



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ november 2015

### Medlemskampagne



Som bruger- og interesseorganisation er det *Spor*'s opgave at varetage senfølgeramte voksnes interesser. Vi er pt. godt 200 medlemmer inkl. støttemedlemmer og kollektive medlemmer men vi har et overvældende potentiale, for flere end 250.000 voksne danskere lever med senfølger af seksuelle overgreb. Vi er faktisk nået rigtig langt med os 200 medlemmer – men så forestil Jer en interesseorganisation med 250.000 medlemmer og lige så mange støttemedlemmer bag sig. Sikke en forskel vi kunne gøre!

Lige nu er de langsigtede konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen et område som er underprioriteret fra politisk hold. Ja, der blev givet en sum penge til CSM Centrene fra satspuljen – helt nøjagtigt 47 millioner kr. i alt de næste 4 år. Gudske lov for det! Det havde været fatalt og givetvis med tab af menneskeliv til følge, hvis centrene var blevet lukket fra 2016. Men hvor er sammenhængen mellem problemets omfang og indsatsens størrelse? Hvornår vælger politikerne at se på det store billede frem for at lave lappeløsning på lappeløsning? Hvor er visionerne?

For at kunne lægge pres på politikerne er vi nødt til at have en stærk interesseorganisation. Derfor lancerer vi nu en rekrutteringskampagne, som vi håber, I vil bakke op om. Del vores opslag på Facebook, giv et støttemedlemskab i julegave eller hæng et opslag op, hvor du kommer frem. [Opslaget kan hentes her](#).

Sidst i nyhedsbrevet kan du læse, *Når 10 høns bliver til én fjer*, hvor der fortælles mere om udviklingen indenfor senfølgeområdet og om hvordan den hidtidige tildeling af midler fra satspuljen nu udfases i de næste 4 år. Der bliver mange opgaver, *Spor* skal tage sig af i de kommende år.



Det så en overgang ud til at CSM'erne skulle miste alt under satspuljeforhandlingerne dette efterår. III. Jens Byriel

Joan-Søstrene i Århus afholder temadag:

**"Vold og voldtægt i forhold"**

Fredag den 6. november 2015

kl. 10<sup>00</sup> – 15<sup>00</sup>

DOKK1 - Hack Kampmanns Plads 2, Store Sal - 8000 Århus C

### Temadag

Joan-Søstrene giver støtte, hjælp og råd til enhver kvinde over 18 år, der har været udsat for incest, vold, voldtægt, sexchikane eller trussel om vold.

Temadagen **fredag d. 6. november** er gratis og alle er velkomne. Programmet for dagen kan ses på [Joan-Søstrenes Facebookside](#). Desværre er arrangementet ikke lagt ind på Joan-Søstrenes [hjemmeside](#).

## Cafémøder i København

November måneds cafémøde finder sted **onsdag d. 4. november** kl. 19-21 på

### [Café Cadeau](#)

H. C. Ørstedsvej 28C  
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg hedder *Om tandlægeskræk - patient og tandlæge*.

Oplægget handler om tandlægeskræk forårsaget af senfølger efter overgreb i barndommen og det afholdes af Lissi Sys Kronborg og hendes tandlæge Charlotte Winberg.

Alle interesserede over 18 år er velkomne. Vi sidder for os selv i et aflukket lokale bagest i caféen. Kom i god tid for vi starter præcist kl. 19 og døren lukkes umiddelbart efter. Mad og drikkevarer kan købes i caféen til rimelige priser.

På [hjemmesiden](#) kan der ses datoer for alle sæsonens cafémøder.



CSM:ØST  
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

## Foredrag

CSM-Øst afholder her i efteråret en foredragsrække, hvor medlemmer af *Spor* er velkomne.

Det næste foredrag finder sted **tirsdag d. 10. november** kl. 19-21.30.

Foredraget handler om de mest almindelige senfølger såsom PTSD, angst, depression, selvskadende adfærd, nærhed kontra afstand samt skyld og skam.

Tilmelding er nødvendig.

[Klik her](#) for at læse mere og for at se datoer for de øvrige foredrag.



[Kvisten](#) afholder foredrag **torsdag d. 12. november** kl. 19 på Aalborg Hovedbibliotek (foredragssalen), Rendsburggade 2, 9000 Aalborg. Gratis adgang.

Oplæg ved Lone Lyager, Klinik for Incestterapi, psykoterapeut og socialrådgiver samt oplæg med Kim, Kurt, Lars og Niels, der har deltaget i Aftenshowet og fortalte om at være misbrugt i barndommen.

## Foredrag i Aalborg

Nordjysk *Spor* har tidligere afholdt dette foredrag og anbefaler det varmt. Denne gang er det foredragsholderen, Katrine Kramer, der selv er arrangør og hun præsenterer det således:

*Fra dysfunktionel familie til et fantastisk liv.*

Kom og hør et anderledes foredrag om det at vokse op i en dysfunktionel familie og som voksen få et liv, som jeg ikke engang turde drømme om. Det er et musikalsk foredrag, hvor der tages udgangspunkt i sange.

Tidspunkt: **Onsdag d. 25. november**

kl. 19-21.30

Sted: Trekanten, Bibliotek og Kulturhus, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Øst

Tilmelding: [Selvhjalp@heaven.dk](mailto:Selvhjalp@heaven.dk)

Pris: 50 kr. som betales ved indgangen. Pengene går til børn af misbrugere.

Stort tillykke til Lisbeth Høstgaard Møller og Kvisten Viborg, som har modtaget Trine Bryld Prisen 2015.

Prisen er på 50.000 kr. til Lisbeth Høstgaard Møller og Kvisten Viborg modtager 500.000 kr. til at forankre og sikre fortsættelsen af den indsats, der ligger til grund for udvælgelsen. Læs mere [her](#).



## Ny blog

Hvis nogen af Jer har fulgt bloggen 'Natteroder', har I måske set, at den er blevet lukket ned. Den fortsætter imidlertid som en ny blog, der hedder Asynje. Klik på billedet for at gå til bloggen.



## Livsliniens natåbne rådgivning kan fortsætte

I sidste nyhedsbrev skrev vi om, at Livslinien ikke havde fået en bevilling, der kunne sikre fortsat åbning om natten. Heldigvis er denne beslutning blevet omstødt så Livslinien har fået penge fra satspuljen til at fortsætte.

**Livslinien reddet: Selvmords-truede kan fortsat få hjælp om natten**

## Evaluering af CSM'erne

Det er professor Ask Elklit ved Syddansk Universitet, der har stået for evalueringen af de tre centre for voksne med senfølger. Rapporten med evalueringen kan downloades [her](#)

Især i forbindelse med den seneste tids usikkerhed omkring centres fremtid, har han flere gange udtalt sig til medierne og gjort det klart, at der er behov for, at behandlingstilbuddet må udvides. Klik på billedet for at læse artiklen på DR P4 Fyn

(Som en sidebemærkning vil det virkeligt være ønskeligt, at medierne erstatter ordet 'sexmisbrugte' med 'seksuelt misbrugte'.)

06. OKT. 2015 KL. 09:37

## Professor: Udvid hjælp til sexmisbrugte

Det er ikke nok at forlænge tilbuddet til sexmisbrugte voksne, mener professor Ask Elklit



Ask Elklit fra Videncenter for Psykotraumatologi på Syddansk Universitet er ikke tilfreds med det nuværende behandlingniveau. Foto: (DR Nyheder © Dr Nyheder)

## Bog: 'Det sultne hjerte – en håndbog om borderline'

16 borderline-ramte af begge køn og i alle aldre fortæller nuanceret, ærligt og levende om, hvordan det er at have borderline. Fem pårørende fortæller om at leve med en, der har diagnosen.



Bogen er skrevet af journalist Simon Kratholm Ankjærgaard, hvis kone som voksen fik diagnosen borderline.

'Bag Facaden' sætter fokus på tre kvinders fortællinger om den barske opvækst bag den pæne facade.

Få svar på spørgsmål som:

- Hvordan er det at være barn i en familie, som udadtil lever op til alle ydre succesparametre men hvor ingen kender til livet bag facaden?
- Hvad er det for en læring, barnet tager med sig i en kaotisk opvækst, hvor forældrene ikke ser barnets behov?
- Hvorfor afslører barnet ikke overgrebene til andre?



Jens Byriel, aktivt medlem i *Spor*, har skrevet en [anmeldelse](#).

Bogen koster 50 kr. + porto og kan købes på *Spor*s [betalingsside](#).



[Hent et PicBadge til Facebook og Twitter.](#)



### Bog: 'Mælkebøttebarn i blomst'

Bogen, der udkom i september, er skrevet af Tina M.-L. Campbell. Den beskrives som "en barsk og samtidig livsbekræftende selvbiografi om at lære at blomstre i miljø med druk, vold, misbrug, og alvorlig sygdom." Klik på billedet for at læse mere.

Meget positivt er biografien blevet optaget som fagrelevant undervisningsmateriale indenfor en lang række professioner.

Bogen har sin egen [Facebookside](#) af samme navn.

### Bog: 'Stærk som en Fønix'

Den tysk-amerikanske ph.d. og journalist Michaela Haas har skrevet bogen "Stark wie ein Phönix" (Stærk som en Fønix) om det relativt nye forskningsområde "posttraumatisk vækst".

Hensigten er ikke at minimere betydningen af traumerne eller forsøge at gøre dem til noget positivt og ej heller at skabe den form for 'positiv tænkning', der har til hensigt at lægge låg på de svære følelser, faktisk tværtimod. For at kunne vokse og udvikle sig og finde ny ressourcer og potentialer, er det nødvendigt at bearbejde traumerne. Begrebet 'posttraumatisk vækst' viser meget klart, at der kan komme noget godt ud af noget skidt og det kan for nogen være svært at forholde sig til.

Bogen er udgivet på engelsk og tysk, men ikke dansk. [Klik her](#) for at læse artiklen med omtale og interview i Kristeligt Dagblad og klik på billedet for tysk omtale.

Også traumeforsker Peter A. Levine nævner i sine bøger, at traumer kan være en port til udvikling og transformation, hvis de behandles rigtigt.



## Bog: 'Rigtige mænd går også i sort'

Erhvervspsykologerne Majken Matzau og Umahro Cadogan har skrevet bogen 'Rigtige mænd går også i sort'. Grunden til, at titlen er fokuseret på mænd er, at mere end tre gange så mange mænd som kvinder hvert år begår selvmord som følge af ubehandlet stress og depression. Uagtet kan bogen naturligvis også være yderst relevant for kvinder med stress.



Forfatterens ærinde er at advare mod hård motion eller træning, når man har stress - hvilket er modsat af, hvad mange bliver rådet til. I bogen bliver der grundigt forklaret, hvorfor motion og træning kan være direkte farligt for stressramte og hvad man i stedet kan gøre for at restituere.

På [hjemmesiden](#) kan læses en kort forklaring og på bestillingssiden, kan kapitlet '[Træning og stress](#)' downloades gratis.

De to forfattere havde i januar 2013 debatindlægget [Motion mod stress er katastrofalt](#) i Berlingske, hvor de forklarer, hvordan motion virker, når man er stressest.

### Kronik

**I ti år var jeg inn og ut av psykiatrien. Ingen turte å snakke om det som hadde gjort meg syk.**

AKRYL  
OPSTAVT 16.2011 2013.11.18

Der er givetvis mange grunde til, at der (også blandt behandlere) er så stor berøringsangst overfor seksuelle overgreb og senfølger. Én af grundene er muligvis behandlernes frygt for, at det kan være retraumatiserende at tale om det.

Desværre mangler der forståelse for, at det kan være mindst lige så retraumatiserende, at der ikke er nogen, der spørger, lytter, forstår og hjælper, så man stadig må bære det hele alene.

### Salg af plakat

Nu er det muligt at købe en plakat med maleri af kunstner og kunstterapeut Ayoe Christophersen.

Billedet er en del af udstillingen 'Konsekvenser og overlevelsestrategier'.



Plakaten kan købes via [Spors betalingside](#).

### Hukommelse og måden at huske på

Traumatiske hændelser påvirker i høj grad sanserne og kan f.eks. føre til udviklingen af en fotografisk hukommelse eller til, at man tværtimod mister (eller slet ikke udvikler) evnen til at danne indre billeder. Dette fænomen, hvor der mangler en evne til at danne indre billeder, har nu fået et navn og kaldes aphantasia.

Uden en visuel hukommelse kan det være svært at stole på sine egne erindringer og fornemmelser af, hvad man har oplevet. Ligeledes kan det let føre til, at omgivelserne kan få den tanke, at der er tale om 'falske erindringer'.

Nogle behandlere kræver ligefrem, at man har 'klare erindringer' om overgreb og med dette menes, at man har en visuel hukommelse. D.v.s. at en så fatal senfølge som manglende evne til at danne indre billeder faktisk kan føre til, at nogle afskæres fra at få den rette behandling.

Desværre nævnes der i [artiklen](#) ikke noget om mulige årsager til tilstanden.



## Bestilling af publikationer o.a.

Udover Ayoes plakat og bogen fra Nordjysk *Spør* kan der også bestilles publikationer på *Spors* [betalingsside](#).

- 'De skjulte ofre - En håndbog til gruppeorienteret arbejde med pårørende til seksuelt misbrugte' af Lone Lyager
- 'PTSD hos seksuelt misbrugte kvinder i gruppeterapi - Pilotundersøgelse' af aut. psykolog Palle Jørgensen

Disse to rapporter er gratis men der betales porto samt et ekspeditionsgebyr på 50 kr., der går ubeskåret til *Spør*.

På betalingssiden er det også muligt at foretage indmeldelse og donationer samt betale kontingent.



## Spør foldere

Hvis du vil have tilsendt vores informationsfolder til at uddele hos din læge, tandlæge, jobcenter, på dit lokale bibliotek, eller andre steder, så send en mail til [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

## Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, er du meget velkommen til at sende os en mail på [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto: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.

## Når 10 høns bliver til én fjer

Af Helle Borrowman, formand og medlem af *Spors* spingruppe



Det skal ikke være nogen hemmelighed, at *Spør* mener, at der gøres alt for lidt for voksne med senfølger i Danmark. Det er som om, at problemets omfang ikke for alvor er gået op for hverken politikere eller den brede danske befolkning. Og det koster! Det koster menneskeliv, for nogle af os overlever ganske enkelt ikke men dør som følge af selvmord, misbrug, stress, udbrændthed, fysisk eller psykisk sygdom. De personlige omkostninger for senfølgeramte og vores familier er ofte meget høj. Der kan være nedsat arbejdsevne og forældreevne, social isolation og i det hele taget en generel lav livskvalitet. Omkostningerne til relevant behandling kan for den enkelte beløbe sig til flere hundredetusinde kroner.

Samfundsmæssigt postes der penge ud til behandling af alverdens symptomer: Psykiske lidelser, fysisk sygdom, misbrug, prostitution o.s.v. uden, at der tages hånd om årsagen til symptomet. Men det er langt de færreste senfølgeramte, som har fået tilstrækkelig og relevant behandling. De fleste lever i dag med smerten fra senfølgerne uden at se en sammenhæng mellem nu-livets problemer og det der skete 'dengang'.

Traditionelt har indsatsen for senfølgeramte voksne primært hvilet på frivillige skuldre. Til at starte med, i starten af 80'erne, var det kvinder, der var udsat for seksuelle overgreb, som gik sammen og fik dannet foreninger, hvor overgrebsramte kvinder kunne møde ligestillede. Foreningerne havde ofte en politik om, at det kun var kvinder, som selv havde været udsatte for seksuelle overgreb, som måtte yde rådgivning til andre kvinder.

Først i 90'erne blev det 'opdaget', at også drenge var udsat for seksuelle overgreb. Hvor incestcentrene i udlandet ofte var en del af kvindebevægelsen og fysisk tilknyttet kvindekrisecentrene, var det i Danmark selvstændige foreninger. Det gjorde det noget lettere også at rumme senfølgeramte mænd, selvom der rent faktisk i starten var modstand mod, at mænd skulle have adgang.

Gennem 90'erne blev foreningerne mere og mere professionaliserede med en højere faglighed, og det var ikke længere udelukkende 'hjælp til selvhjælp', hvor ramte hjalp ramte. Der kom professionelle behandlingstilbud på banen i de frivillige foreninger og også seksuelt misbrugte mænd var velkomne. Mange foreninger fik og får stadig tilskud deres virke gennem statslige og kommunale puljer.

I 2004 kom det første egentlige statslige tilbud til senfølgeramt, da satspuljeaftalen for 2004-2007 blev vedtaget og den såkaldte Psykologordning blev etableret. Psykologordningen er blevet videreført gennem satspuljemidler igen i 2008-2011 og 2012-2015. Om ordningen føres videre i 2016-2019 er endnu uvist, men vi undersøger sagen. Vi kan i hvert fald konstatere, at ordningen er lukket for ansøgninger året ud. Psykologordningen er eneste reelle mulighed for gratis behandling for alle, der ikke bor i nærheden af København, Aarhus, Odense eller Kolding.

Senere blev det muligt at få tilskud til psykologbehandling gennem Sygesikringsordningen.

I 2010 afholdt paraplyorganisationen Landsorganisationen mod seksuelle overgreb, LMSO, en folketingshøring om de personlige og samfundsmæssige konsekvenser af seksuelle overgreb mod børn. *Spor* (som dengang hed Synlighedsdagen) er medlem af LMSO og var en drivende kraft bag folketingshøringen.

I satspuljeaftalen for 2011 kunne man se, at høringens havde gjort indtryk på de folkevalgte. I aftaleteksten stod:

#### **"Senfølger af seksuelle overgreb**

Satspuljepartierne er enige om, at der skal ske en drøftelse af tilbud til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i forbindelse med satspuljeforhandlingerne for 2012 med henblik på at drøfte behovet for en landsdækkende permanent indsats på området, herunder hvordan 'Fynsmodellen' med en kombination af professionel behandling og frivillig rådgivning og støtte kan udbredes."

De lagde altså en binding ind om, at der skulle ses på senfølgeområdet i næste års forhandlinger. Vi bider mærke i ordene *landsdækkende* og *permanent*.

Året efter stod der i aftaleteksten for 2012 - 2015:

#### **"Landsdækkende behandlings- og rådgivningsindsats over for mennesker med senfølger af seksuelle overgreb**

Satspuljepartierne er enige om at afsætte 67 mio. kr. over fire år til en styrket indsats over for mennesker med senfølger af seksuelle overgreb. Indsatsen skal bestå af tre regionale centre, som skal samle og koordinere den allerede eksisterende indsats på området, og sikre landsdækkende hjælp til målgruppen.

Satspuljepartierne er endvidere enige om at videreføre det eksisterende tilbud om psykologbehandling til mennesker med senfølger af seksuelle overgreb."

Nu er denne bevilling så udløbet og satspuljeforhandlingerne for 2016-2019 er afsluttet. I aftaleteksten står der:

#### **"Regionale centre for seksuelt misbrugte**

Der afsættes i alt 47 mio. kr. i perioden 2016-2019 til fortsat drift og varig forankring af senfølgecentre."

I 2015 fik centrene tilsammen 16 millioner kr. De får med aftalen 16 millioner kr. de næste to år, hvorefter bevillingen går ned til 10 millioner kr. i 2018 for at ende med 5 millioner kr. i 2019.

En bevilling på 16 millioner kr. er langt fra nok! CSM Centrene har fået til opgave at tilbyde landsdækkende behandling, rådgivning og støtte, men de har slet ikke fået de ressourcer der skal til for at løfte opgaven.

Det har bevirket, at centrene har lange ventelister til behandling - mellem ½ og 2 år. I nogle af centrene visiterer de 'smalt' ind - d.v.s., at de lægger nogle kriterier ind for, hvornår man kan få behandling, som sorterer senfølgeramte fra - som ofte de sværest ramte.

Og centrene har slet ikke haft økonomien til at løfte den geografiske udfordring. De tre centre i København, Aarhus og Odense (med en behandlingssatellit i Kolding) som skulle tilbyde landsdækkende behandling, rådgivning og støtte, dækker reelt kun de byer hvor de er fysisk til stede og oplandet dertil. I den nyligt udkomne rapport "[Rapportering fra senfølgecentre der arbejder med voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen 2014](#)" står der, at størstedelen af personer i et behandlingsforløb var bosat i København, Aarhus eller Odense. Så vi kan konstatere: Der er ikke nogen landsdækkende behandlings- og rådgivningsindsats for senfølgeramte voksne.

Så selvom det naturligvis er godt, at centrene overlever, er vi ikke imponerede.

[Evalueringsrapporten fra Syddansk Universitet](#) pegede på, at det var nødvendigt at udvide behandlingskapaciteten og etablere satellitter for at dække behovet. De estimerer, at der er brug for 70 millioner kr. årligt, hvis senfølgeramtes behov skal dækkes. Det økonomiske estimat bygger på en antagelse om, at 2% af børn i Danmark udsættes for seksuelle overgreb. Det tal sætter *Spor* spørgsmålstegn ved, da det kun er én dansk undersøgelse, der har vist dette lave tal for omfanget, mens andre danske og internationale omfangsundersøgelser viser langt højere tal.

Og så er der spørgsmålet om en 'permanent' løsning, som vi fik stillet i udsigt i aftaleteksten fra 2011. I den kommende periode skal der ske en 'varig forankring' af centrene. I et [svar](#) til Pernille Skipper skrev socialminister Karen Ellemann:

"Det er derfor mit udgangspunkt for satspuljeforhandlingerne om satspuljeaftalen 2016 at sikre en finansiering til senfølgecentre, som muliggør at centrene kan forankres i kommunalt eller regionalt regi."

Vi kan derfor se frem til en udfasning af den statslige støtte til CSM Centrene, da det er socialministerens plan, at de skal overgå til kommunerne eller regionerne. Men i en tid hvor kommuner og regioners økonomi er hårdt presset, er det kun 'skal-opgaver', der løses. Så med mindre der følger lovinitiativer med, så senfølgeramte får en lovfæstet ret til støtte, samvær og behandling, så er det en stort set umulig opgave at få CSM Centrene forankret. Regioner og kommuner tager ganske enkelt ikke ansvar, hvis det er en opgave de kan løfte, hvis de vil.

Så der er lang vej igen! Vi har brug for en stærk interesseorganisation, som vedvarende kan lægge pres på staten, kommunerne og regionerne for at få lavet permanente, landsdækkende tilbud til senfølgeramte voksne. Socialministeren har i et svar til Social- og Indenrigsudvalget [afvist behovet for en national, tværministeriel handlingsplan](#). Men det sidste ord er ikke sagt i den sag. Minister efter minister har dysset omfang og alvor af senfølgeproblematikken ned, så det er os selv, der gennem en stærk organisation er nødt til at sætte skarpt på, hvordan det i Danmark er lykkedes af få 10 høns til at blive til én fjer.

**De bedste hilsner**

***Spor* – Landsforeningen  
for voksne med senfølger  
af seksuelle overgreb**

[www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)  
[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

[Landsforeningen Spor på Twitter](#)  
[Landsforeningen Spor på Facebook](#)

[Midtjysk Spor på Facebook](#)  
[Sønderjysk Spor på Facebook](#)

[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)