



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ maj 2018

Mit første år som medlem i Spor

Af Louise



I dag deltog jeg i en 'arbejdsdag' inde på spors kontor. Her deltog også andre medlemmer fra hele landet. Dagens opgave bestod i at gøre kontoret lidt i stand og komme hinanden ved. Under frokosten sad vi og talte om et kursus som nogle af Spors medlemmer havde deltaget i. Kurset havde ikke kun givet dem redskaber til det frivillige arbejde i foreningen, men i høj grad også igangsat en personlig proces i de enkelte deltagere.

Vi talte om det særlige fællesskab, som vi har i Spor, og det fik mig til at tænke på mit eget medlemskab, og den proces som det har igangsat. Jeg har egentlig nok været medlem i mere end et år, men tiden er fløjet så stærkt, og datoen er for længst forsvundet i det gode foreningsfællesskab.

For lidt over et år siden fik jeg en invitation til [Synlighedsdagen](#) (2016) i København af en bekendt. Noget drog mig og jeg valgte derfor at deltage. Jeg dukkede op, selvom jeg ikke kendte nogen, intet vidste om foreningen og aldrig havde mødt 'andre som jeg'. Dagen var proppet med vigtig viden om senfølger, personlige beretninger som berørte mig dybt og ikke mindst HÅB. Et håb som jeg i så mange år havde længtes efter. For hvordan 'kommer man videre' efter en opvækst fyldt med overgreb? Dengang vidste jeg ikke, at man ikke 'bare' sådan kan 'komme videre'. I dag ved jeg heldigvis bedre; ikke kun om betydningen af de 2 ord, men i høj grad også om den personlige proces som ligger bag.

Denne dag var en øjenåbner for mig. Det var hårdt, men det var det, jeg havde manglet! Et fællesskab hvor jeg ikke 'burde' eller skulle skjule mig selv og mine udfordringer. Et fællesskab, hvor de, der havde lyst, aktivt kunne bruge deres viden, erfaring og historie til noget konstruktivt og givende. De kunne vende senfølgerne og gøre deres liv og erfaringer levende og givende. De formåede på en eller anden måde at skabe mening i vanviddet. Det blev for mig det første møde med senfølgeramte overlevende!

Da jeg henvendte mig ved bordet, hvor man kunne melde sig ind, blev jeg mødt af en smilende og imødekommende kvinde. Det underlige var, at for første gang i hele mit liv følte jeg mig 'set'. Hun så mig! Ikke kun på mig men også i mine øjne, og det der lå bag. Hun kunne jo selvfølgelig ikke vide noget om mig, men der var en særlig forståelse for hinanden i lokalet som gjorde, at jeg følte mig set. Der var en akavet stemning, som der ofte er, når to mennesker møder hinanden for første gang. Det kom vi nu hurtigt over, netop fordi hun var så imødekommende, åben og fik mig til at føle mig tryk. Hun spurgte om neutrale ting, fortalte om foreningen uden at bombardere mig med info, og hun kunne rumme min generthed og skyhed. Efter at have meldt mig ind tog jeg hjem.

Dagene efter summede det indeni. Jeg måtte have mere! Mere af dét som jeg oplevede på dagen, men samtidig var det så fandens hårdt. Hårdt fordi jeg ikke længere var alene, og de barske realiteter meldte sig; der er MANGE som jeg. Jeg måtte gøre noget! Jeg skrev en mail til foreningen og fik hurtigt svar tilbage. Inden jeg fik set mig om var jeg en aktiv del af foreningen. Efter eget ønske selvfølgelig og aktiv i det omfang som jeg magtede.

Mit medlemskab i Spor har bragt mange ting med sig. Foruden fællesskabet, nye bekendte og en masse viden. Jeg havde bl.a. givet udtryk for, at jeg gerne ville dele min historie - også i medierne. Det har betydet, at jeg er blevet interviewet af studerende til deres forskellige opgaver og også har stået frem i offentligheden i interviews til TV og avis, når det har været relevant. Både før, under og efter har jeg haft god støtte fra foreningen både via telefonopkald, mails og beskeder og i vores Facebook grupper. Men alt det er en længere fortælling som jeg håber, at jeg en dag kan sætte ord på.

Igennem foreningen har jeg også deltaget i mange givende arrangementer, og jeg har, i det omfang jeg har magtet, også været med til at planlægge. Jeg har kunne inddrage min personlige historie, min viden og erfaringer, men i høj grad også min kreativitet og glæde ved at skabe noget. Jeg har haft oplevelsen af at blive inddraget, medregnet og inkluderet. Jeg har følt mig godt klædt på til de forskellige opgaver, og jeg har følt mig rummet og forstået i et omfang, som jeg ikke har prøvet andre steder tidligere.

Personligt har jeg f.eks. lært meget om grænsesætning. I mødet med de forskellige opgaver har jeg haft god sparring med mere erfarne medlemmer, der hver gang har formået at stille de rigtige spørgsmål, som har fået mig til at reflektere og mærke efter. De har mindet mig om, at det altid er fuldt ud acceptabelt at sige nej. Det har givet mig mod på at øve mig på at sætte grænser ude i verdenen, og det har betydet virkelig meget for min egen udvikling.

Det er vigtigt for mig at skrive, at foreningen ikke 'gør arbejdet for én'. Man er selv nødt til at tage skridtet og prøve sig frem. Dette gælder både helt praktisk men også følelsesmæssigt. Man er selv ansvarlig for eget liv og udvikling - og selvom fællesskabet er stærkt, så har man i sidste ende kun sig selv.

At tage springet ud som aktivt medlem i Spor har været en stor gave for mig. Jeg har i mødet med foreningen mærket en ustyrlig trang til 'mere'. Mere af det hele; fællesskabet, viden, de personlige fremskridt. Jeg har i en periode haft et hyperfokus på senfølgeområdet, søgt mere og mere viden, undersøgt flere og flere muligheder og jeg har nok også overgjort det for en stund. Jeg ramte en mur. Realiteten. Jeg var helt høj efter at have mødt denne fantastiske 'gave', men det blev også mødet med mine senfølger. Foreningen og dens medlemmer er på mange måder et spejl. De ser mig - de hører mig! Derfor kan jeg heller ikke i samme grad skjule mig eller mine senfølger, og det er både godt og ondt. Det kan føles enormt sårbart ikke at kunne sætte en facade op, ikke at kunne gemme sig bag standard fraser og falske smil, men i foreningen oplever jeg en god forståelse for den personlige grænse (som jo er enorm individuel), og jeg har aldrig følt, at mine grænser er blevet overtrådt.

Det gode ved ikke at kunne skjule mine senfølger er, at der er nogen, jeg kan tale med. Der er altid viden at hente. Hvad enten det drejer sig om fakta og faglig viden eller de mere personlige beretninger. Det har selvfølgelig sat mig i situationer, hvor jeg har været nødt til at stoppe op og reflektere. Jeg har kigget indad, og jeg har lært nyt om mig selv. Det har været hårdt på den gode måde - for jeg har for første gang haft et fællesskab.

I bund og grund er det op til dig, hvad du vil have ud af dit medlemskab i Spor, men for mig har det åbnet så mange døre. Ja faktisk ikke kun døre, men også mit hjerte! Jeg har i højere grad lært at omfavne mig selv, mine senfølger og mit liv. Jeg har fået fakta og viden. Jeg har fået et fællesskab og håb.

Med hjertet fyldt af dyb beundring og taknemmelighed skal en tak lyde til Landsforeningen Spor og alle dens virkelig fantastiske medlemmer og ansatte!

Af hjertet tak!



Vil du også være med?

I weekenden **d. 9.-10. juni** afholdes vores årlige landsmøde og generalforsamling. Her er der en rigtig god mulighed for at møde ligesindede og opleve, hvordan det er at være med i Spor-fællesskabet.

Temaet for Landsmødet er 'identitet'. Vi vil undersøge, hvad Spors DNA er, og hvordan medlemmer og deltagere i Spors aktiviteter, hver især bidrager til den fælles identitet. Spor eksisterer kun i kraft af foreningens medlemmer.




Ved at finde sammen får vi mulighed for at træde ud af isolation og ensomhed, og skabe noget, der er langt større end summen af individer. Vi kan skabe store forandringer! For den enkelte, for familier og for samfundet.

Tilmelding senest mandag d. 7. maj.
[Læs invitationen her](#) - der står vigtig info.

Til kalenderen

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

VENDEPUNKTER 

RECOVERY DIALOGUE

Recovery dialogmøder

LAP København lægger hus til 7 Recovery Dialoger, hvor deltagere med sociale og psykiske vanskeligheder mødes for at komme videre i livet.

Recovery er en nødvendighed, en proces der åbner nye døre i ens liv. Der vil vise sig en mulighed for at tage ejerskab over sit eget liv på ny. Første dialogmøde finder sted **onsdag d. 2. maj** kl. 13-16. Det vil være en introduktion af recoverybegrebet, empowerment, grounding, psykisk sundhed, håb, menneskesyn, tryghedsaftale mm. Læs hele folderen med alle datoer [her](#).



Rullende cafémøder

I denne måned afholdes der fire cafémøder i forbindelse med projektet for de rullende cafémøder. Cafémøderne har det overordnede tema: *Når misbrugte børn bliver voksne – senfølger af seksuelt misbrug*. Hvilke spor sætter seksuelle overgreb i voksne menneskers liv? Og hvordan håndterer man de konsekvenser og udfordringer, som oplevelserne giver senere i livet?

De forskellige oplæg på cafémøderne vil tage udgangspunkt i en personlige beretning fra barndommen. Oplæggene i Fredericia, Næstved og Esbjerg vil blive suppleret med et fagligt oplæg om senfølger, og hvordan man kan arbejde med at gøre sig fri af dem.

Oplægget i Herning vil sætte fokus på behovet for at konfrontere overgrebspersonen i voksenlivet, og forsøge at få nogle svar. Sammen med oplægsholderens rådgiver, får vi mulighed for at høre om forarbejdet, selve mødet og den betydning det efterfølgende har haft.

Cafémøderne finder sted kl. 18.30 - 20.30:

Torsdag d. 3. maj

Sparekassen
Prinsessegade 95
7000 Fredericia

Onsdag d. 16. maj

Café Grønnegade
Grønnegade 10
4700 Næstved

Tirsdag d. 29. maj

Café Guldægget
Kongensgade 102
6700 Esbjerg

Onsdag d. 30. maj

Huset no7
Nørregade 7
7400 Herning

Vi har lokalet for os selv under møderne. Møderne er gratis, åbne arrangementer for alle over 18 år med interesse i emnet. Læs mere på [Spors hjemmeside](#).



INVITATION

Oplærings- og debatarrangement på

Kolding Bibliotek

Slotssøvejen 4, 6000 Kolding

Torsdag den 3. maj kl. 14-17



Der er brug for at bryde tabuet!

2 af kvinderne fortæller om deres oplevelser med seksuelle overgreb og om de psykiske overgreb og krænkelse, som fører til skam og skyld og til følelsen af at være alene og forkert samt om de overlevelsstrategier, der har været tilgængelige for dem. Uanset om den krænkede er barn eller voksen, foregår et tab af identitet og evne til at mærke sine naturlige grænser.

MED EGNE ORD –
14 kvinders
beretninger om
seksuelle overgreb

*Hvordan er det at
være overlever af
overgreb, uanset om
de fandt sted i
barndommen,
voksenlivet eller
begge dele.*

**Gratis adgang for
alle**



**KOLDING
SELVHJÆLP**

Telefon 7550 7902
Mail: info@koldingsevhjelp.dk
Banegårdspladsen 2, 2. sal,
6000 Kolding
www.koldingsevhjelp.dk
Facebook.com/koldingsevhjelp



Cafémøde i Kbh.

Onsdag d. 9. maj afholder Hovedstadens Spor det sidste cafémøde i denne sæson. Vi afslutter med et debatmøde om et emne, der kan vække stærke følelser - nemlig tilgivelse.

På mødet tager vi ikke stilling til, om man skal tilgive eller ikke tilgive, for det er en helt personlig sag, men vi lægger op til en åben og fordomsfri debat og dialog. Bl.a. om, hvad ordet og begrebet 'tilgivelse' egentligt betyder for os hver især.

Det er 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 mødet (+ en personale til servering).

Alle over 18 år med interesse i emnet er velkomne. 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 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:

Mandag d. 14. maj - kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver tilmelding, men ingen forberedelse. [Klik her](#) for yderligere info.



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.

Hvilken betydning har fællesskaber, når man har oplevet seksuelle overgreb som barn eller ung? Betyder det noget for fællesskabet at have samme baggrund?

Det kunne være nogle af spørgsmålene til et forskningsprojekt, der sættes i gang i den kommende tid i Spor regi. Vil du være med? Dagen er opdelt i to dele. Man kan deltage i begge dele eller blot vælge den ene del man vil være med til.



Forskning i fællesskab - lørdag d. 26. maj

Kl. 11.00 – 13.00: Møde om nyt forskningsprojekt i samarbejde med uddannelsesinstitution.

Kl. 13.00 – 13.30: Frokost

Kl. 13.30 – 16.00: Workshop om fællesskaber (det er muligt at deltage i møderne uafhængigt af hinanden, ligesom man er velkommen til at deltage i begge).

Det foregår i Borgernes Hus i Odense (lige ved siden af stationen). Transport og frokost bliver betalt ved tilmelding til: bolette@landsforeningen-spor.dk

Hvis du ønsker at vide mere om workshoppen og forskningsprojektet, kan du få tilsendt en nærmere beskrivelse ved henvendelse til: bolette@landsforeningen-spor.dk eller du kan ringe til Jeanne på 2890 3675 og høre nærmere.

Introaften i Helsingør

Onsdag d. 30. maj kl. 18.30 til ca. 21.00 afholdes en introaften i Helsingør med henblik på at etablere en lokalgruppe.

Der vil være oplæg af landsformanden Helle Cleo Borrowman, der vil fortælle om selve foreningen, og det arbejde der foregår her.

Derefter vil der være yderligere to oplæg af Jens Mortensen og Helle Hammerich, samt et fælles oplæg med en twist.

Adressen er:
Frivilligcenter Helsingør
Kronborgvej 1c, 2 sal
3000 Helsingør

Debatgruppe i Kbh.

I debatgruppen tager vi udgangspunkt i én af de artikler, der har været bragt i Spors nyhedsbrev. Artiklen der er blevet udvalgt til næste gang hedder [Det er din skyld, at jeg bliver ked af det!](#), og den handler om projektioner.



Mødet finder sted **torsdag d. 31. maj** kl. 15.30 - 17.30. Det foregår på Spors kontor Grundtvigsvej 27A, 1864 Frederiksberg.

Tilmelding til anette@landsforeningen-spor.dk senest dagen før.

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

Synlighedsdagen

Så er de første datoer for den årlige temadag [Synlighedsdagen](#) faldet på plads.

- København: **lørdag d. 15. september**
- Odense: **torsdag d. 4. oktober** (og temaet bliver 'Familie')
- Århus: **fredag d. 5. oktober**

Datoer for de øvrige byer bliver annonceret, så snart vi modtager dem fra arrangørerne.

Konference: Barndommens svigt kan spores i hjernen

"Seminarer.dk inviterer til unik [konference](#) med en af verdens førende eksperter i neurovidenskab Martin Teicher, forsker og professor i psykiatri.

Martin Teichers forskning viser, at mishandling i barndommen og dens effekt på hjernen har store konsekvenser for psykiske sygdomme og misbrug langt ind i voksenlivet. Helt præcist kan børnemishandling grundlæggende ses som det nederste trin i en pyramide af risici, hvad angår menneskets sundhed og trivsel."

Det er **d. 26. september** på Nyborg Strand Hotel og Conferencecenter.



Kursus om traumer og psykoser

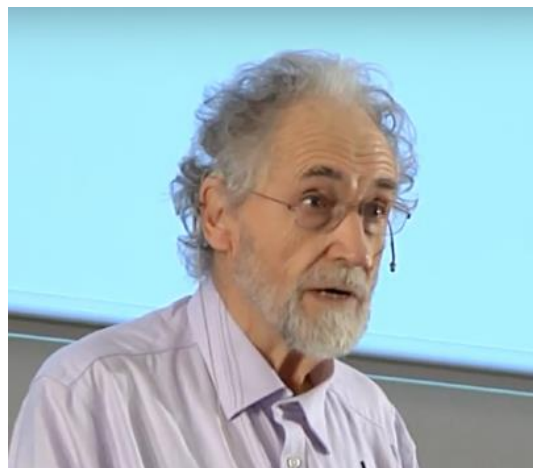
2-dages [kursus om traumer og psykoser](#) d. **25. og 26. september** i København.

"I de psykiatriske tilbud møder vi ofte borgere der er fastlåst i deres recovery-proces. Medarbejderne kan se at borgerne er forpinte på grund af angst, stemmehøring, paranoia m.m., men selvom de prøver alle de redskaber de har i deres recovery-værktøjskasse, så er der intet der virker.

Psykiater Bob Johnson har udviklet en effektiv metode, "Verbal fysioterapi", til at løsne op for denne fastlåste situation.

Bob Johnson & Peter Bullimore tager udgangspunkt i at forskningen viser en klar sammenhæng mellem psykiske lidelser og traumatiske oplevelser samt at mange sindslidende er fastfrosset i deres recovery-proces, fordi de ikke har fået hjælp til at håndtere traumerne, der er kilden til deres psykiske problemer."

Undervisningen foregår på engelsk.



Personligt

Digte

Anne-Lise Thomsens digte udtrykker ubeskrivelige tilstande, som er uden for det sproglige fællesskab i de seksuelle overgrebs grænseland, omend genkendelige for alle mennesker.

[Læs digtene](#) 'Sand' og 'Væk fra dig' på vores hjemmeside.

Et gammelt brev om angst

Det er sjældent at se så tydelig dokumentation for, hvor meget man kan fortrænge og forvrænge virkeligheden.

"Da et 25 år gammelt brev dukkede op, var det som et ekko fra fortiden. Det var et vidnesbyrd om, hvordan livet var dengang, da jeg levede i en helt anden bevidsthedstilstand."

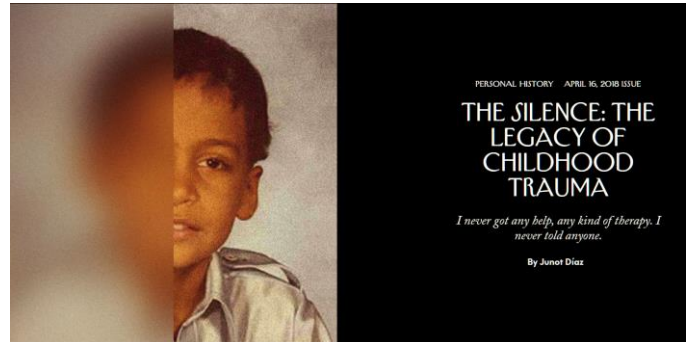
Brevet blev skrevet i 1983 og genfundet omkring 2008. Da var skribenten i terapi, og var blevet bevidst om årsagerne til barndommen og ungdommens voldsomme og dengang uforståelige angst.



The Legacy of Childhood Trauma

En personlig beskrivelse af, hvordan hver livsalder og forskellige livsområder er blevet ramt af det seksuelle overgreb i barndommen. Ikke mindst af fortællelser, flugt og skam.

Junot Díaz er en dominikansk-amerikansk forfatter der blandt andet har skrevet romanen 'Oscar Wao & Hans Korte og Forunderlige Liv'.



Blogs og blogindlæg

Ny blog

Claudia, som trådte frem på TV i marts måned, har oprettet bloggen 'Sandheden om senfølger'. Det første indlæg hedder Psykisk dobbeltliv.



Livet med senfølger

POV (Point Of View International) bringer i de kommende måneder indlæg fra en kvinde, der kæmper med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen. Her kan du læse Amandas historie #1 -Var det min egen skyld?

Nogle af Jer følger allerede skribenten på hendes FB-side Senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen - en blog.



Faglige artikler

Blikket som endrer alt

– *Hva trenger folk mest av alt? Et ansikt der blikket er festet på deg med velvilje, og medlemskap i en flokk. Har mennesket det, er det kanskje nok, sier fagleder i RVTS Sør Heine Steinkopf.*

[Norsk artikkel](#) om betydningen af, at professionelle hjælpere magter at tilbyde tilknytning og være i relationen. Men behandling kan og skal ikke stå alene - der er også brug for inkluderende og givende fællesskaber (hvilket netop er det, Spor søger at skabe).



"Hvor langt kom vi?" Fælles udforskning af bedring i sidste fase af psykoterapi

Videnskabelig [artikel](#) fra Norsk Psykologforening.

Terapi bør ikke handle om at nå forudbestemte mål, og den måde, afslutningen af et terapiforløb sker på, er vigtig.

Desværre er terapi her i Danmark blevet meget målrettet, fordi der alt for ofte er fokus på, at det skal føre til arbejdsdygtighed i stedet for at have fokus på, at klienten oplever, at der er sket en positiv udvikling. Samtidigt bliver forløb i offentligt regi afsluttet meget brat, fordi de på forhånd er tidsbestemte. Der er altså en høj grad af ydrestyring, hvor det hensigtsmæssige ville være at udvikle og handle efter en indrestyring.



Anerkendelsens filosofi

Anerkendelse er et helt centralt begreb i forhold til heling af traumer. I denne ret korte norske [artikel](#) uddyber professor Paul Leer-Salvesen, hvad anerkendelse egentligt vil sige.

Citat: *"Et barn som ikke opplever kjærlighet, vil vokse opp som et følelsesmessig umodent individ, uten å utvikle tillit til seg selv og til andre. Et barn som ikke blir møtt med respekt, vil heller ikke utvikle selvrespekt. Og et barn som ikke blir møtt med forventninger om at det selv kan yte noe for fellesskapet, vil få en grunnleggende tvil på egne evner og kompetanse. Uten tillit kan vi ikke tre ut i samfunnet og artikulere våre rettigheter og holdninger, sier Leer-Salvesen."*



Parforhold og tilknytning

En glimrende [artikel](#) fra Inge Holm om, hvordan vores tilknytningsmønstre påvirker parforholdet. Det er netop i de betydningsfulde relationer i voksenlivet, at vores selvbeskyttelsesstrategier fra barndommen viser sig allermost tydeligt - på godt og ondt.



På Inge Holms [hjemmeside](#) ligger flere artikler om bl.a. tilknytningsmønstre, voksentilknytning og parforhold.

Fibromyalgia is Linked to Childhood Stress and Unprocessed Negative Emotions

Traumer sætter spor i både krop og sind. Det er bare ikke altid (faktisk temmelig sjældent), at lægevidenskaben forholder sig til denne sammenhæng.

I denne engelske [artikel](#) beskrives, hvordan og hvorfor en lidelse som fibromyalgi kan have sin rod i en stressfyldt og traumatisk opvækst.

Dette betyder *ikke*, at en sygdom som fibromyalgi eller andre såkaldt funktionelle lidelser er 'noget psykisk'. Sygdommen og smerterne er meget fysiske, og skal behandles som sådan. Det udelukker imidlertid ikke, at der også er brug for at forholde sig til følelserne, så stressniveauet i kroppen kan blive sænket.

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

Hvad er transgenerationale traumer?

Citat fra [artiklen](#): *"Transgenerationale traumer er overførsel af følelsesmæssig, fysisk eller social smerte fra en person til deres efterkommere. Det går meget dybere end indlært adfærd. Vi taler om epigenetik. Det handler om, hvordan miljøpåvirkninger kan ændre udtrykket af visse gener."*

Dette kan nok trigge mange forældres største frygt: er mit barn blevet skadet af mine senfølger? Men den viden her kan også vendes om, og måske være med til at befri for følelser af utilstrækkelighed, skyld o.s.v. Vi bærer så at sige vores slægts traumer i os, så det er klart, at livet kan være pinefuldt, og vi er jo dog ikke skyld i vores genetiske arv.

Traumer kan forandre generne, men man ved nu, at det kan heling af traumer også. Derfor har vi mulighed for at bryde mønstrene på mange planer.



De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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