



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ april 2018

Den indre borgerkrig

Af Anne Christensen



Et barn der vokser op i en dysfunktionel familie, kommer af flere grunde til at vende sig mod sig selv, tage afstand til sig selv og mister derved tilknytningen til sig selv. Det er prisen for at bevare en vis tilknytning til de voksne, som barnet er både følelsesmæssigt og fysisk afhængig af. I stedet for at være styret af, hvad der føles rigtigt/forkert, godt/ubehageligt, bliver barnet nødt til at udvikle mestrings- og overlevelsesstrategier, så det kan klare sig under de givne vilkår.

En strategi kan f.eks. være at give sig selv skylden og skammen. "Det er min egen skyld... jeg fortjener ikke bedre... jeg var selv uden om det... hvis bare jeg var sødere, venligere, sjovere, pænere..." (fortsæt selv listen). Barnet forsøger så at blive sødere, venligere, sjovere, pænere - *mere rigtig* i forsøget på at blive 'god nok' for forældrene, så de vil give barnet den kærlighed og omsorg, det har brug for. At påtage sig skyld og skam giver barnet en illusion om at have kontrol, for så er det ikke magtesløst men kan *gøre* noget - nemlig lave om på sig selv og bestræbe sig på at blive værdig til at blive elsket. Når det stadig ikke giver de ønskede resultater, må barnet forsøge endnu mere - og endnu mere. Det gør naturligvis ingen forskel, for den måde forældrene behandler barnet på, handler om forældrene og ikke om barnet.

I forsøget på at tilpasse sig og blive som andre ønsker, mister barnet den naturlige forbindelse til sig selv. Det må ofte agere på måder, så det kommer til at synes dårligt om sig selv. Når barnet f.eks. pleaser i stedet for at sige fra; når det griner af sig selv i stedet for at blive vred på dem, der latterliggør det; når det siger 'ja', selvom det mener nej; når det smiler på trods af gråden, der presser på; når det går på kompromis med sig selv og går ud over sine egne grænser; når det føler sig nødsaget til at forklare og forsvare sig selv - så ødelægges barnets selvværd, selvrespekt og integritet, og der skabes selvhad og selvforagt.

Det kan også være, at barnet p.g.a. de stressende livsvilkår reagerer på måder, det ikke selv kan styre og kontrollere. Måske opstår der eksplosive raserianfald, tics, kontrolmani, angst o.s.v. Barnet har selvfølgelig ikke nogen forståelse af årsag og virkning og føler sig bare anderledes, underlig, forkert og kan hade sig selv for det.

På den måde bliver barnet til et menneske, der ikke kan lide sig selv, og det slår sig selv oven i hovedet med al sin forkerthed. Dette indlærte tanke- og adfærdsmønster samt de ledsagende følelser følger barnet ind i voksenlivet, selvom livsomstændighederne er forandrede.

Det giver selvfølgelig problemer, når man ligger i konstant krig med sig selv. Fysisk skabes der en masse stresshormoner, der hæmmer immunforsvaret og på sigt kan medføre alverdens forskellige sygdomme. At leve sammen med et menneske, der konstant er på nakken af én, måske ligefrem hader og skader én, kan selvsagt give både angst og depression. Det bliver bestemt ikke bedre, fordi det er én selv, tværtimod. Adskillelsen fra sig selv medfører bl.a. en navnløs smerte, savn, længsel og ensomhed. Så der er mange gode grunde til at søge at få stoppet den indre borgerkrig, så man kan begynde at forbinde sig med sig selv, men hvordan gør man det?

Hvis man vil være venner med et andet menneske, bliver man det helt sikkert ikke, hvis man er fordømmende, aggressiv og nedgørende. Venskab bygger på kvaliteter som tillid, interesse, omsorg, forståelse, anerkendelse m.m. Det er ikke anderledes, når man vil etablere et venskab med sig selv. At blive sin egen bedste ven er en lang proces. Det kræver først og fremmest, at man giver sig selv lov til at forandre relationen. Det kan være et stort skridt ud af den vante komfortzone, så det aktiverer måske nogle ubehagelige følelser, men de er midlertidige. Til gengæld er der vedvarende gevinster som f.eks. reduceret stressniveau, mere tryghed og ro, bedre selvværd og større glæde.

Til kalenderen

Spør videregiver information om forskellige arrangementer, som vi får kendskab til, men vi er kun arrangører, når det direkte er nævnt.

Foredrag om parforhold og senfølger

Hvordan holder man kærligheden levende og får parforholdet til at fungere, når senfølger efter overgreb i barndommen spiller ind.

Lisbeth Zornig Andersen og Mikael Lindholm holder foredrag om 'Den besværlige kærlighed – med senfølger som blind makker i parforholdet'.

Onsdag d. 4. april i Valby

Torsdag d. 5. april i Aalborg

Tirsdag d. 10. april i Viborg



Workshop i Århus

Søndag d. 8. april afholder psykoterapeut Iben Grønning workshop for kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb, og som har brug for at komme mere i kontakt med kroppen.

Læs mere om arrangementet på [Facebook](#) eller på [Ibens hjemmeside](#).



Foredragsturné

I forbindelse med udgivelsen af antologien [Med egne ord - 14 kvinders beretninger om seksuelle overgreb](#) bliver der holdt oplæsnings- og debataftener forskellige steder i landet i løbet af de næste måneder:

- **Torsdag d. 5. april:** Hovedbiblioteket Nykøbing F.
- **Lørdag d. 7. april:** CSM, Odense
- **Torsdag d. 12. april:** Tårnby Bibliotek
- **Tirsdag d. 17. april:** Viborg Bibliotek
- **Torsdag d. 3. maj:** Kolding Bibliotek



I [udsendelsen AK 24syv](#) kan du høre oplæsninger fra antologien. Anne-Lise Thomsen lægger ud med oplæsning af sit stærke digt 'Sand'.

Anne-Lise har givet Spor lov til at dele dette samt hendes andet digt 'Væk fra dig', og de kan læses på vores [hjemmeside](#).

CSM:ØST

Frirummet i CSM-Øst

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

Cafémøde i Kbh.

Hovedstadens Spor afholder det månedlige café-møde **mandag d. 9. april**.

Aftenens oplæg hedder 'Tilbage til kroppen' og det holdes af Siff Skovenborg, der er psykomotorisk terapeut. Siff deler både personlige erfaringer og faglig viden om, hvordan det er ikke at være 'på plads i sig selv', og hvordan det er muligt at generobre sin krop.

I [videoen](#) her kan du høre Siffs præsentation af sig selv og af oplægget.



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](#).

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.

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.

Næste møde finder sted:

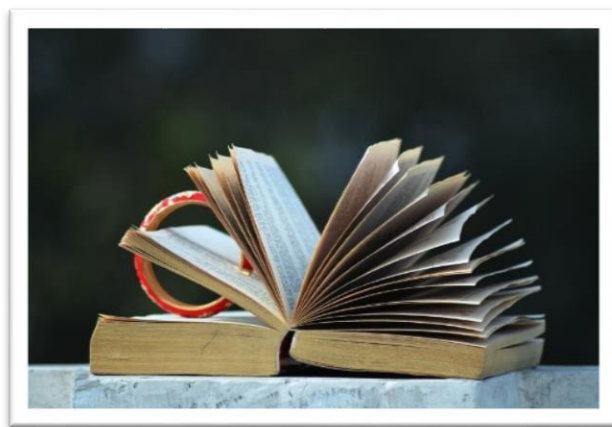
Fredag d. 13. april

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

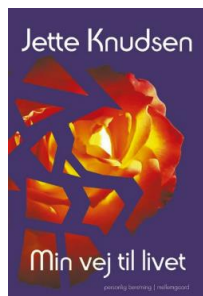
Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver tilmelding, men ingen forberedelse.



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

Reception



D. 16. april bliver Jette Knudsens bog 'Min vej til livet' udgivet.

I den anledning afholder Jette **reception søndag d. 15. april** i Ringsted. Her vil der være mulighed for at købe bogen og få den signeret.

På [Forlaget Mellemsgaards](#) hjemmeside kan du læse om handlingen samt et lille uddrag.

Jette har også en blog, der hedder [Indsigt og klarhed](#).

I denne måned afholdes de første to arrangementer i forbindelse med projektet 'rullende café-møder'. Begge møder har temaet: *Når misbrugte børn bliver voksne – senfølger af seksuelt misbrug.*

Cafémøderne vil indeholde en personlig beretning og et fagligt oplæg.

Den personlige beretning vil vise, hvordan senfølger kan manifestere sig i den voksnes liv. Oplægget om senfølger ud fra et fagligt perspektiv skal give deltagerne en forståelse af, hvad senfølger er, og hvordan man kan arbejde med at gøre sig fri af dem.

Tirsdag d. 17.04.18 - kl. 18.30 - 20.30
Kunstværkstedet i Seniorhuset
Østre Stationsvej 15 - 5000 Odense C

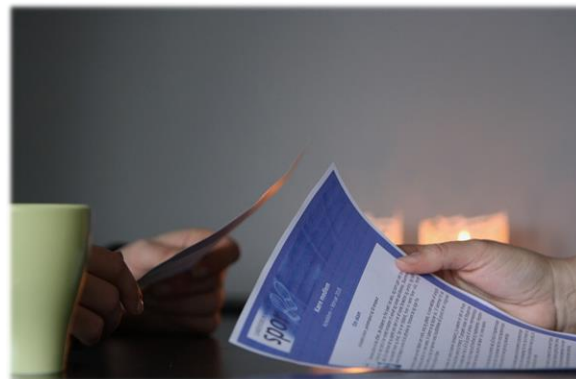
Onsdag d. 25.04.18 - kl. 18.30 - 20.30
Humblebæk Bibliotek
Humblebæk Center 40 - 3050 Humlebæk

Vi har lokalet for os selv under møderne. Møderne er gratis, åbne arrangementer for alle over 18 år med interesse i emnet.

Se steder og datoer for de rullende café-møder i maj måned på vores [hjemmeside](#).



Hovedstadens Spor starter en ny aktivitetsgruppe for alle interesserede, der selv har overgrebs erfaringer. Ved møderne vil vi debattere en udvalgt artikel fra ét af Spors nyhedsbreve.



Det første møde finder sted **torsdag d. 19. april** kl. 15.30 - 17.30. Det foregår på Spors kontor Grundtvigsvej 27A, 1864 Frederiksberg.

Til dette møde har vi valgt artiklen [Det seksuelle overgreb skaber fragmentering i barnet](#) skrevet af psykoterapeut Lene Ulstrup. Lene er inviteret til at deltage i den første del af mødet.

Tilmelding er nødvendig.

Du kan læse mere om debatmøderne på vores [hjemmeside](#).

Workshop i Hillerød

IPSICC - International Psychotherapy school in Christian Culture - afholder workshop i Hillerød **lørdag d. 5. maj**.

Temaet er: *Guds velsignelse som empowerment i din hverdag - hvad Guds og menneskers velsignelse kan gøre for os.*

Workshoppen afholdes af Vibeke Møller, læge og psykoterapeut.

Tilmelding senest **26. april**.

Læs mere om workshoppen og tilmelding [her](#).

LANDSFORENINGEN

spor



10 års jubilæum

Lørdag den 2. juni 2018

Kl. 12 - 16

Kulturhuset Islands Brygge

Landsforeningen Spor fylder 10 år, og det skal fejres! Det er en stor dag for Danmarks første og eneste bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Vi inviterer derfor til jubilæumsfest. Det bliver en spændende dag fyldt med kreative, musikalske og sjove indslag. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Det finder sted:

Lørdag d. 2. juni - kl. 12 - 16

Kulturhuset Islands Brygge

Islands Brygge 18

2300 København S

Programmet bliver offentliggjort senere.

Onsdag d. 6. juni er det 10-årsdagen for foreningens stiftende generalforsamling. Dette markeres med en reception på Spors kontor på Frederiksberg. Invitation følger senere.



Sæt kryds i kalenderen...

Lørdag d. 9. og søndag d. 10 juni afholdes der landsmøde og generalforsamling. Det kommer til at foregå i Midtjylland, og der vil være mulighed for at få refunderet transportudgifter. Det er muligt at nøjes med at deltage én af dagene.

Flere oplysninger om arrangementet følger senere.

Mediefokus på seksuelle overgreb og senfølger

I marts måned rullede medielavinen endnu engang. Den blev sat i gang af TV2's dokumentar [De misbrugte filmbørn](#) - om den grooming og de seksuelle overgreb der fandt sted under optagelse af 70'ernes ungdomsfilm. [Politiken](#) bragte historien i 14 kapitler (for abonnenter) og fulgte også op med andre artikler - bl.a. denne med prof. Ask Elklit: [Ekspert: Seksuelt krænkede børn lider i samme grad som torturofre](#) (også for abonnenter).

Som altid, når der har været noget i TV om seksuelle overgreb, og de konsekvenser de har, kommer der flere henvendelser til de centre, der arbejder med behandling af senfølger. På TV2 Østjylland kan læses artiklen [Misbrugscenter kimet ned efter dokumentar - men ventetiden kan være to år](#)



D. 25. marts fulgte TV2 Fyn op med et længere indslag om den manglende behandling. Heri fortalte Claudia Christensen og Michael Rasmussen, hvilken betydning det har og har haft for dem, at der er så lang ventetid. Prof. Ask Elklit, Spors formand Helle Cleo Borrowman samt børne- og socialminister Mai Mercado (K) blev også interviewet. Essensen i Mercados udtalelser er, at der ikke bliver tilført flere penge til området uagtet, at flere søger behandling. Hun henviste til andre gode behandlingsmuligheder.

[Se indslaget her.](#)

Artikel på TV2 Fyn: [Seksuelt misbrugte: Ingen minister-garanti om kortere ventelister](#)

Artikel på TV2 Fyn: [Sexmisbrug: Lange ventelister koster samfundet dyrt.](#)

Mai Mercados udtalelser vakte harme, og hendes påstand om, at der findes andre behandlingsmuligheder blev dagen efter modsagt af bl.a. Ask Elklit og Helle Cleo Borrowman på TV2 Fyn. Også Claus Houden der er bestyrelsesmedlem i CSM-Syd samt gruppeformand og byrådsmedlem i Odense for Venstre, reagerede og vil have området opprioriteret.

[Se indslaget her.](#)

Artikel på TV2 Fyn: [Kritik af minister: Hvilke alternativer snakker du om, Mai?](#)

TV2 Syd tog også emnet op og bragte et indslag i nyhederne. Heri fortalte Dorte Krogh-Ehlers, hvordan hun måtte stoppe et behandlingsforløb i CSM, fordi der ikke var flere penge, så hun nu må starte helt forfra med ny visitationssamtale og ventetid. Igen henviste Mai Mercado til andre gode behandlingstilbud - tilbud som både Ask Elklit og Helle Cleo Borrowman kunne fortælle ikke er tilgængelige. Helle fik slået fast, at der i høj grad mangler specialiserede tilbud, hvorimod der er rigeligt med symptombehandling.

[Se indslaget her.](#)

Blog og blogindlæg

Livet med senfølger

Ny [blog](#), hvor skribenten fortæller om oplevelser og udfordringer i en hverdag som voksen med tydelige konsekvenser af en opvækst med overgreb og usikker voksenkontakt.

#MEETOO - SENFØLGER - OG HVAD DU KAN GØRE...



Mona K. har skrevet et [indlæg](#) om, hvorfor det er så almindeligt, at ofre for seksuelle overgreb først fortæller om det mange år senere. Hun kommer også ind på, hvad der skal til for, at man som udsat kan fortælle det til et andet menneske - og hvad det andet menneske så bedst kan gøre.

Du kan også følge Monas side på [Facebook](#).

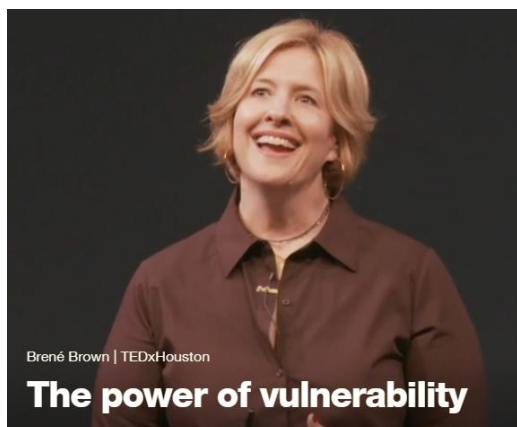
Videor

Sårbarhedens kraft

Denne TED-talk med Brené Brown er den 4. mest sete, og det er bestemt med god grund. Hun har en stor viden, og fortæller levende og humoristisk om, hvorfor sårbarheden kan føles så farlig, men samtidig er en kilde til styrke.

[Videoen](#) varer 20 min. og der er mulighed for danske undertekster.

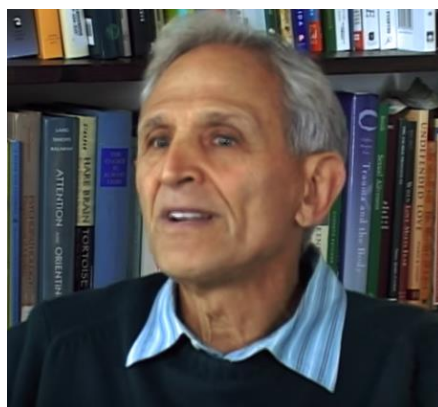
På [Youtube](#) kan der findes flere videoer med Brené Brown.



Sexual Trauma: Healing the Sacred Wound

Peter A. Levine, der har udviklet terapiformen Somatic Experiencing (SE-terapi), har også skrevet en hel del bøger om traumatisering og heling af traumer. Den første var [Væk tigeren](#), der efterhånden er en klassiker.

På [Youtube](#) findes rigtig mange videoer med ham. F.eks. denne om [seksuelle traumer](#). Heri demonstrerer han også en simpel øvelse, der kan få nervesystemet til at slappe af.



Faglige artikler

Norsk artikel: Når barndommen slår tilbage

Psykologspecialist og forsker Dag Øystein Nordanger udtaler i [artiklen](#):

"Konsekvensene av vold, overgrep og omsorgssvikt i barndommen er uten tvil et av våre største folkehelseproblemer.

Vonde erfaringer går ut over helsen i et livsløpsperspektiv. Først de siste årene har vi forstått hvor bredt slike erfaringer rammer"



Vrede, aggression og PTSD

"Traumer avler vold, og vold avler traumer" - et citat af Peter Levine. Når man har været udsat for svigt og overgreb, skabes der aggressioner, og de kommer ud på én eller anden måde. Måske kommer de ud overfor andre, eller måske rettes de mod én selv. Måske camoufleres de som skyld eller på anden måde, men ud kommer de.



I denne [artikel](#) nævnes kognitiv terapi som en måde at arbejde med vreden på, men som altid er det vigtigt at finde den måde, der passer til én selv. Det kan f.eks. også være traume- eller følelsesforløsende terapi.

Derfor er personlig udvikling og gode sociale kompetencer et alternativ til lægemidler!

Overgreb skaber ubalancer i hele organismen helt ind på celleplan. Heldigvis kommer der til stadighed mere fokus på nødvendigheden af en behandling, der omfatter hele mennesket.

Denne artikel er skrevet af Arvin Larsen, der er heilpraktiker. Han har skrevet bogen 'Livets hormoner' og forsker i sammenhængen mellem fysiologi, sind, følelser og miljø.

Citat:

"Undersøgelsen understreger med al tydelighed, at hverken lægemidler eller naturmedicin alene kan afhjælpe sygdomme, der er opstået pga. sociale dysfunktioner. Patienter, som ikke føler sig elsket, mangler berøring, kærtegn eller lever i ensomhed vil naturligt lide af mangel på oxytosin. Fraværet af dette hormon vil direkte spille en rolle for kroniske ubalancer i hormonsystemet. Symptomerne herpå kan være mange lige fra forhøjet blodtryk, skinnebensår, mavetarmsygdomme, type 2 diabetes, anoreksi mv."

Der ligger mange spændende og relevante artikler på hjemmesiden [Holistica Medica](#).



Afhængighed og traumer

I 1985 ville en forsker undersøge, hvorfor mennesker, der var i behandling for massiv overvægt, hurtigt tog de tabte kilo på igen efter endt behandling. Svaret kom ved et tilfælde.

Patienterne blev spurgt om deres vægt ved fødslen, ved start i 1.kl., ved start på uddannelse o.s.v. Der var også et spørgsmål om, hvordan vægten var, da de havde deres seksuelle debut. Det var nøglen.

Siden er der blevet lavet nogle meget store undersøgelser om sammenhængen mellem barndomstraumer, overvægt, misbrug, hjemløshed og andre svære livsomstændigheder. De taler deres helt tydelige sprog - f.eks. er risikoen for at blive sprøjtenarkoman 4.600% højere for mennesker med seks eller flere traumatiske barndomsoplevelser.

I denne artikel, der er skrevet af to norske lokalpolitikere nævnes nogle meget interessante fakta. Det er opløftende, at der er politikere, der virkelig undersøger tingene og har en forståelse af, hvad der er brug for, hvis disse store samfundsmæssige problemer skal løses.



Linket mellem traumer og arbejdsnarkomani

Misbrug er en almindelig følge af traumer - en slags selvmedicinering - og alt kan misbruges. F.eks. er afhængighed af arbejde, status og succes almindeligt og bliver ligefrem påskønnet af samfundet.

Fælles for alt misbrug er, at virkningen aftager med tiden. Der må hele tiden tilføres mere og mere af det pågældende stof, hvis misbruget skal opfylde sin funktion - nemlig at undgå at mærke sine følelser.

Dette er en kort artikel, hvor Dr. Gabor Maté (forfatter til bogen 'In The Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction') fortæller, hvorfor han selv blev arbejdsnarkoman, og hvilken funktioner misbruget udfyldte for ham.



Citat: *"If you're not wanted, you make yourself needed. If you want to be needed, go to medical school."*

Gaslighting

Gaslighting' er manipulation, hvor der bliver vendt op og ned på alting, så offeret til sidst ikke selv ved, hvad der er sandt eller usandt, rigtigt eller forkert, og bliver i tvivl om sin egen virkelighedsopfattelse.

En fin [engelsk artikel](#), hvor der også kommer nogle tips om, hvordan man kan træne sig op til at holde fast i sin egen virkelighed, selvom andre prøver at bringe én i tvivl.

How to survive gaslighting: when manipulation erases your reality



Advarselssignaler

Dette er en rigtig god [norsk artikel](#), så det er ærgerligt, at overskriften (*Sjekklisten for å avsløre psykopaten*) er så bombastisk.

Mange af de ting, der nævnes, er adfærdsmønstre, der bestemt ikke er forbeholdt psykopater, men er kendetegnende for dysfunktionelle dynamikker og mønstre. Artiklen giver mange gode tip om, hvad det er for signaler, man skal være opmærksom på, så man ikke bliver involveret i et destruktivt forhold.



I øvrigt

Donationer på Facebook

Spor er nu blevet godkendt som en almenvælgørende forening på [Facebook](#). Det betyder, at vi har fået en donationsknap på vores side, og alle kan oprette en fundraising til fordel for Spor.

Vi håber, at det vil hjælpe os til at skaffe de 100 donationer á 200 kr. vi skal indsamle årligt for at opretholde godkendelsen som almenvælgørende forening hos SKAT.



De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter
Landsforeningen Spor på Facebook