



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ januar 2018

Nytårsstatus



Januar er tid til status og til re-orientering: Er foreningen på rette spor?

2017 har ligesom de foregående år været præget af jævn fremgang og nye initiativer. Følgere af Spors arbejde bliver langsomt men sikkert flere og flere, hvilket f.eks. antallet af likes på Facebook vidner om. Som forening bliver vores betydning målt på, hvor mange medlemmer vi er, så hvert nyt medlemskab forøger Spors gennemslagskraft.

Der er kommet nye skud på stammen af **foreningsaktiviteter** såsom læsekreds i København og åbne lokalgruppemøder i Århus. Samtidig fortsætter de lokale og landsdækkende arbejdsgrupper med bl.a. at synliggøre senfølger på både lokalt og nationalt plan. De aktive medlemmer sår frø, med hver eneste aktivitet der afholdes, og deres bidrag gør en forskel for senfølgerne på hver deres måde.

Nye samarbejdspartnere er kommet til lokalt (såsom Kvisten Sjælland) og nationalt (såsom Stemmeværket) og Spor er blevet optaget i Psykiatraliancen. Kommunal- og regionsvalget har også budt på nye forbundsfæller i arbejdet for at skabe bedre vilkår for senfølgerne: eksempelvis Psykiatri-listen i Region Midtjylland, og lokalpolitikere der har bragt senfølger ind i debatten, som f.eks. Bo Drastrup-Fjordbak i Mariager Kommune.

Retspolitisk har afskaffelse af forældelsesfristen været det største nybrud i 2017, og Spor har gjort Justitsministeriet opmærksom på behovet for at lade afskaffelsen gælde for ALLE, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Det må konstateres, at der er et stort videnskud i retssystemet, og at politikernes gode vilje ikke er nok. Spor arbejder derfor fortsat på, at der kommer politisk handling og økonomiske ressourcer til.

Sidste år fik de tre **rådgivnings- og behandlingscentre** for seksuelt misbrugte (CSM-centrene) fast finansiering, så man i Danmark kan få behandling, når man har været udsat for overgreb – i hvert fald på papiret. For i praksis er behovet slet ikke dækket, hvilket den lange ventetid vidner om, og tilbuddet er (med enkelte undtagelser) reelt uden adgang for dem, som ikke bor i nærheden af København, Århus, Odense og Vojens.

Som forening for voksne med senfølger har Spor indblik i, hvor forskelligt opgaverne bliver grebet an i de tre centre, og hvilken vægt der lægges på at inkludere et brugerperspektiv i udformningen af tilbuddet. I CSM Øst er de selvhjælpsgrupper, der er baseret på et gammelt, afprøvet og evalueret koncept, blevet hjemløse pr. 1. januar 2018, og den erfaringsbaserede rådgivning, hvor man kan tale med en rådgiver som selv har haft seksuelle overgreb inde på livet, skal ikke længere være et særskilt tilbud, der skilles med. I CSM Midt-Nord er der tilslutning til én behandlingsretning, mens man i CSM Syd undersøger, hvordan visiteringsproceduren opfattes af de hjælpøgende. For Spor er det vigtigt, at der er forskelligartede tilbud, og at de er tilgængelige og relevante, hvad enten man er akademiker i Hirtshals eller kontanthjælpsmodtager i Karrebæksminde.

Aktive medlemmer, som udtaler sig i lokale medier, når langt ud, og formidlingen kan være mere vedkommende og personligt relevant, når det er en lokal medborger. Det vidner bl.a. den lokale dækning af en ny behandlingssatellit for CSM Syd i Vojens om.

Der er en tendens til **mere åbenhed i offentligheden**, såsom #MeToo bevægelsen, der viser hvor udbredt seksuel udnyttelse er, og hvor destruktivt det er for alle, der kommer i berøring med det.

Åbenheden gælder dog stadig ikke for seksuelle overgreb i barndommen, hvor der fortsat er brug for Spor som spydspids. Der er på både individ- og samfundsniveau behov for at forene kræfterne om dette arbejde, så offentlighed om senfølger af seksuelle overgreb i barndommen sker på et etisk forsvarligt grundlag og som et fælles projekt, der kommer alle senfølgeramte til gode.

2017 har vist, at Spor fortsat skal styrke rollen som talerør for de, som har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Mange har brug for hjælp til at komme sig efter 'barndomsforgiftningen' (som dr.med. Luise Kirkengen kalder det), og alle har brug for den forståelse, som indsigt i senfølger giver – både for én selv og fra sin omverden.

For alle sager handler det om, at foreningen i 2018 får flere kræfter til at forbedre vilkårene og synliggøre senfølger. Det kan alle hjælpe til med ved f.eks. at:

- Deltag i foreningsarbejdet på én eller anden måde: ved at være medlem, komme til arrangementer, være arrangør eller frivillig osv.
- Få foreningen til at vokse: hvis hvert medlem finder ét nyt medlem eller støttemedlem i løbet af 2018, så har vi FORDOBLET foreningens størrelse om et år.

Alle medlemmer ønskes hermed godt nytår.

Aktuelt



Spors medarbejdere pr. 1. januar 2018



Bolette Westerholt koordinerer aktiviteterne i Spor. Hun kan bl.a. hjælpe med fundraising og kontakter, hvis man har nye ideer, eller ønsker at være frivillig f.eks. til Synlighedsdagen eller lokale aktiviteter.

Kontakt: bolette@landsforeningen-spor.dk - tlf.: 3014 5452 (onsdag til fredag).



Peter Jantzen skal udbrede café møder om senfølger til flere steder i landet. Hvis du vil være med i projektet, er du meget velkommen til at kontakte Peter. Kender du til en by, der kunne have brug for et café møde, så er Peter ligeledes meget interesseret i at høre fra dig.

Kontakt: peter@landsforeningen-spor.dk - tlf.: 9310 5452 (onsdag til fredag)



Charlotte Illum står for regnskab og bogholderi, og det er hende, der sørger for at refundere udgifter til transport og lokale aktiviteter.

Kontakt: cil@landsforeningen-spor.dk (onsdag kl. 8 – 13)

En lille hilsen fra den nye projektleder 😊

Kære medlemmer af Spor

Mit navn er Peter Jantzen, og jeg er 36 år og bor på Vesterbro i København. Jeg har i 6 år arbejdet med udviklingsprojekter i Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning og Børne- og Ungdomsforvaltning. Desuden er jeg aktiv frivillig i Røde Kors, hvor jeg arrangerer ferielejre og har været fritidsguide for udsatte børn og unge.



Ligesom mange af jer har jeg et personligt kendskab til Spors felt, og jeg er derfor meget motiveret for at arbejde med at udbrede de vigtige indsatser, Spor er i fuld gang med. Mit fokusområde bliver at udbrede cafémøderne og at få skabt nogle gode trygge rammer for både faglige og personlige oplæg om erfaringer med tilværelsen som voksen efter en opvækst præget af seksuelle overgreb og omsorgssvigt. Formålet er at give deltagerne mulighed for at spejle sig i andres erfaringer og viden samt at udbrede kendskab og forståelse for de mangearterede konsekvenser af traumer.

For at det kan lykkes, får jeg brug for hjælp fra alle de gode kræfter rundt omkring i landet, som har lyst til at byde ind med lokalkendskab og evt. være med til arrangere og videreføre cafémøderne i deres lokalområde. Hvis nogle af jer har lyst til at hjælpe lokalt eller har gode ideer til formålet, er I velkomne til at kontakte mig på peter@landsforeningen-spor.dk

Jeg glæder mig til at møde jer alle 😊

De bedste hilsner fra Peter



Hjælp andre med senfølger

Hvad ville du gerne selv have vidst tidligere i dit liv? Hvad ville du ønske, at nogen havde fortalt dig?

Har du en kommentar til det, så send en mail til

respons@landsforeningen-spor.dk

De indkomne svar samles anonymt på Spors hjemmeside, så andre kan få gavn af erfaringerne.

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



Cafémøde i Kbh.

Månedens cafémøde i København afholdes **tirsdag d. 9. januar**. Aftenens oplæg holdes af Frederik Roed, og det hedder 'Når Guds mænd begår overgreb'

Hvad sker der i de lukkede religiøse miljøer, der gør det muligt at begå seksuelle overgreb? Hvorfor griber ingen ind, før det har stået på i årevis? Med udgangspunkt i sin bog [Messedreng](#) fortæller forfatter og kommunikationsrådgiver Frederik Roed om en katolsk præsts seksuelle overgreb, og om hvordan det er at stå frem som voksen, stille kirken til ansvar og føle sig svigtet igen.



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? I så fald er det måske noget for dig at være med i en læsekreds for medlemmer i Spør.

På hvert møde bliver der læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst er der samtale om det, og de tanker det vækker.

Deltagelse kræver tilmelding men ingen forberedelse.

Næste møde finder sted:

Tirsdag d. 16. januar

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg



[Klik her](#) for yderligere info om læsekredsen.

Foredrag i Århus

Iben Grønning, der er uddannet fysioterapeut, psykoterapeut og coach, fortæller om, hvordan det er lykkedes hende at bryde med fortiden, og skabe det liv hun har drømt om – på trods af en opvækst med seksuelle overgreb.



Det foregår
mandag d. 22. januar
i Christine Centeret
Skolebakken 5
8000 Aarhus C

Deltagelse er gratis, men tilmelding er nødvendig.

[Klik her](#) for at læse om tilmelding m.m.

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til [januar](#) måneds kalender for møderne i caféen i CSM-Øst, der nu har skiftet navn til Frirummet.

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

FB-side og blogindlæg

Å leve med PTSD

Et meget beskrivende [blogindlæg](#) om at leve med senfølger af seksuelle overgreb. Skribenten forstår sammenhængene mellem fortidens traumer og nutidens senfølger, og hun kan sætte ord på det: alarmberedskab, kontrolmani, problemer i relationer, isolationstrang, angsten for sårbarhed, skyld, skam, dårligt selvværd o.s.v. Et indlæg der givetvis er mange, der kan spejle sig i.



Ny FB-side: Essensen af det usagte

Om [siden](#) står der:

*Ord i tilknytning
om en barndom og et liv
uden*

*Om senfølger
utryk tilknytning
modersår
forladthed og længsel*



Video og TV

Psykologiske traumer og hjernens udvikling

Mogens Albæk (fagchef hos RVTS Sør*) fortæller i denne 17 min. lange [video](#) om, hvordan traumer påvirker et barn og former den måde barnets hjerne, følelsesliv og tankeverden kommer til at fungere på. Dermed gives der også en forklaring på mange af de senfølger voksne kæmper med.

Videoen er på norsk men Mogens Albæk forklarer tingene på en måde, så de fleste nok vil kunne forstå den.



* RVTS Sør er et 'Ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging' og har en [FB-side](#) med mange gode artikler.

Temaudsendelse om hævn

Emnet 'tilgivelse' kommer jævnligt frem i debatter, men det er sjældent, at der bliver talt om tilgivelsens modsætning - hævn.

I denne reportage fra 2015 taler Søren Pilmark med forskellige personer om deres opfattelse af, hvad hævn egentlig er for en størrelse og om det rent faktisk hjælper. Er hævnen så sød, som det siges, og medfører den en følelsesmæssig frihed, eller opnås den snarere igennem tilgivelsen? Udsendelsen giver ikke svaret, men den giver stof til eftertanke.

Sidst i udsendelsen taler Søren Pilmark med to kvinder, der var udsatte for seksuelle overgreb i barndommen. Den ene af kvinderne er Jonna Theede, der har skrevet bogen [Kan incest tilgives?](#)



[Udsendelsen](#) kan ses på DR's hjemmeside indtil d. 6. januar 2018.

I udsendelsen laves et forsøg, og et lignende forsøg omtales i artiklen [Hævnen er ikke altid sød](#) på videnskab.dk.

Sådan fungerer et traumatiseret nervesystem

7 min. lang [video](#) med en fin og forståelig forklaring på og demonstration af, hvordan nervesystemet reagerer på traumatiske oplevelser.

SE-terapeut Inge Svane fortæller også, hvad der skal til for at få nervesystemet til at falde til ro igen - også selvom det måske er årtier siden de traumatiske hændelser fandt sted.



Faglige artikler

Vi lyver - og det betaler vi en høj pris for



Et barn, der udsættes for overgreb, lærer helt automatisk at lyve. Det starter som en mestrings- eller overlevelsesstrategi, og det bliver let en indgroet vane, der fortsætter ind i voksenlivet. Der kan være mange grunde til, at man lyver - bevidst eller ubevidst - men i sidste ende handler det enten om at opnå noget godt eller slippe for noget ubehageligt.

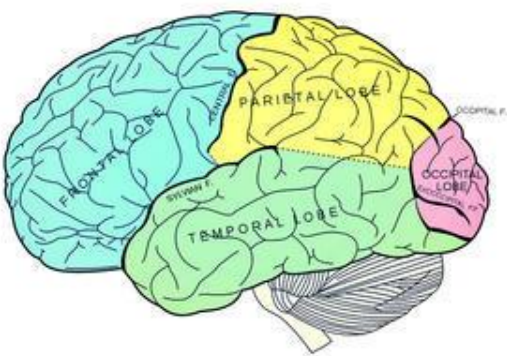
Løgn har langt større konsekvenser, end de fleste er klar over. I [artiklen](#) 'Vi ljuger så det renner av oss' fortæller, hvordan det påvirker kroppen, når vi lyver - uanset om det er for os selv eller andre. Løgn får bl.a. musklerne til at spændes, det påvirker vejrtrækningen, og det fjerner os fra os selv og andre. Sandheden har den modsatte virkning: Kroppen slapper af, vejrtrækningen lettes og vi kommer mere i kontakt med os selv og andre.

Dette er vigtig viden, når man lever med senfølger, og måske føler det nødvendigt at skjule, hvad man har været udsat for, og hvordan man egentligt har det. Såvel helbredsmæssigt som socialt kan det tydeligvis betale sig at øve sig i at turde være (mere) ærlig.

Childhood Trauma Leads to Brains Wired for Fear

I dette [interview](#) med Bessel van der Kolk fortæller han om, hvordan tidlige oplevelser af frygt og rædsel præger hjernen, så den konstant er opmærksom på fare.

Heldigvis er hjernen plastisk, så det er muligt med forskellige tiltag at skabe helende forandringer.



*"Negative childhood experiences can set our brains to constantly feel danger and fear says psychiatrist and traumatic stress expert Bessel van der Kolk. He's the author of the recently published book, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.*"*

Krenkede barn kan bli syke voksne...

Læge Anna Luise Kirkengen bruger ordet 'Barndomsforgiftning' for at forklare, hvorfor krænkede børn bliver syge voksne.

Der er altid tale om to typer svigt, når børn traumatiseres for livet: et overgreb og et omsorgssvigt. Udsat for fare og uden beskyttelse og hjælp bliver kroppen kronisk overbelastet, og det sætter sine spor. Kirkengens forskning viser, at det dobbelte svigt er sygdomsfremkaldende i form af øget risiko for hjertekar-sygdomme, diabetes og kræft i voksenlivet.

Læs [interviewet](#) med Kirkengen på [SinnetsHelse.no](#).



Undersøgelse: Ekstreme voldshændelser øger risikoen for migræne

Undersøgelsen der omtales i artiklen tager udgangspunkt i terrorangrebet på Utøya, og resultatet viser, at ekstreme voldshændelser kan føre til lidelser som hovedpine og migræne. Dette er ikke ny viden for mange behandlere (eller for deres klienter/patienter), men desværre tages mange ting først seriøst, når der fremligger forskningsresultater.

En enkeltstående traumatisk oplevelse som et terrorangreb præger mennesker anderledes end en opvækst med omsorgssvigt, seksuelle overgreb o.a. Der er imidlertid mange mennesker, der har haft en sådan opvækst, der også lider af bl.a. migræne og hovedpine. Fællesnævneren er naturligvis traumatisk stress, der ikke er taget hånd om.

Citat fra [artiklen](#):

"Fysiske plager knyttet til ekstreme voldshændelser har i liten grad vært studert systematisk. Og det har kanskje gått litt under radaren når vi har fulgt opp ungdom som har vært utsatt for dette. Hvis slike plager overses i tidlig fase, og ungdom ikke får den hjelpen de kan ha nytte av, kan plagene lett forverres."



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

Hvordan traumer påvirker vores forhold til kroppen

Ret kort engelsk [indlæg](#) om nogle af de fysiologiske virkninger af traumer, og hvordan det påvirker ens naturlige forhold til kroppen.



Sådan beroliger du dig selv, når du bliver mindet om tidligere traumer

Det bliver hyppigt sagt, at man skal 'være til stede i nuet', men det kan kun lade sig gøre, hvis man er i kontakt med sin krop - og det er jo netop det, der kan være så svært eller umuligt, når man har været udsat for overgreb.

[Artiklen](#) her giver en lang række forslag til, hvordan man kan søge at få jordforbindelse og være nærværende i nutiden ved at være bevidst om sine sansninger. Det kan bl.a. være til stor hjælp, hvis man bliver fanget i følelser fra fortiden.



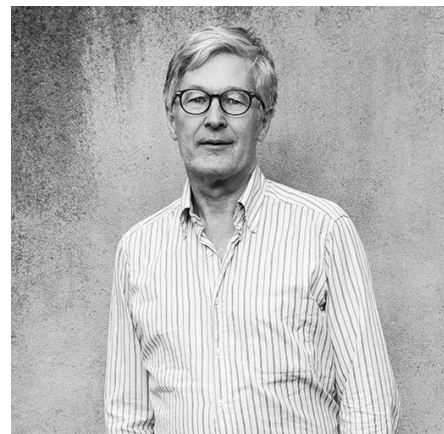
I denne forbindelse kan videoen [Hvordan hjælper man et barn, hvis nervesystem er i kaos?](#) med Lars Røggilds varmt anbefales - også til at berolige sit eget indre barn.

Hvorfor er du verdifuld?

Der er en indbygget logik i, at det vi finder værdifuldt, vil vi beskytte og passe på. Et barn der udsættes for omsorgssvigt og overgreb, vil derfor udlede, at det ikke er værdifuldt - at det ikke er elsk-værdigt.

Denne følelse er forbundet med dyb skam og er hyppig årsag til, at mennesker holder sig selv skjult og ikke giver udtryk for, hvem de er. Det vil være alt for farligt, fordi der er en forestilling om, at det vil resultere i afsløring og dermed afvisning - som i barndommen.

Men sådan behøver det ikke at være. Der er mennesker, der ikke afviser - mennesker der ikke kræver, at man er perfekt - mennesker der ser værdien i andre og tilbyder tilknytning. Sådan et menneske er bl.a. psykiater og terapeut Tormod Huseby, der har skrevet denne [artikel](#).



**Med ønsket om et godt nyt år fra
Landsforeningen Spor**

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter

Landsforeningen Spor på Facebook