



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ marts 2016

spor-arbejde



Fællesskab gør stærk

Noget af det mest ensomme i verden er at gå alene med sine tanker og følelser eller at forsøge at dele dem med nogen, der ikke har grundlag for at forstå eller rumme dem. Ensomheden eller isolationen forsvinder ikke nødvendigvis, fordi man er sammen med ligesindede, men det skaber en mulighed for, at tilstanden kan blive mindre massiv.

Uanset hvad man har været udsat for her i livet, er det givende at være sammen med mennesker, der har været igennem noget tilsvarende. Sammen med ligesindede er der ikke nødvendigvis brug for så mange ord, og man skal hverken forklare eller forsvare. Selvom der også er forskelligheder, er der en umiddelbar gensidig forståelse, så man kan slappe mere af. Det er en lise for sjælen at kunne være sammen med andre uden at skulle holde sig selv hemmelig. Genkendelsen og accepten kan give en følelse af 'at komme hjem'.

Derfor er ét af *Spor*'s tre formål at skabe rammer for, at medlemmerne kan mødes og danne netværk. Det har en dobbelt betydning i og med, at man som frivillig selv indgår i et fællesskab af aktive medlemmer og igennem de aktiviteter, der iværksættes, bliver andre inddraget i fællesskabet af ligestillede. Der er ingen tvivl om, at der er et meget stort behov for, at voksne med senfølger af seksuelle overgreb får mulighed for at mødes. Vi modtager med jævne mellemrum henvendelser fra mennesker over hele landet, der vil høre om mulighederne for at møde andre senfølgeramte i deres landsdel. Desværre er mulighederne stadig begrænsede, da iværksættelse af aktiviteter rundt om i landet kræver, at der er medlemmer, der har tid, lyst og overskud til at gå ind i det frivillige arbejde i deres lokalområde.

Udover Synlighedsdagen rundt om i landet og cafémøderne i København er det forskelligt, hvilke aktiviteter *Spor*'s lokalafdelinger sætter i gang. I sidste måned blev [Skrivegruppen](#) og [Erfaringsstafetten](#) lanceret og det seneste tiltag er, at Hovedstadens *Spor* på forsøgsplan laver uformelle drop-in møder på Café Cadeau på Frederiksberg hver 14. dag (læs mere andetsteds i nyhedsbrevet).

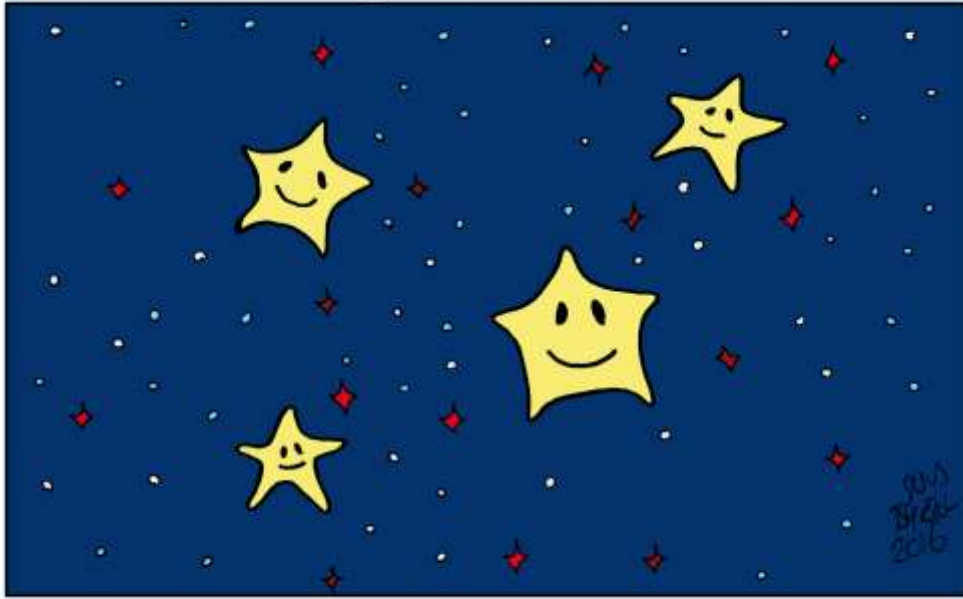
I den forbindelse er der i den lukkede del af vores [debatforum](#) blevet oprettet en kategori, der hedder '*Socialt samvær i Hovedstaden*'. Hensigten er bl.a., at man kan fortsætte kontakten med de mennesker, man har mødt til møderne. Det kan også være, at der er nogen, der læser med, der får lyst til eller mod på at mødes med andre i virkeligheden. Desværre er debatforummet aldrig blevet særligt aktivt, men der er i høj grad potentiale med over 100 registrerede brugere.

Selvom kontakt med ligesindede alene finder sted over nettet, kan det være meget værdifuldt. Der er forskellige muligheder f.eks. Facebookgrupperne [Tabuet 2](#) og [Tabuet 3](#). [Offerforum.dk](#) har forskellige debatfora bl.a. 'Seksuelle overgreb' og 'Overgreb i nære relationer'; og på netdoktor.dk er der bl.a. en debat om [Incest og seksuelt misbrug](#) og debatforummet [Seksuelle overgreb - et patientnetværk](#).

Heldigvis er der også andre end *Spor*, der skaber mulighed for fysiske møder med ligesindede. I København arrangerer offerforum.dk møder der kaldes [Netværksforum](#). I Odense holder CSM-Syd, Frivilligsektionen, [åben stue](#), i Århus er der [Café Christine](#) på Christine Centret, og i København har CSM-Øst åbnet [Caféen](#). Derudover kan der lokalt være andre tilbud, vi i *Spor* ikke har kendskab til.

Vi er så mange voksne med senfølger, der kan have glæde af hinanden, og heldigvis er der nogle muligheder for at finde sammen, hvis eller når man får lyst og er parat.

En af mange



"Du er ikke alene. Vi er over 250.000 voksne med senfølger i Danmark."

- Landsforeningen Spor

[Ill. Jens Byriel](#)



En lokalafdeling af Spor -
Landsforeningen for
voksne med senfølger af
seksuelle overgreb

Debataften om manglende behandlingsmuligheder i Nordjylland

Der findes gode frivillige og kommunale behandlingstilbud i Nordjylland, men de kan være svære at finde. Kom til debataften og hjælp med at få overblik over mulighederne, så de der har brug for hjælp, nemmere kan finde den.

Hvis du har brug for hjælp, er du meget velkommen til at komme og høre om de behandlingsformer og måder, man ved kan hjælpe voksne med senfølger.

Mødet finder sted
Mandag d. 7. marts kl. 19
på
Aalborg Hovedbibliotek
Rendsburggade 2
9000 Aalborg



En lokalafdeling af
Spor - Landsforeningen for voksne
med senfølger af seksuelle overgreb

Drop-in møder i København

Har du lyst til at mødes over en kop kaffe til uformelt hyggeligt samvær med ligesindede?

Pia fra Spors cafégruppe vil indtil videre være på Café Cadeau hver anden tirsdag fra kl. 17-18.30. Næste gang er **tirsdag d. 8. marts**.

Vi håber, nogle af Jer har lyst til at kigge forbi :)

Vores nye aktive medlem, Jette, vil også prøve at iværksætte andre arrangementer såsom udflugter, udstillinger, grill-aftener etc.

Sæt kryds i kalenderen



Årets landsmøde og generalforsamling afholdes **lørdag d. 21. maj**.

Denne gang er det i Frivilligcenter Odense. Mere info følger.

Cafémøde i København

Næste cafémøde finder sted
torsdag d. 10. marts kl. 19-21 på

Café Cadeau

H. C. Ørstedsvvej 28C
1879 Frederiksberg

Aftenens oplæg hedder 'At gå alene'
Hvorfor i al verdenen skrive en bog om noget så svært og udleverende som overgreb og senfølger!? Jens fortæller om sin baggrund og om sin bog Alleingænger – En svag dreng, der udkom d. 25. januar. Hvad var motivationen for at skrive den, hvordan var processen og hvad håber han at få ud af det?

Efter oplægget er der en kort pause og derefter tid til spørgsmål, debat og snak. Enhver deltager på sine egne præmisser, og der er ingen forventninger om, at man 'skal sige noget'.

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.

Datoer for sæsonens cafémøder kan ses på Spors [hjemmeside](#).



Foredrag: At overleve eller leve



Birgitte Bovbjerg blev gennem 10 år udsat for seksuelle overgreb. Først da hun var 19 år, stoppede overgrebene, men skadevirkningerne af et helt årti med voldsomme overgreb viste sig med tiltagende kraft i de følgende år. Birgitte fik det så dårligt, at hun var parat til at opgive livet, men hun besluttede at give terapien en sidste chance.

Birgitte mødte psykologen Janni Strandby, og det blev starten på en rejse, hvor de arbejdede intensivt på at hele de traumatiske sår.

I dag har hun det godt og har lyst til at fortælle sin historie. Birgitte og Janni vil i et fælles foredrag fortælle om, hvordan en barndom fuld af overgreb opleves – og hvilke skadevirkninger, den medfører. De vil også dele deres fælles historie og beskrive, hvordan den terapeutiske indsats og deres stærke relation skabte dyb heling og livslyst.

Torsdag d. 31. marts kl. 16.30
i Silkeborg

Adressen kan ses på [Billette](#), hvor billetterne bestilles (100 kr.)



**Har du lyst
til at
skrive?**

Så kan du tilmelde dig
[Erfaringsstafetten](#) og/eller
[Skrivegruppen](#).

Fristen for indsendelse af tekst om 'Balance' til Erfaringsstafetten er
onsdag d. 30 marts.

CSM ØST
CENTER FOR SEKSUELT MISBRUGTE

Erfaringsbaseret rådgivning

Fra 1. marts 2016 kan man ringe til eller chatte med den erfaringsbaserede rådgivning hos CSM-Øst hver mandag aften i stedet for tirsdag aften. Tidsrummet er stadig fra kl. 16.30-20.00 og tlf. nummeret er 3336 0090.

Rådgivningen er anonym, og der er tavshedspligt.

Seminar: Hvordan hjælper vi seksuelt krænkede børn?

Et seminar om hvordan vi leverer en effektiv hjælp til krænkede børn.

Mellem 10 og 20 pct. af alle børn udsættes hvert år for seksuelle overgreb. I de fleste tilfælde fører det til et ødelagt liv med selvmordsforsøg, ensomhed og psykiske lidelser.

Huset Zornig har gennemført en undersøgelse blandt tidligere seksuelt krænkede børn. Hvem krænkede dem? Hvor længe stod det på? Hvordan sagde nogle det – mens andre ikke gjorde? Hvem sagde de det til, og hvad skete så? Hvilket hjælp fik de - og hvilken hjælp de havde brug for? Hvad betød overgrebene for deres liv?"

Seminaret finder sted i Århus **mandag d. 9. maj** kl. 13-16.30.

Billetter kan bestilles på [Huset Zornigs hjemmeside](#). Pris for deltagelse 994 kr.

Styrelse griber ind: Lars Søndergård færdig som psykiater



Lars Søndergård må i mindst to år ikke udøve højst ansættelse inden for det psykiatriske speciale, herunder udførelse af lægeerklæringer eller behandlingsplaner. Foto: Joachim Rasmussen (aktuel)

Til de der evt. er blevet behandlet af Lars Søndergård.

"Afgørelsen kommer efter, at [Dagens Medicin](#) i en række artikler har fortalt, at Lars Søndergård fortsatte med at udskrive for store doser af medicin til psykiatriske patienter på det lukkede afsnit V1 i Slagelse."

Politisk flertal vil forhindre forældelse i sager om kommuners svigt af anbragte børn

Et flertal i Folketinget vil nu forhindre, at kommuner kan påberåbe sig forældelse i sager om omsorgssvigt af børn. Venstre er afventende.

Et flertal af folketingets partier mener, at kommuner, som groft har svigtet anbragte børn, altid skal kunne stilles til ansvar - også selvom sagerne er af ældre dato.

Hvis det vedtages, vil det være en stor landvinding, og man kan håbe, at det i så fald vil bane vejen for, at der også bliver kigget på den almindelige forældelsesfrist.

CSM:ØST

Center for Seksuelt Misbrugte-Øst, CSM-Øst
Nonprofitorganisation

CSM-Øst på FB

CSM-Øst kan nu findes på Facebook. Klik på billedet for at gå til siden.

Spor 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

Bogudgivelse

Den 25. juni udkom biografien [Alleingånger – En svag dreng](#) skrevet af Jens Mortensen.

"En bog om hvordan man kan gå igennem livet alene. Også i selskab med andre. Følelsen af ensomhed er overvældende, når livet er formet med mishandling, svigt, mobning og seksuelle overgreb. Denne følelse kan forstærkes, i mødet med læger, sagsbehandlere og andre, der sjældent har noget konstruktivt at byde ind med og tit forværrer situationen."

Bogen er udgivet på Forlaget Mellemsgaard.

Da Jens er aktivt medlem i Hovedstadens Spor, var foreningen naturligvis repræsenteret ved receptionen, der blev holdt i Red Barnets lokaler. Billeder herfra kan ses i [Galleriet](#) på hjemmesiden.



Som der er nævnt andetsteds i dette nyhedsbrev, holder Jens oplæg på næste café-møde i København torsdag d. 10. marts.

Seksuelle overgreb mod mænd I

I disse år kommer der mere fokus på, at drenge også bliver udsat for seksuelle overgreb, og at mænd også får senfølger. Heldigvis er der også flere og flere, der tør stå frem.

Forsker og antropolog Rannveig Svendby udtaler i denne norske artikel: "Det kan være problemer med nære relasjoner, impotens eller usikkerhet. Og disse problemene er usynlige. Flere av dem jeg intervjuet var samfunnstopper, som ikke utad viste hvor mye de faktisk strevde, i form av den lave selvilliten og de psykiske problemene"

Overgrepshistoriene «ingen» tør å fortelle

Jens Gunnar Serbo ble utsatt for mer enn 50 overgrep i ungdomstiden, og er en av svært få menn som står frem etter å ha blitt seksuelt misbrukt. – Mange ønsker å ta den vonde historien sin med seg i graven, sier politiforskeren.



Jens Gunnar Serbo ble utsatt for mer enn 50 overgrep i ungdomstiden, og er en av svært få menn som står frem etter å ha blitt seksuelt misbrukt. – Mange ønsker å ta den vonde historien sin med seg i graven, sier politiforskeren.



Psykoterapeuterne Lone Lyager og Jette Lyager har mange års erfaring med behandling af seksuelt misbrugte mænd. De har skrevet bogen [At bestige bjerge](#) og på deres hjemmeside [incestterapi.dk](#) er der en artikel, der hedder [Den seksuelt misbrugte mand](#).

Seksuelle overgreb mod mænd II

Norsk artikel med udtalelser fra bl.a. prof. Anna Luise Kirkengen, der er specialist indenfor området.

"Daniel Kristensen (31) tok på seg en tøff maske for å skjule skammen han bar på. Han gjorde alt for at ingen skulle få vite om overgrepene han ble utsatt for. Skammen satt for dypt, redselen for at ingen ville tro på ham gjorde det umulig å betro seg til noen.

- Minst 5 % av alle gutter i Norge opplever grove overgrep i løpet av barndommen
- 85 % av overgrepene skjer av en som barnet har en relasjon til
- 150. 000 menn over 18 år lever i dag med en overgrepshistorie

Senter for seksuelt misbrukte menn mottar årlig cirka 100 henvendelser fra menn som vil fortelle sine historier, og får tilbud om individuell hjelp eller gruppesamtaler."



– Overgrepene forsvinner aldri

Han ble utsatt for seksuelle overgrep fra han var 12 til han var 16 år gammel. Nå vil han dele sin erfaring for å gjøre tabuet, slik at andre menn også kan søke hjelp tidligere.

Dokumentar om livet med senfølger



Dokumentaren 'Sporene fra Barndommen' havde premiere på TV2 Østjylland d. 21. november. Udsendelsen handler om, hvordan Solveig som voksen må leve med senfølgerne efter barndommens seksuelle overgreb.

Dokumentaren har fået uventet høje seertal, og den er blevet genudsendt på kanalen flere gange. Både Solveig og journalisten Asbjørn With har efterfølgende fået mange henvendelser, hvor der bliver givet udtryk for, at udsendelsen er rigtig vigtig for forståelsen af senfølger.

TV2 Østjylland har tilbudt dokumentaren til de andre regionale TV2 stationer, men endnu har ingen ønsket at sende den. *Derfor vil vi opfordre til, at I der mener, at udsendelsen er relevant og væsentlig, kontakter Jeres regionale tv-station og spørger, hvornår dokumentaren bliver sendt, da I ved, den er tilgængelig for stationen.*

Har du endnu ikke set dokumentaren, kan den ses [her](#).

Når mor har Borderline

Det kan være rigtig svært at være forældre, når man har en personlighedsforstyrrelse. Angst og skyldfølelse kan let blive følgesvende.

Her er en personlig beretning fra en mor, der fortæller om, hvordan hun og hendes mand prøver at klare livet med små børn.



Forskere: Skizofreni bør afskaffes som diagnose

"Skizofreni er en misvisende og stigmatiserende diagnose, som bør afskaffes, argumenterer en hollandsk psykiatri-professor. Danske forskere bakker ham op."

»Mange er skeptiske overfor, at man placerer patienter med vrangforestillinger og stemmehøring under en paraply kaldet skizofreni, for det kan forhindre, at man som behandler spørger nærmere til de livserfaringer og oplevelser, der har bidraget til at patienten udviklede de psykotiske oplevelser,« siger Agnes Ringer.

Det er påvist, at mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, har forøget risiko for at udvikle skizofreni. Det er bestemt positivt, at denne psykolog og forsker er opmærksom på ydre årsager. Desværre er der bare ikke tradition for, at der i psykiatrien spørges nærmere ind til livserfaringer og oplevelser som en årsag til problemerne, og så er spørgsmålet, om patienterne vil vinde noget ved at få afskaffet diagnosen.



Hjælper- kjenn deg selv

"Noen ganger treffer den som trenger hjelp ømme og uforløste punkter i hjelperen. Etter ti års terapierfaring, opplevde psykiater Heidi Ranvik Jensen nettopp dette."

Norsk artikkel om viktigheten af, at behandleren har arbejdet med sig selv og kan rumme sine egne følelser. En forudsætning for, at han/hun også kan rumme klientens følelser og sætte de nødvendige grænser.



Søren Kierkegaard har skrevet en fin tekst om at hjælpe andre. Den kan læses [her](#).

Støt SPOR med 200 kr

Få bogen

Tre selvbiografiske fortællinger med forord af psykolog Kuno Sørensen



MobilePay 30 14 54 52
Skriv navn og adresse til
info@landsforeningen-spor.dk

Nordjysk *Spor* har udgivet bogen 'Bag facaden' og nu kan du modtage den i postkassen ved at støtte *Spor* med en donation.



Psykofarmaka kan ødelægge tænderne

Der er sikkert mange, der oplever at få dårligere tænder uden at være klar over, at det kan hænge sammen med brug af medicin.

Dansk Tandplejerforening har udgivet en ny pjece til brugere af psykofarmaka.

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

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

De bedste hilsner

Spor – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk
[Landsforeningen Spor på Twitter](#)
[Landsforeningen Spor på Facebook](#)

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk