



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ februar 2018

Om skam

Af Annelise Lindum, psykoterapeut og SE-terapeut



Skammens udtryk er den affekt, der afskærer os fra lyset i os selv, og som gør det svært at finde vej i livet, fordi vi har mistet kontakten til selvet og vores selvfølelse. Skammen opstår, når vi ikke bliver set og spejlet som den vi er af vores forældre og andre, og når vi bliver behandlet forkert og afvist. Det er en tilstand, hvor vi nemt farer vild, fordi skammen ofte fratager os evnen til at udtrykke os, forsvare os og sige fra.

Skammen undertrykker og dækker over andre følelser som vrede, sorg og glæde, vi overvældes af angst og frygter at være ærlige og være den vi er i vores essens. Vi isolerer os og skjuler os. Vi kommer til at leve med en usynlig mur omkring os, et slør, som hæmmer vores livsudfoldelse på grund af en indgroet selvfølelse af forkerthed og ikke-god-nok tilstand.

Jo tidligere og mere vedholdent i livet vi rammes af skammen (kerneskam), jo sværere er det at finde tilbage til os selv, især fordi skam ofte forbliver uerkendt og fortrængt. Til gengæld vokser et tiltagende indre pres, og vi fyldes af en ubehagelig følelse af ikke at slå til på grund af almene menneskelige begrænsninger, som nemt overvælder os, når der er mange lag af forkerthed og magtesløshed. Angsten vokser, jo mere vi mister forbindelsen til vores indre lys, lyset som vi alle bærer i os i vores essens.

Derfor er vejen tilbage til os selv, netop at mærke, føle, se og erkende lyset, på trods af begrænsninger og de mørke afkroge i vores indre, som vi alle har. Vi er alle mennesker med hver vores begrænsninger, og vi kan, hvad vi kan og behøver ikke at kunne klare alt for at være gode nok og elskværdige.

Ved massiv skamfølelse lærer vi at yde, være perfekte og præstere ud over alle grænser og begrænsninger. Vi påtager os forskellige roller og holder ud i en form for overlevelsesstrategi. For vi tror, det er forkert at have begrænsninger. Eller at det er farligt og forkert at udtrykke de sande følelser af vrede og sorg, de følelser som hjælper til at lyset igen kan få plads og fylde i vore hjerter.

Mærk lyset, mærk dig selv, lad det lyse op i de skjulte rum i dig. Lyset hjælper dig til at være med frygten, vreden og sorgen over, at nogen afviste dig og misbrugte dig. De skadede dig og gjorde dig forkert i deres billede. Det var og er ikke din skyld og ikke din skam. De andre havde deres begrænsninger i at se lyset i dig og afviste det på grund af deres angst og uvidenhed om selvets (lysets) skønhed og betydning.

Der var og er ondskab i denne tilintetgørelse og overgreb i at smadre lyset i det indre lille barn. Ondskab findes i mennesker og i livet. Det ser og hører vi om hver dag.

Hjælpen er at føle sig set og føle sig mødt i sin selvforståelse som en bekræftelse på kærligheden. Hvis det lykkes at komme til stede i det nuværende øjeblik sammen med et venligt menneske, er der nemlig ingen forkerthed eller skam, ligegyldigt hvor du er, og hvem du er. Berørtheden ved at føle sig set, rummet og bekræftet bringer kærlighed ind i det fælles rum - og det heler.

Annelise Lindum

Til kalenderen



Cafémøde i Kbh.

Månedens cafémøde i København afholdes **onsdag d. 7. februar**, og aftenens oplæg har overskriften *Selv værd, livsvilkår og kvantefysik*.

Oplægget holdes af Meike, der vil komme ind på spørgsmål som: Hvad har din selvpfattelse med dine livsvilkår at gøre? Er begrebet selv værd interessant at beskæftige sig med, når vi taler om senfølger af seksuelle overgreb? Og hvad med selvtillid?

"Jeg vil komme lidt rundt om min opfattelse af begrebet selv værd, hvad jeg synes, at det er - og ikke er. Udfra nogle rimelig simple modeller, vil jeg forhåbentlig kunne inspirere dig til at tænke nye opbyggende tanker omkring dit STORE værd. Er der tid, kan vi da også lige komme omkring kvantefysik og hvad det har med livsvilkår at gøre. Jeg håber at vi ses."

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](#).



CSM:ØST

Frirummet i CSM-Øst

Link til [februar](#) måneds kalender for møderne i Frirummet i CSM-Øst (dét der tidligere hed Caféen).

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



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 Spor.

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:

Onsdag d. 14. februar

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg



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



Jubilæum

Sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis du vil være med til at fejre Spors 10-års jubilæum ☺

Lørdag d. 2. juni i dagtimerne er der planlagt et støttearrangement for Spor i Kulturhuset på Islands Brygge.

På selve 10-års dagen for foreningens stiftende generalforsamling - **onsdag d. 6. juni** - vil der blive afholdt reception i kontoret på Frederiksberg.

10

Aktuelt

33 foreninger ønsker ny national plan for psykiatri

Appel om massiv hjælp til det psykiatriske område

I en ny, fælles appel opfordrer 32 organisationer - heriblandt Landsforeningen Spor - folketinget til at vedtage en ny samlet plan for psykiatrien.

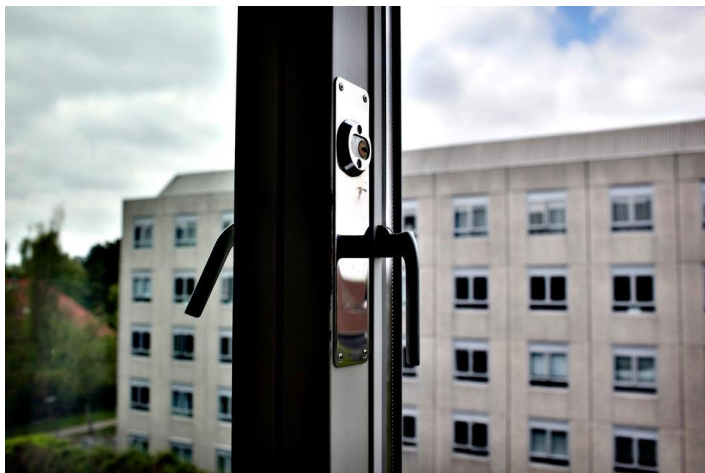
Psykiatrien i dagens Danmark er på et niveau, hvor der er behov for et massivt løft. Alt for mange borgere får ganske enkelt ikke den behandling, de har krav på, og det er en situation, der har konsekvenser for de pårørende, psykiatrirugerne - og ikke mindst resten af samfundet.

Sådan lyder det fælles budskab, som 33 organisationer samlet i Psykiatriliancen i dag har sendt til de ansvarlige politikere på Christiansborg. Talspersonen for initiativet, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab og overlæge på Psykiatrisk Center i København, Torsten Bjørn Jacobsen, mener, at vi som samfund har nået grænsen.

"Der er massivt behov for, at vi udvikler og målretter vores indsatser. Forholdene i psykiatrien er ganske enkelt ikke gode nok. Som samfund er vi for dårlige til at forebygge og skabe sammenhæng i indsatserne. Det kan få vidtrækkende konsekvenser, hvis ikke vi får en ny og styrket politisk indsats og prioritering," siger overlæge Torsten Bjørn Jacobsen.

Psykiatriliancens appel kan læses her: [Behov for en ambitiøs psykiatriplan II](#).

Politiken har bragt artiklen [33 foreninger ønsker ny national plan for psykiatri](#) (for abonnenter).



Sydsjællands Spor søger aktive frivillige som har lyst til at være med i arrangørgruppen. Sammen drømmer vi om at skabe endnu en Synlighedsdag 😊

Men vi har også andre ideer i tankerne.

Det frivillige arbejde består i eks. at:

- Finde lokaler
 - Lave programmer
 - Finde sponsorater (fremmøde eller pr mail)
 - Reklamere for arrangementer
 - Finde frivillige hjælpere
 - Kontakte oplægsholdere
 - Booke mødelokaler og indkalde til møder
- Og meget, meget mere...

Det vigtigste er:

- Man har altid lov til at sige nej/melde fra hvis man ikke har overskud eller lyst.
- Bede om hjælp.
- Man kan sagtens være anonym i en vis udstrækning.

Vi gør meget ud af at passe på hinanden og skabe en god, kreativ og lærerig proces for alle.

Har du spørgsmål, eller har det fanget din interesse, så send en mail til: en@landsforeningen-spor.dk.

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

TV-dokumentar: En sten i vores hjerte

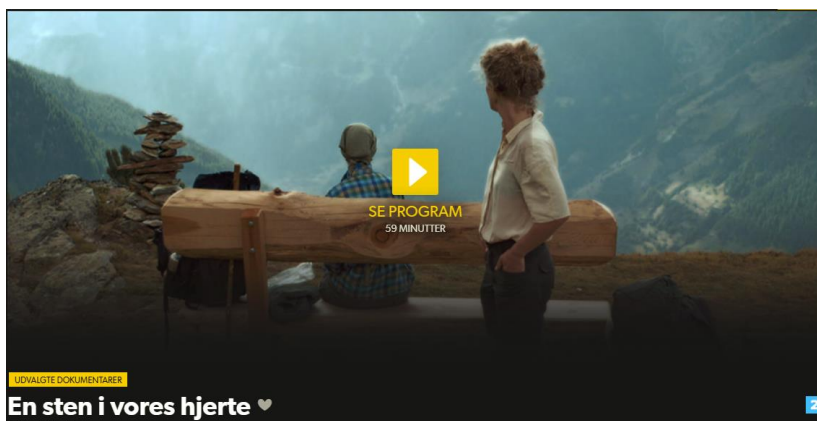
Nogle gange kommer der en dokumentarfilm til verden, som burde være fast pensum, hvis man arbejder med udsatte børn, unge eller voksne. 'En sten i vores hjerte' er én af disse film.

Når der er sager om seksuelle overgreb mod børn fremme i medierne, spørges der ofte: Hvordan kunne det ske? Hvorfor var der ingen, der så det?

Svarene er komplekse og skal findes i en verden, som ligger uden for de gængse normer.

En verden, hvor smertefulde følelser ikke kan håndteres, og hvor forsvarsmekanismer blokerer for at se på det, der gør ondt - stenen i hjertet. Den eneste måde at få stenen til at smuldre er ved at se på den og tage hånd om den med kærlighed og omsorg. Med denne film viser Jette Bitten Glibstrup på fineste vis, hvordan det kan gøres.

Udsendelsen kan ses på dr.dk.



Opera om incest har vundet pris

Den danske komponist Louise Alenius har fået P2 prisen for årets koncertøjeblik for operaen [Silent Zone](#), der handler om incest i generationer.

Silent Zone er et kunstværk, der formidler det uudsigelige, og vækker genklang i nogle af de erfaringer, man kan have som voksen med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Spor ønsker tillykke med prisen - den er SÅ velfortjent.

Vi er meget taknemmelige for at have fået Louise Alenius tilladelse til at dele operaens tekster med foreningens medlemmer.

Hvis operaen genopføres vil der blive arbejdet for en særforestilling for medlemmer af Spor.

Se koncertøjeblikket fra prisuddelingen [her](#).



Vi taler til vores celler

Mennesker, der er blevet dårligt behandlet i barndommen, vil desværre typisk fortsætte med at tale dårligt til og om sig selv som voksne. Det er imidlertid ikke omkostningsfrit.

Det har store konsekvenser, når man oplever at blive nedgjort, at være uønsket, måske endda forhadet - uanset om det er af sig selv eller andre.

Ord skaber virkeligheden - også den indre virkelighed helt ind på celleplan. Det fortæller Nikolai Damgaard om i denne fire minutter lange [video](#).



I videoen nævner han cellebiolog Bruce Lipton, der har skrevet bogen [Intelligente celler](#). Hvis du vil gå mere i dybden med emnet, kan denne bog anbefales.

Faglige artikler

Seksuelle overgreb medfører fragmentering

Fin [artikel](#) af psykoterapeut Lene Ulstrup.

Det seksuelle overgreb skaber fragmentering i barnet. Det medfører kaos og forvirring, og barnet bliver tomt indeni. For at samle barnet igen, må den hemmelige, forbudte virkelighed integreres, så det igen oplever sig som et helt, samlet menneske.



På flugt fra følelserne

Når smerten har været overvældende i barndommen, er der ikke noget at sige til, at man som voksen - bevidst eller ubevidst - søger at undgå følelser, der gør ondt. Problemet er bare, at livet på den måde bliver brugt på at flygte fra og kæmpe mod sig selv. Heling og udvikling, der fører til mere glæde og energi, forudsætter, at man kan udholde følelser af ubehag og smerte.

Citat fra den norske artikel [På flukt fra seg selv](#): "Følelser og tanker utgjør vårt psykologiske navigasjonssystem i møte med livet. Hvis vi vegrer oss for å kjenne på følelsesmessig smerte, er det også sannsynlig at vi går glipp av viktig informasjon."



Spiseforstyrrelser er et symptom og ikke problemet i sig selv.

En vigtig [artikel](#) skrevet af psykoterapeut Inge Holm.

"Denne artikel handler om begrebet Emotional Eating, som beskriver, hvordan man, i mangel på sund selvreguleringskapacitet, kan bruge mad til at tilfredsstille en insisterende følelsesmæssig sult samt dulme ubehagelige følelser, negative tanker og sansninger af indre uro og rastløshed.



Emotional Eating hænger tæt sammen med de utrygge tilknytningsmønstre og tilknytnings-traumer, fordi tidlig toksisk stress forstyrrer hjernens og nervesystemets sunde udvikling i forhold til regulering af arousal og emotioner. Utryk tilknytning kan således også påvirke appetitreguleringsystemet."

Traumatiske oplevelser øger risikoen for autoimmune sygdomme

Endnu en undersøgelse der påviser sammenhængen mellem traumatiske hændelser og en øget risiko for fysiske sygdomme.

Citat fra [artiklen](#): "Meget taler for, at kronisk stress er én af de faktorer, der kan øge risikoen for lupus og andre autoimmune sygdomme. Men det betyder **ikke**, at disse lidelser kan betragtes som en slags psykiske sygdomme, eller at behandlingsmetoder som kognitiv terapi vil have en effekt."



Introducing The Power Threat Meaning Framework

Hvad har du været ude for?
Hvordan påvirkede det dig?
Hvilken betydning har dette haft for dig?
Hvad har du måtte gøre for at overleve?

Nogenlunde sådan vil man blive spurgt, hvis man søger hjælp hos en behandler, der arbejder ud fra det nye psykologiske perspektiv: "The Power Threat Meaning Framework", som du kan læse mere om i linket.

Perspektivet er blevet udviklet i samarbejde med psykiatribrugere og vidner om, hvor vigtig og afgørende den erfaringsbaserede viden er for udviklingen af ny forståelse og bedre behandling.

Oversat citat fra [artiklen](#):

"The Power Threat Meaning Framework kan bruges til at hjælpe folk med at skabe mere håbefulde narrativer om deres liv og de vanskeligheder de har været udsat for eller stadig oplever, i stedet for at se sig selv som kritisable, svage, utilstrækkelige eller 'psykisk syge'."

"Det tydeliggør forbindelsen mellem sociale faktorer - såsom fattigdom, diskrimination og ulighed - og traumer - såsom misbrug og vold - og så den følelsesmæssige lidelse eller problematiske adfærd som dette resulterer i, hvad enten det er forvirring, angst, fortvivlelse eller vanskelig opførsel."



Øvrigt

Anbefaling af app til stemmehørere

Nina, der har Facebooksiden [Mit liv med Nicklas - en stemmehøres beretninger](#), anbefaler appen [HearingVoices](#). Da stemmehøring er en kendt senfølge af seksuelle overgreb, gives anbefalingen hermed videre:

"Jeg er blevet utroligt glad for appen HearingVoices. Den er ret så god, når man forsøger at forklare folk, hvordan det er at høre stemmer."

Jeg bad en gammel veninde, der ikke kunne forstå, hvorfor jeg ikke kunne koncentrere mig, om at downloade appen til sin telefon, og så gå i gang med én af simulations-opgaverne deri.

Hun sad i 5 minutter og forsøgte at lægge nogle tal sammen, mens hun "hørte stemmer", og til sidst måtte hun opgive.

Hun skrev bagefter, at hun fik det helt dårligt over, at hun skældte mig ud, når jeg ikke kunne fokusere, men at hun forstod det bedre nu.

Jeg skriver dette, fordi jeg egentlig mener, at alle der arbejder med stemmehørere, er i familie med en stemmehører eller har en ven/veninde der er stemmehører, burde prøve den app. Den giver et meget godt billede af, hvad nogle af os oplever dagligt.

Prøv den."

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

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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