bedre til i stedet? Hvad kan jeg gøre for, at december bliver en god tid for mig (og for evt. børn)?

Det kan gøre ondt at give slip, men det gør mere ondt at holde fast i noget, man ikke trives med. Også selvom det er gamle, fælles traditioner. Netop dette kommer sanger og forfatter Majbritte Ulrikkeholm ind på i sin [video på Facebook](#), hvor hun fortæller om, hvordan hun tog julen tilbage.

Spor ønsker hermed alle den bedst mulige december ♥



Til kalenderen



Cafémøde i Kbh.

Næste cafémøde i København afholdes **torsdag d. 7. december**.

Aftenens oplæg handler om Offer-Krænker-Frelser Trekanten eller Dramatrekanten, der er en model af det kommunikationsmønster, der bruges i dysfunktionelle relationer.

Jeanne og Carsten vil i ord og handling demonstrere, hvorfor vi kan komme til at indgå i en sådan form for kommunikation med os selv og andre, samt hvordan mønstrene kan brydes, så kommunikationen bliver mere konstruktiv, autentisk og ægte.

Cafémøderne finder sted:
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 Spors [hjemmeside](#).



Læsekreds i Kbh.

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:

mandag d. 11. december

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver tilmelding men ingen forberedelse.



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

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til [december](#) 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.

Julehygge

Hovedstadens Spor inviterer igen i år til julehygge. Der vil blive serveret kaffe, the, gløgg og noget til den søde tand. Der vil sikkert også være mulighed for nogle kreative udfoldelser med glanspapir og stjernestimler ☺

Det foregår **tirsdag d. 12. december** kl. 14-17
i Spors kontor
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg

Alle er velkomne.



Aktuelt

Ny leder i Christine Centret i Århus

Mette Løvstad, der er tidligere leder af Selvhjælp Silkeborg og har en baggrund som psykiatrisk fysioterapeut, tiltrådte d. 1. december som leder for frivilligsektionen (Christine Centeret) i CSM Midt-Nord i Aarhus. Læs mere [her](#).



Kvisten

Terapi til ofre for seksuelle overgreb



Er du mand og seksuelt misbrugt,
så er der hjælp at hente

Ny mandegruppe i Silkeborg

Vi tilbyder individuelle samtaler og grupper.

Ring – og lad os tale om det!



Du er
ikke alene

Ring og hør nærmere på tlf: **88 44 81 40**

Læs mere på kvistene.dk

Hjemmesider og blogindlæg

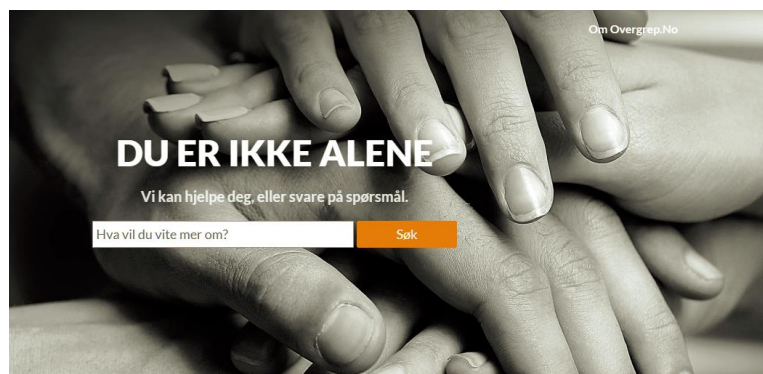
Overgreb.no

Overgreb.no er en norsk hjemmeside, som tager spørgsmål og svar op i forbindelse med seksuelle overgreb.

Sidens målgruppe er ofre for seksuelle overgreb og deres pårørende. Siden har også ny information, som er rettet mod ofre for familievold.

Netstedet har lige nu over 250 spørgsmål og svar om alt fra tegn på at et barn har været udsat for overgreb, information om anmeldelse, rettigheder til voldsoffererstatning m.v.

Netstedet er lavet i samarbejde med 'Vi tror deg'-stiftelsen og [Utsattmann](#), som er anerkendte norske organisationer. Også danske foreninger er nævnt på siden.



What has therapy been about for me?

En kvindes beretning om, hvad der fik hende til at søge terapi, og hvad forløbet har betydet for hende. [Indlægget](#) kan læses på Havoca.org, der er en amerikansk organisation for voksne med senfølger.



Pia fra Spor har oversat [artiklen](#) til dansk og den kan læses på vores hjemmeside.

Videoer og radio

Mørket og fortielsen i Grønland

"Jeg vidste, at hvis jeg fortalte det til min far, så ville han tage sin salonriffel og gå ud og skyde manden!" I over 30 år turde den grønlandske kunstner Gukki Nuka Willsen Møller ikke fortælle om de seksuelle krænkelse, han blev udsat for, da han voksede op i Nordvestgrønland. Det krævede flere års tilløb, før han sidste år havde samlet nok mod til at stå frem med sin 'hemmelighed'.

Aaja Chemnitz Larsen, der var Grønlands første børnetalsmand og i dag folketingsmedlem for det grønlandske parti Inuit Ataqatigiit, kender alt til den fortielse, der rammer de børn, der udsættes for overgreb. I Det Grønlandske Hus i København mødtes de to for at tale om, hvad der skal til for at lave om på denne mørke side af det Grønlandske samfund."



Hør udsendelsen som podcast på Radio24syv.

Norske kampagnevideoer

Kontrolbehov, over-pertentlighed og vægring mod følelsesmæssig nærhed er nogle af de konsekvenser, som seksuelle overgreb i barndommen kan have.

Utsattmann i Norge bruger mænds egne historier for at synliggøre, at seksuelle overgreb på drenge er mere udbredt end man tror og har vidtrækkende konsekvenser for resten af livet.

I 2016 lancerede Utsattmann tre videoer som kan ses på [Youtube](#).



Hvordan stopper man mobning?

Brooks Gibbs forklarer mobning meget enkelt: Det handler om dominans. Den ene part vil vinde ved at nedgøre den anden. Han demonstrerer, hvor enkelt det er at stoppe den adfærd - ialtfald i teorien. I praksis kræver det, at man er i stand til at lade være med at tage angrebene personligt.

Det er nok de færreste, der kan imødegå den slags angreb på en så elegant og humoristisk måde som Brook Gibbs demonstrerer, men udover at være virkelig morsom kan [videoen](#) måske også give større forståelse og tjene til inspiration.



Er du partner til en overlever af overgreb?

Psykoterapeut Steen Rassing kommer i denne [video](#) på Youtube med nogle rigtig gode forklaringer på, hvorfor det kan være svært at være partner til et menneske, der har været udsat for seksuelle overgreb. Omvendt er det samtidig forklaringer på, hvorfor det kan være svært for voksne med senfølger at være i et parforhold.



I den forbindelse kan artiklen [Differentiering - evnen til afgrænsning](#), som ligger på Spors hjemmeside, også være meget relevant at læse. Det handler bl.a. om, hvordan man holder fast i sig selv i nære relationer.

Faglige artikler

Overspising

Spiseforstyrrelser i én eller anden form er nok én af de mest grundlæggende senfølger. Mad er livsvigtigt, det er energi og det er tæt forbundet med dybe følelser. Det forhold man har til mad, kan sige rigtig meget om, hvordan man forholder sig til livet.

ID-psykoterapeut Louise Stokholm, der har skrevet dette [blogindlæg](#), er udmærket klar over, at en spiseforstyrrelse ikke forsvinder, fordi man følger de 8 trin, hun skriver om. Guidens formål er at give indsigt, inspiration og støtte.



Konfrontation?

Mange oplever dilemmaet, om de skal konfrontere eller ikke konfrontere deres overgrebsmand m/k. I denne korte engelske [artikel](#) fortælles, hvorfor det er så vigtigt at være klar over sit motiv til at gøre det, og hvor vigtigt det er at kunne beskytte sig selv, hvis man gør det.



Det kan være en rigtig god idé at have én med under en konfrontation. I bogen [Møder mellem offer og krænker - En antologi om mægling i en terapeutisk ramme ved seksuelle overgreb](#) af Karin Sten Madsen, Hanne Andersson kan der læses om, hvordan det fungerer, når en mediator deltager.

Der kan læses uddrag af bogen [her](#).

"Vi må orke å snakke om overgrep"

Kunst kan formidle det udsigelige, skabe genkendelse og dele viden uden ord.

Det norske teaterstykke "Childism" undersøgte tidligere i år de etiske grænser for, hvad der kan siges om seksuelle overgreb i offentligheden. For hvor går grænsen mellem 'genopførelse' af overgrebet og erfaringsdeling?

Camilla Eeg-Tverbakk beskriver nogle af pointerne fra arbejdet med forestillingen i denne norske [kronik](#) på Forskning.no.



PTSD har sine rødder i fysiske processer i hjernen

Den gængse opfattelse af PTSD er stadig, at det er en 'psykisk lidelse'. Denne [artikel](#) gør det meget klart, at PTSD i høj grad er fysisk, og at det der sker fysiologisk, medfører nogle psykiske og følelsesmæssige problemer.



I artiklen står: *"Fra før at være et rationelt menneske, hvor du havde rimelig styr på dine følelser og handlinger, er det nu som om, at din hjerne er blevet kapret."*

Dette gælder naturligvis kun for mennesker, der oplever et traume senere i livet. Hvis man fra starten af livet udsættes for overbelastninger igennem længere tid, er der ikke på samme måde et 'før' og 'efter'. I disse tilfælde udvikles typisk Komplex PTSD.

Fysisk sygdom som senfølge

I denne [artikel](#) i Dagens Medisin omtales endnu en undersøgelse, der viser sammenhængen mellem barndomstraumer, fysisk og psykisk sygdom. Barndomstraumer blev her defineret som seksuelle overgreb, fysisk eller psykisk vold.



Fokus på følelserne

I tider hvor kognitiv terapi bliver så brugt, er det godt at se, at der er også nogle, der har fokus på betydningen af følelsesforløsende terapi.

"Mange snakker om følelser, forholder sig kognitivt til følelser, men jobber ikke så oplevelsesbasert med det. Emosjonsfokuseret terapi gjør nettopp det. Poenget er å få hjelp til å holde lenge nok på følelsene til at de kan hjelpe oss til forandring" siger psykolog Anne Hilde Vassbø Hagen i denne korte [artikel](#).



Når frygt skaber sygdom



Psykiater Inge Holm: *"Denne [artikel](#) handler om sammenhængen mellem tidlig toksisk stress og sygdom senere i livet – både fysisk og psykisk sygdom."*

Utallige undersøgelser viser efterhånden, at utryg tilknytning og tilknytningstraume i barndommen, udgør menneskeheden største udfordring med hensyn til helbred og trivsel, og er roden til en række sygdomme og lidelser, som ofte først viser sig midtvejs i livet. Artiklen stiller skarpt på menneskets helbred, og udforsker forbindelsen mellem frygt og sygdom – med udgangspunkt i bogen Scared Sick af Robin Karr-Morse & Meredith S. Wiley."

Hvad er mentalisering?

Begrebet mentalisering er oppe i tiden bl.a. i forbindelse med terapi - men hvad betyder det egentligt? Psykiater og professor Finn Skårderud har skrevet bogen 'Moderne personlighetspsykologi' og i [artiklen](#) her kan læses et uddrag, hvor begrebet belyses.



Mentalisering er at se sig selv udefra og andre indefra, skriver Finn Skårderud i bogen [Moderne personlighetspsykologi](#).

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

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

6 STEPS TO MINDFULLY DEAL WITH DIFFICULT EMOTIONS



1

Turn toward your emotions with **acceptance**

Become aware of the emotion and identify where you sense it in your body.

Identify and label the emotion

To stay mindful, say to yourself, "This is anger" or "This is anxiety."

2



3

Accept your emotions

Don't deny the emotion. Acknowledge and accept that it is there.

Realize the **impermanence** of your emotions

Even if the emotion feels overwhelming, remember that it will pass.

4



5

Inquire and investigate

Ask yourself, "What triggered me? Why do I feel this way?"

Let go of the need to control your emotions

Be open to the outcome of your emotions and what unfolds.

6



The Gottman Institute

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

med ønsket om en god jul
og et godt nytår

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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