



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ december 2018

Hvad er en god jul for dig?

Af Anne Christensen



Som senfølgeramte er vi naturligvis lige så forskellige som alle andre mennesker - også i vores forhold til julen. Nogle elsker den, andre hader den, og derimellem er der alle mulige forskellige oplevelser. Uanset hvordan vi har det med julen, er der stor sandsynlighed for, at de senfølger, vi hver især lever med, bliver ekstra mærkbare i denne tid.

Det kan være, man mangler familie at holde jul med, så man sidder alene uden at ønske det. Omvendt kan det være, man holder jul med en familie, man får det dårligt af at være sammen med. I begge tilfælde kan det virkeligt trigge følelsen af ensomhed. Det kan være, man er uarbejdsdygtig p.g.a. senfølger og ikke har råd til at holde jul - med al den afmagt og frustration, det kan medføre. Måske hygger man sig faktisk med julen men oplever et øget stressniveau, der harmonerer dårligt med intolerance overfor stress. Måske er det hele ét stort følelsesmæssigt flashback. Der er med andre ord mange individuelle faktorer og mulige triggere.

Traditioner kan være trygge, hyggelige og give ro, men de kan også være alt det modsatte. Derfor er det aldrig nogen skade til at tage sine egne traditioner op til revision: Holder jeg jul på en måde, der er god for mig? Hvilke traditioner har jeg det godt med, og hvilke vil jeg gerne undvære? Er der nye traditioner, jeg gerne vil indføre? Alt sammen med det formål at undgå unødvendig belastning og få så god en december som muligt.

Mange ting forandres i disse år, og det gælder også julen. Flere og flere finder måder at holde jul på, som passer bedre til deres egen situation. Vi skal ikke så mange år tilbage, før det var nærmest skamfuldt, hvis man ikke havde en familie at holde jul sammen med og endnu værre, hvis man sad alene. I dag er der mange arrangementer for 'familieløse', nogle vælger at holde sammenskudsjul med venner eller endda med fremmede, og det er ikke længere ualmindeligt at holde jul alene eller slet ikke holde jul.

Én ting er overvejelser og tanker om forandring, men det kan være noget helt andet at føre forandringerne ud i livet - og især når det drejer sig om noget, der for de fleste er så følelsesladet som den traditionelle jul. Det kan være svært og så er det måske godt at vide, at der er andre, der slås med nogle af de samme ting. Ved at dele vores erfaringer, spørge ind til hinanden og tale om, hvordan vi hver især har det med julen, kan vi være med til at skabe forandring, hvor der måtte være brug for det.

Med ønsket om den bedst mulige december til alle Spors medlemmer.



Indenfor kort tid deler vi på hjemmesiden og på FB en spørgeundersøgelse om senfølgeramtes forhold til julen.

Til kalenderen

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



Cafémøde i Kbh.

December måneds oplæg holdes af Jette Knudsen, og det hedder 'Min vej til livet', hvilket også er titlen på Jettes bog, der udkom tidligere i år.

"Jeg tager udgangspunkt i min bog 'Min vej til livet' der er en personlig beretning om, hvordan mit liv har formet sig efter overgreb som barn. Jeg fortæller om min krops reaktion - fornægtelse, flugt, skyld, skam, sorg, smerte, afmagt, og alle de andre følelser der er tilknyttet. Jeg fortæller om vejen fra overlevelse til det at tilvælge kroppen - og livet - samt om mit valg af at leve som den jeg er i dag."

Mødet foregår

torsdag d. 6. december - kl. 18.30 -20.30 i **Salonen** (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.) Østerbrogade 222 2100 København Ø

Alle interesserede over 18 år er velkomne.

Vi har caféen for os selv under møderne (+ en personale til servering).

Læs mere om café møderne på Spors [hjemmeside](#).



CSM:ØST

Frirummet

Link til [december](#) måneds kalender for møderne i Frirummet i CSM-Øst.



Julearrangement

Hovedstadens Spor inviterer igen i år til julehygge. Der vil blive serveret kaffe, the og gløgg og noget til den søde tand. Der vil være lidt fælles underholdning og mulighed for en hyggelig stund.

Det foregår som åbent hus i tidsrummet kl. 14-17 **onsdag den 12. december**

I Spors kontor på:
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg

Alle er velkomne. Vi håber at se dig!



Debatgruppe i Kbh.

Til dette møde vil debatten tage udgangspunkt i artiklen om dramatrekanten, [Søger du anerkendelse, omsorg eller syndebukke ude i verden?](#), der blev linket til i Spors nyhedsbrev oktober 2018.

Mødet foregår **mandag d. 21. januar** kl. 15.30-17.30 i Spors kontor Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

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

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



Om at være informant

Spor har modtaget følgende fra én af vores aktive medlemmer, som ønsker at være anonym:

Forandringernes tid

Jeg har igen været informant til to interviews i forbindelse med studieopgaver, og hvor er det bare vildt at opleve den udvikling, som foregår i forhold til de studerendes valg af emner og deres formuleringen af spørgsmålene.

Da jeg blev interviewet første gang for små 2 år siden, bar spørgsmålene præg af usikkerhed og mangel på en dybere grundlæggende forståelse. Igennem årene er der sket store ændringer, og i dag bed jeg mærke i, at spørgsmålene er langt mere konkrete og direkte, og formuleret på en måde, som bærer præg af en større forståelsesramme.

En ting er sikkert: Vi gør en forskel! En mærkbar tydelig forskel. Senfølger er nu en del af mange studerendes bevidsthed, og deres nysgerrighed er vakt. Det er SÅ fedt at opleve!

Jeg er glad for muligheden for at kunne hjælpe, når studerende henvender sig til Spor. Selvom jeg ofte er for plaget af mine senfølger til at kunne forlade min seng, kan jeg alligevel bidrage, og det er jeg taknemmelig for.

Hvis du har lyst til at stille dig til rådighed som informant for studerende eller journalister, kan du kontakte Spor på 3014 5452 eller kontakt@landsforeningen-spor.dk.

Spørgeskema om graviditet og fødsel

Vi deler denne henvendelse fra tre journaliststuderende på RUC.

"Vi er tre journaliststuderende på Roskilde Universitet, som er i gang med en artikelserie om, hvilken betydning det har for kvinders graviditet og fødsel, at de har været udsat for seksuelle overgreb. I den forbindelse har vi udarbejdet et spørgeskema, som vi håber, at Jeres kvindelige medlemmer og følgere vil besvare. Tak for hjælpen."

Det er ganske få spørgsmål, det drejer sig om. Hvis du vil deltage, så følg dette [link til undersøgelsen](#).

Klik her for at læse artiklen fra Jordemoderforeningen, der er omtalt længere nede i dette nyhedsbrev.

Psykologer skal have behandlingsansvar i psykiatrien

"Partierne bag den nye satspuljeaftale på sundhedsområdet vil undersøge, hvordan psykologer får behandlingsansvar i psykiatrien. Der skal også bruges flere penge på behandling til angst og depressionsramte og tidlig hjælp til børn og unge i PPR-regi." Læs [artiklen](#) på Dansk Psykologforenings hjemmeside.



Spor-foldere

Vil du hjælpe med at udbrede kendskab til senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og til Landsforeningen Spor? Det kan du gøre ved at uddele foldere i dit lokalområde hos læge, jobcenter m.fl.

Hvis du har lyst til det, så send en mail med din postadresse til frivillig@landsforeningen-spor.dk, så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.



Personligt

Jeg er fyldt med vrede!

"Traumer avler vold, og vold avler traumer." Citat Peter A. Levine.

Overgreb og svigt skaber voldsomme aggressioner. Nogle retter dem udad, nogle retter dem indad, nogle har helt fortrængt raseriet, men oplever måske, at det har sat sig som spændinger i kroppen, nogle eksploderer indimellem, nogle græder i stedet for at blive vrede. Der er mange måder at reagere på.

Det er muligt at arbejde terapeutisk med sin vrede, så man kan komme til at rumme og udtrykke den på en konstruktiv måde uden, at den tager kontrollen.



[Artikel](#) på KompleksPTSD.dk

Trauma & Body Armoring - Why We Are So Tense?

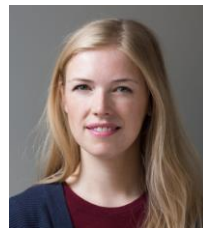
Engelsk [blogindlæg](#) fra en kvinde der blev sendt til adskillige undersøgelser for bl.a. muskelsmerter og andre fysiske symptomer uden, at der kom noget ud af det.

Hun fandt selv ud af, at symptomerne simpelthen skyldes et begreb, hun aldrig havde hørt om før - nemlig opbygning af et muskelpanser grundet traumer.



[Populær på FB](#)

Det jeg som terapeut skulle ønske at du visste



Hvordan er det at sidde i behandlerens stol? Hvad tænker han eller hun?

Sigrid M. Skeide er privatpraktiserende psykolog, og i dette korte [debatindlæg](#) fortæller hun, hvad hun gerne vil, at mennesket i stolen overfor hende skal vide.

Facebookgrupper



[Kærlighedshær](#) - os med svære forældrerelationer:

"Med Kærlighedshærens lukkede gruppe ønsker vi, at skabe et trygt frirum, hvor man kan sætte ord på den sorg, frustration og magtesløshed, man føler i forbindelse med at have svære forældrerelationer." Uddybende beskrivelse kan læses på siden.

Pårørende til seksuelt misbrugte

"En [gruppe](#) til dig der er pårørende til en seksuelt misbragt. Håber vi med denne gruppe kan hjælpe hinanden med sparring og finde ud af, at vi ikke står alene."



Tusinde vinde - støttesang til Spor

D. 27. november udkom Anne Marie Lindegaard med sit debutalbum. Én af de nye sange er [Tusinde vinde](#), hvor den voksne kvinde synger til sit indre 4-årige barn.



Sangen er ikke den typiske dansktop sang, og Anne Marie håber den vil vække genklang hos mange flere end udelukkende dansktop lyttere: "Vi er mange voksne, der har været ude for noget slemt som børn. Det indre barn har brug for en voksen stemme, som kan trøste og berolige og sige, det nok skal blive godt igen." siger Anne Marie i pressemeddelelsen.

Tak til Anne Marie der har valgt at tilegne 'Tusinde vinde' som støttesang til Spor og donere overskuddet fra sangen til foreningens arbejde for voksne med senfølger.

Hvad er dissociativ lidelse?

Hvad er dissociation, hvilket formål har det at dissociere, hvad skal der til for at stoppe dissociationen? Dette og mere til fortæller den norske specialpsykolog Ingunn Holbæk om på en meget nem og forståelig måde i denne 4 min. video. [Videoen](#) er på norsk med norske undertekster.



P1 Dokumentar: Hjælp mig, jeg er pædofil

"Kan man være pædofil og samtidig modstander af enhver form for overgreb på børn? P1 Dokumentar har talt med en række unge pædofile mænd, der aldrig kunne finde på at udleve deres seksuelle fantasi. De vil gerne have hjælp men tør ikke at række hånden ud. Men hvis pædofile ikke får hjælp i tide, så øger det risikoen for, at flere børn bliver udsat for seksuelle overgreb."

Sidst i [udsendelsen](#) er der henvisning til Bryd Cirklen, hvor man kan få hjælp og anonym rådgivning, hvis man har seksuelle tanker og fantasier om børn.

brydcirklen.dk

tlf. 65 909 909

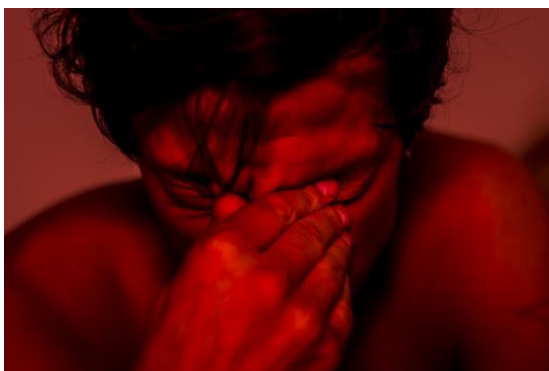


Faglige artikler

Dit DNA kan huske: Du arver måske dine forældres smerter

Dette er ikke ny viden, men nu er der også dansk forskning bag. [Artiklen](#) på DR fortæller, hvordan smerter kan nedarves gennem generationer. Andre undersøgelser viser, at det samme gælder angst.

"På forskersprog kaldes de genetiske 'minder' for epigenetik. Og ny forskning tyder på, at vi i nogle tilfælde kan arve vores forældres og bedsteforældres genetiske 'minder'."



Populær på FB

Barnets mestring bliver den voksnes senfølger

For at forstå den voksnes tanker, følelser og reaktioner, må man forstå barnet, der skulle klare at overleve under ekstrem stress. Denne [artikel](#) kæder fortiden og nutiden sammen - hvordan påvirkede de traumatiske opvækstvilkår barnet, og hvilke følger har det i voksenlivet.



Favorit på FB

Når fødsler er traumatiske

En rigtig god [artikel](#) fra Jordmoderforeningen om det faktum, at kvinder kan udvikle PTSD efter en fødsel. I artiklen nævnes dog ikke, at mange kvinder i forvejen har PTSD som følge af overgreb i barndommen, og kan opleve fødslen som retraumatiserende. Nedenstående citat gør det tydeligt, hvorfor retraumatisering kan forekomme.

Citat:

"En traumatisk fødselsoplevelse opstår ikke nødvendigvis på baggrund af et obstetrisk traume (obstetrik er det medicinske speciale for graviditet og fødsels-hjælp, red.) Den post traumatisk reaktion udløses af, at personen har følt sig hjælpeløs, rædselsslagen, bange for at miste livet, magtesløs eller krænknet."

At blive tilknyttet - del 2



Psykoteraapeut Inge Holm skriver på sin [FB-side](#) denne ledsagende tekst til sin artikel [At blive tilknyttet](#):

"Denne artikel handler om tillknytning og tilknytningsteori."

Der findes børn, som gang på gang kommer til skade, når de udforsker verden. Børn som vandrer væk fra deres mor eller forlader hjemmet. Børn som ikke søger øjenkontakt eller opmærksomhed. Det er som om, de undersøger, hvor langt de kan gå, før deres mor vil tage dem tilbage. Hvor meget de skal opleve, før deres mor synes, det er for meget. Hvor meget frygt, de behøver at gennemleve, før mor vil hjælpe.

Artiklen stiller skarpt på et evigt vedkommende udviklingspsykologisk spørgsmål om, hvordan vi bliver den, vi er, og hvad det er, der former vores personlighed, identitet og evne til at indgå i kærlighedsrelationer. Artiklen, som er den anden af to, beskriver bl.a. de utrygge tilknytningsmønstre med udgangspunkt i Mary Ainsworths fabelagtige forskning. Artiklen bygger på bogen "Becoming Attached – First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love" af Robert Karen.

God læselyst!"

Her er link til [At blive tilknyttet - del 1](#)

Relationers betydning

Den norske specialpsykolog og professor Dag Nordanger har stor forståelse for betydningen af relationer.

I artiklen [Relasjoner har en terapeutisk kraft](#) siger han bl.a.: "Generelt er det tre ganger viktigere hvem som sitter i terapeutstolen enn hvilken metode vedkommende bruker" - men det betyder ikke, at metoden er ligegyldig. Iflg. Nordanger kan de to ting ikke adskilles.

Betydningen af relationen har han illustreret i denne video.



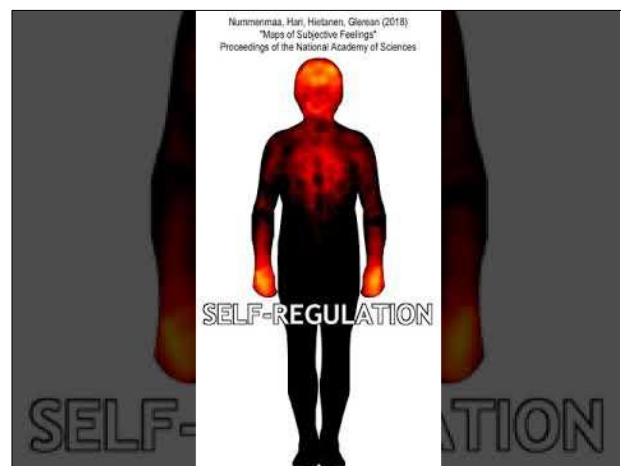
I en anden artikel - [Relasjonens kraft](#) - på RVTS Sør kommer Dag Nordanger mere ind på, hvorfor de korte standardiserede behandlingsforløb, der bliver mere og mere udbredte både i Danmark og Norge, er mildt sagt problematiske.

Bodily Sensations Give Rise to Conscious Feelings

Ny forskning hjælper med at forstå, hvordan sygdomme og kropslige tilstande generelt påvirker vores subjektive velbefindende.

"Summary: A new study reports conscious feelings stem from bodily feedback. Researchers have mapped the organization of conscious feelings, reporting they cluster into five categories: positive emotions, negative emotions, cognitive function, somatic state and illness."

På denne lille [video](#) kan ses, hvor i kroppen tilstandene registreres.



Hjernen trenger stillhet for å fungere i hverdagen

Konstant støj skaber stress, og det påvirker hjernen og dermed helbredet negativt. Det gælder alle mennesker, men i særdeleshed mennesker, der i forvejen har et overbelastet nervesystem.

Citat fra [artiklen](#):

"Mangel på stillhet kan gi søvnevansker, mindre energi, utmattelse og konsentrasjonsvansker, forteller Olga Lehmann, forsker ved Institutt for psykisk helse ved NTNU."



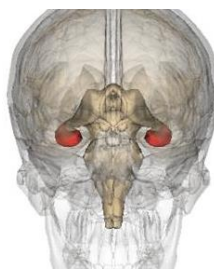
Mange undgår stilhed, fordi det kan give ro til at mærke sig selv og sine følelser. Alligevel kan det være værd at overveje, om der indimellem kan skabes nogle tidspunkter, hvor det er ok, at der er stille, så hjerne og nervesystem kan få mulighed for at slappe af. Måske kan det endda blive en god, ny vane, når der sker en tilvænning.

Forskning skal afdække: Virker psykomotorik mod søvnproblemer

Citat fra [artikel](#) på Psykiatrisk Tidsskrift:
"Det er veldokumenteret, at psykologisk søvnbehandling kan mindske søvnproblemer. Men nu viser erfaringer, at psykomotorisk behandling også virker rigtig godt – måske endda bedre, fordi man her har det kropslige og fysiske med i behandlingen. Præcis hvad der er bedst, ser et igangværende forskningsprojekt på."

Psykomotorisk terapi kan være en rigtig god behandlingsform, når man er senfølgeramt, men desværre er det med egenbetaling.

Tiden efter en stress-sygemelding



Langvarig stressbelastning skaber fysiske forandringer i hjernen. Derfor er det så vigtigt at få bearbejdet barndommens traumer, så det permanent forhøjede stressniveau kan blive sænket.

Heldigvis er hjernen plastisk, så når stressniveauet reduceres, påvirker det hjernens funktioner positivt og skaderne kan begynde at hele. Derfor skaber traumeheling også fysiske forandringer.

Læs i den korte [artikel](#), hvad der konkret sker i hjernen under stress.

Rekord på FB: 1.100 delinger og 24.149 nåede personer

Hjernen er anderledes ved personer med både PTSD og dissociative symptomer

[Artikel](#) på KompleksPTSD.dk:

Hjernen hos personer, der har PTSD er forskellig fra hjernen hos personer, der ikke har denne lidelse. Lider personer ud over PTSD også af dissociative oplevelser som depersonalisering eller derealisering, hvor de selv eller omgivelserne synes fremmede eller uvirkelige, er hjernen væsentligt forskellig fra både dem med og uden PTSD.

Som det også er nævnt andetsteds er hjernen plastisk, og derfor er det muligt at skabe store forandringer, når man får bearbejdet sine traumer.



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.

**Landsforeningen Spor
ønsker alle medlemmer 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