



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ august 2016

### Spors handlingsprogram 2016-17



Efter en god sommerferie er Spors frivillige samt den nyvalgte bestyrelse klar til at trække i arbejdstøjet igen.

I maj måned havde vi landsmøde og generalforsamling, hvor der blev vedtaget et [handlingsprogram](#) for det kommende år. Der er mange opgaver, vi vil bestræbe os på at løse, men alt afhænger naturligvis af ressourcer og økonomi.

Foreløbigt venter to store arrangementer i efteråret, nemlig Synlighedsdagen og en folketingshøring:

[Synlighedsdagen](#) er en årlig landsdækkende begivenhed, der i år afholdes i København, Odense, Aalborg, Århus, Kolding, Aabenraa og muligvis i Vordingborg. Det er en temadag for voksne med senfølger af seksuelle overgreb, deres pårørende og alle andre interesserede. Datoer kan ses andet steds her i nyhedsbrevet.

**Onsdag d. 28. september** afholder Spor en folketingshøring om senfølger af seksuelle overgreb under opvæksten. Vi mener, at der er brug for en helhedsorienteret indsats og en national handlingsplan. Desværre har langt de fleste politikere svært ved at se dette behov, så vi håber, at en høring vil gøre dem klogere og give en forståelse af, hvorfor det er nødvendigt både for den senfølgerramte såvel som for samfundet og samfundsøkonomien.

Som det kan ses i handlingsprogrammet, har vi som sædvanligt mange planer. Hvis du har lyst til at være med til at føre planerne ud i livet, skal du være meget velkommen til at kontakte vores frivilligkoordinator Bolette Westerholt på mail [bolette@landsforeningen-spor.dk](mailto:bolette@landsforeningen-spor.dk)

### Drop-in møde i Kbh.

Hver 2. tirsdag kl. 17-18.30 mødes interesserede til en kop kaffe og uformelt hyggeligt samvær med ligesindede.

Foreløbigt finder det sted på

#### [Kitchenette](#)

H.C. Ørstedsvej 46  
1879 Frederiksberg C

Næste drop-in møde er **tirsdag d. 9. august.**

August måneds [program](#) for møderne i Caféen i CSM-Øst. OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre.



### Workshop om tilgivelse

IPSICC (International Psychotherapy School in Christian Culture) afholder workshop med emnet [Skal vi altid tilgive?](#)

Det foregår i Hillerød **lørdag d. 10. september** kl. 11-16. Pris for deltagelse 300 kr.

# Synlighedsdagen

Så er der sat datoer for afholdelse af den årlige temadag - Synlighedsdagen - rundt om i landet.

Aabenraa: mandag den 12. september  
Aalborg og København: lørdag den 24. september  
Odense: torsdag den 6. oktober  
Århus: fredag den 7. oktober  
Kolding: afventer dato

Hvorvidt, der afholdes Synlighedsdag i Vordingborg i år, er endnu uvist.

Desværre vil omstændighederne, at Synlighedsdagen i Aalborg og København bliver afholdt samme dag.

Efterhånden som programmerne bliver færdige, bliver de lagt ind på [www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk) og annonceret på Facebook.

## 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)



## Vil du være med til at skrive?

Hvis du kan lide at skrive, kan du tilmelde dig [Erfaringsstafetten](#) og/eller [Skrivegruppen](#). Klik på link for at læse mere.

Denne gang er der to emner i erfaringsstafetten: "Når en sommerfugls vinger brister" og "Med kurs mod solen". Der kan skrives om det ene, begge eller de kan kombineres. God skrivelyst ☺

Teksterne skal sendes til [erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk](mailto:erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk) senest **fredag d. 30. september**.



## Psykiatritopmøde

Der er nu åbent for [tilmelding](#) til Psykiatritopmødet. I år er der fokus på 'erfaringskompetancer' - også kaldet peer-to-peer.

Psykiatritopmødet bliver i år afholdt **lørdag d. 1. oktober** på Sankt Annæ Gymnasium i Valby.



## Folkemødet på Bornholm

Landsforeningen Spor efterlyser en national handlingsplan for senfølger af seksuelle overgreb, og inviterede til debat herom på Folkemødet 2016.

Karin Nødgaard (DF), Karen Klint (A), Martha Lund Olsen (Socialminister, Grønland) tog i mod invitationen og udvekslede synspunkter med Kira West fra Reden, Helle Borrowman, formand for Spor og Lene, medlem af Spor.

Efter at Karin Nødgaard og Karen Klint var blevet enige om at indsatsen for senfølgeramte er regionernes og kommunernes problem, og at loven er god nok, som den er, afsluttede Martha Lund Olsen meget passende debatten med ordene: "Der er nogen, der er nødt til at tage ansvar. Det er et faktum, at senfølger har stor betydning for hele socialområdet."

[Klik her](#) for at høre debatten på Radio Folkemødet.

[Referat](#) af debatmødet kan læses på Facebook.

# Born To Run



*"For voksne med senfølger er det nærmest umuligt, at finde den rigtige hjælp" - Landsforeningen Spor*

## Kortlægning af behandlingsmuligheder

Hvor findes der behandling, rådgivning og fællesskaber for voksne med senfølger af seksuelle overgreb? Hvilke kender du personligt til?

Skriv til [bolette@landsforeningen-spor.dk](mailto:bolette@landsforeningen-spor.dk) så Spor kan samle tilbuddene til de, der søger hjælp.

Oplysningerne bliver lagt ind i en database, så man på vores nye hjemmeside vil kunne bruge en søgefunktion til at finde relevante muligheder. Dette projekt bliver støttet af Offerfonden.

**SFI** DET NATIONALE  
FORSKNINGSCENTER  
FOR VELFÆRD

## SFI Rapport: Vold og seksuelle overgreb mod børn og unge i Danmark 2016

Som en del af den overgrebspakke Folketinget vedtog i 2012, blev der afsat penge til en undersøgelse, som skulle tilføre mere viden om vold og seksuelle overgreb mod børn og unge.

[Rapporten fra SFI](#) er nu udkommet. Undersøgelsen bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 2.000 elever i 8. klasse samt en registerundersøgelse.

Vi nærlæser naturligvis rapporten, men det er med stor undren, at vi i første omgang kan læse: "5 pct. af børn og unge mellem 7-18 år har været udsat for grov vold, og 1 pct. har været udsat for seksuelle overgreb". Samtidig fremgår det af resuméet at: "Samlet set har 12 pct. af de unge angivet, at de har oplevet uønskede hændelser med blottelser, og samme andel af de unge har oplevet uønsket berøring. Omkring dobbelt så mange piger som drenge har oplevet dette. Ser vi på hændelser med samleje, har 7 pct. af pigerne og 5 pct. af drengene oplevet et forsøgt eller gennemført samleje, som var uønsket."

De tal kunne vi ikke få til at hænge sammen, og kontaktede derfor SFI for at få en forklaring. Svaret var, at tallene er forskellige, fordi de er fra to forskellige undersøgelser - spørgeskemaundersøgelsen og registerundersøgelsen. Vi mener, at hvis teksten skal være retvisende, bør der stå, at der er **faldet dom** om grov vold i 5 pct. af anmeldte sager og i 1% af sagerne om seksuelle overgreb af børn og unge mellem 7-18 år. Det har vi naturligvis gjort SFI opmærksomme på, men de ville ikke love at ændre det.

I Spor efterlyser vi fortsat en omfangsundersøgelse, som bygger på et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, og som samtidig belyser de sociale og sundhedsmæssige konsekvenser i voksenlivet af seksuelle overgreb og vold. Når Norge og Sverige kan, kan vi også i Danmark!

## Børn af narcissistiske forældre

Det har konsekvenser for børn at vokse op med narcissistiske forældre, men der kan være nogle specifikke problemer i forhold til samspillet mellem kønnene.

Hjemmesiden [Sons of Narcissistic Mothers](#) har fokus på sønner af narcissistiske mødre.



Mødrene er også i fokus i bogen [Bli'r jeg nogensinde god nok? - Hjælp til døtre af narcissistiske mødre](#).

I artiklen [De kolde mødre: Mød seks typer der skader deres døtre](#), kan læses nogle korte beskrivelser, der dog er lange nok til at være genkendelige - for begge køn.

## Psykisk vold: Når din familie ikke opfører sig som familie

Det er så let at komme til at tro, at 'alle de andre' har gode familier, der respekterer og styrker hinanden. Især hvis man kun forholder sig til den pæne facade, mange viser udadtil. Men man kan aldrig vide, hvad der sker bag hjemmets fire vægge, for de dysfunktionelle mønstre er universelle og mere udbredte, end de fleste tror.



## Prof. Ask Elklit: Uhyggeligt mange er ramt af psykisk vold

Citat fra [artiklen](#): "Hvis du er vokset op med forældre, der vedvarende er kritiske over for dig, har du allerede fra barnsben vænnet dig til at blive nedgjort, kritiseret og frosset ude. På den måde er den psykiske vold blevet en normalitet i dit liv", fortæller Ask Elklit.

Han vurderer, at en vigtig grund til, at mange voksne – både kvinder og mænd – lever i psykisk voldelige parforhold, er, at de ikke har fået gjort op med forældrenes grænseoverskridende adfærd."



## SE-terapi

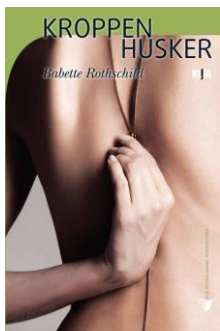
En ganske kort beskrivelse af [Somatic Experiencing®](#) – SE-terapi eller choktraume-terapi.

Det er en metode udviklet af Peter Levine, der er Ph.D, psykolog og biofysiolog. Han har bl.a. skrevet bøgerne 'Væk tigreren', 'Helbredelse af traumer', 'Traumer set med barnets øjne', 'Den tavse stemme' m.fl.

På Youtube er der en del videoer med Peter Levine, hvor han fortæller om forskellige aspekter af traumatisering og hvorfor choktraumeterapi virker.



## Anbefaling af bog



Vi har modtaget en meget varm anbefaling af bogen [Kroppen husker](#) - om krop og psyke i traumebehandling skrevet af Babette Rothschild

Babette Rothschild har [hjemmesiden Somatic trauma therapy](#).

Derudover har hun [safe trauma recovery](#), hvortil hører en [hjemmeside](#), som har til formål at støtte op om personer, der overvejer eller er undervejs i et 'trauma recovery' forløb.

## Norsk artikel: Ofrene er blitt påført skammen



Marion Knutsen vil ikke længere bære skammen, så hun er stået frem, og har afsløret de seksuelle overgreb, som både hendes mor og også hun selv har været udsat for:

*"Det mamma oplevede, gjorde ikke bare skade på hennes liv, men også på oss, ungene hennes, og våre liv. Jeg vil bidra til at det ikke skal gå like galt med andre som det gjorde med mamma. Det virker som om mange ikke forstår alvorligheten av seksuelle overgrep" sier hun.*

## Norsk artikel:

### Vil ha mer åpenhet om at gutter og menn blir utsatt for seksuelle overgrep

Flot initiativ i Norge, hvor fire repræsentanter for [Utsattmann](#) er på motorcykeltur gennem landet for at skabe mere åbenhed.

*"Store motorsykler forbindes først og fremst med tøffe, sterke menn. Kontrasten mellom dette og det at vi åpent forteller om våre sår og vanskeligheter med livet, skaper et spenningsfelt. Vårt budskap er at tøffe, sterke menn også har en innside som kan være sårbar, og de trenger noen å snakke med."*



## HUSK...

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

## Dokumentar: 'Sporene fra barndommen'

For mange voksne med senfølger har fjernsyns-udsendelser om senfølger været startskuddet til en personlig udviklingsproces. Når sammenhængen mellem nutidens vanskeligheder og barndommens overgreb bliver bevidst, opstår en helt anden forståelse. Det gør også indtryk at se og høre et andet menneske sætte ord på de ting, man måske ikke selv har ord for. Frem for alt betyder den slags udsendelser, at man bliver klar over, at man ikke er alene.

Dokumentaren med Solveig - [Sporene fra barndommen](#) - fra TV2 Østjylland er nu blevet vist i TV2 Nord og TV2SYD. Hvis du vil være med til at udbrede udsendelsen til hele landet, så send en opfordring om at vise den til TV2 FYN, TV2 Midtvest, TV2 ØST LORRY og TV2 Bornholm.



## Senfølger og alkoholmisbrug

Der er ikke noget nyt i, at alkoholmisbrug er en almindelig senfølge af overgreb under opvæksten.

Alligevel skriver Videnscenter for Psykotraumatologi på deres [hjemmeside](#), at det er ny forskning, der påviser sammenhængen. Det nye er måske, at det viser sig, at kvinder er mere udsatte for at udvikle alkoholmisbrug som følge af mishandling, end mænd er.

## ADHD eller senfølger?

Der kommer heldigvis stadigt mere fokus på, at der kan ske en forveksling mellem ADHD og følger af traumatisering. Her en engelsk [artikel](#) - ganske vist fra 2014 men desværre stadig lige relevant.

### How Childhood Trauma Could Be Mistaken for ADHD

Some experts say the normal effects of severe adversity may be misdiagnosed as ADHD.

## Selvskadende adfærd er selvbevarende adfærd

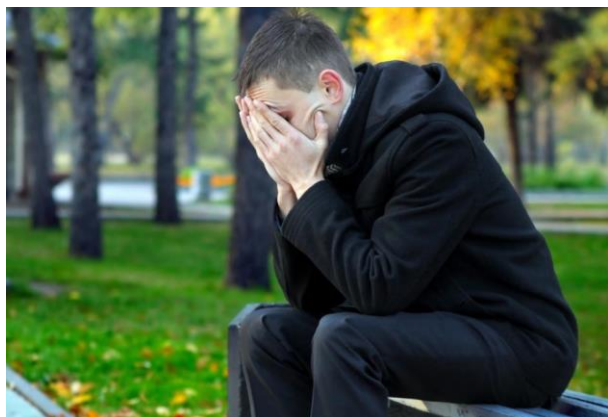
Meget fin [artikel](#) fra 2006 i fagbladet Sygeplejersken. Den tager udgangspunkt i [Søren Kierkegaards tekst](#): "For at hjælpe nogen må jeg visselig forstå, mere end han gør, men først og fremmest forstå, hvad han forstår." Det handler om at møde mennesket, hvor mennesket er. Det handler om relationer.

*"Hovedbudskabet er, at den selvskadende adfærd i patientens perspektiv er en selvbevarende adfærd, og de professionelles opgave er ikke at hindre patienten i at skade sig, hvis de ikke har et lige så effektivt alternativ."*

## Forskere: Psykiatripakker taber patienter på gulvet

Ordet 'pakkeløsning' sat i forbindelse med mennesker, der har brug for menneskelighed, tid, nærvær, forståelse og ikke mindst helhedstænkning, er både respektløst og meningsløst.

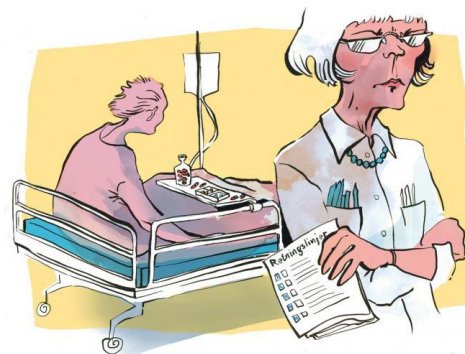
»Hvis en patient for eksempel lider af både angst og depression, kan vedkommende ikke behandles for begge dele på en gang. Så må behandlerne vurdere, hvilke symptomer der er mest behandlingskrævende og sætte den matchende behandlings-pakke i gang – eksempelvis depressionspakken. Dernæst skal patienten tilbage til egen læge, blive genhenvist til psykiatrien og have tildelt en angstpakke,« forklarer Rebecca Savery Trojaborg i [artiklen](#).



## Psykiatrien skriger på et nyt menneskesyn

Rammende og skarpt [debatindlæg](#) skrevet af en ansat i psykiatrien.

*"Lægestanden sygeliggør rask væk mennesker med 'livssmerter', der slet ikke hører hjemme i psykiatrien. Behandlerne 'behandler' de mange patienter med kognitive terapiformer, der mest af alt minder om nyliberal tankemanipulation."*



## Findes der ikke en bedre løsning?

Kritikken af psykiatrien kommer ikke kun fra brugerne men i stadig højere grad også fra de ansatte. Reservelæge Jakob Solgaard Jensen har som led i sin uddannelse været ansat i psykiatrien i seks måneder. I denne [kronik](#) i Ugeskriftet giver han udtryk for sin undren og stiller nogle meget relevante spørgsmål.



## Aktiv dødshjælp

Apropos løsninger, undren og spørgsmål:

I Danmark er aktiv dødshjælp ikke tilladt, men alligevel er det relevant at tage stilling til, hvor grænsen går. [DR Nyheder skriver](#), at læger i Holland har givet en dødelig indsprøjtning til en ung kvinde, der blev seksuelt misbrugt, fra hun var 5 til hun var 15 år. Hun havde svære senfølger og al behandling var angiveligt afprøvet.



Senfølger af seksuelle overgreb kan være invaliderende, og måske er nogle mennesker behandlingsresistente? Eller handler det mere om, at disse mennesker ikke har fået tilbudt den individuelt tilpassede behandling, hjælp og støtte, de har brug for?

Senfølgerne kommer ind i kategorien psykiske lidelser, fordi der ikke er en anerkendelse af traumer og konsekvenserne af traumatisering. Det kan derfor være relevant, hvorvidt denne unge kvinde har fået tilbudt decideret choktraumeterapi. Uden at kende til behandlingssystem og -tilbud i Holland, må det anses for usandsynligt, da det de fleste steder stadig regnes for at være 'alternativt' og dermed ikke støttes. Der kan også sættes spørgsmålstejn ved, om kvinden er blevet behandlet af mennesker med specialviden om senfølger af seksuelle overgreb. Hvis ikke, hvordan kan man så sige, at alle behandlingsmuligheder er udtømte? Var hun afhængig af begrænsede offentlige tilbud eller var der muligheder, som hun ikke havde økonomi til at betale for? Endeligt er der hendes sociale forhold - var hun sikret økonomisk tryghed, eller blev hun presset af det sociale system i lighed med, hvad man gør i Danmark?

Dette handler ikke så meget om, hvorvidt man er for eller imod aktiv dødshjælp men mere om, hvorvidt samfundet kan undgå at tage ansvar for at iværksætte tilstrækkelig og relevant behandling ved at påstå at alt er afprøvet og så i stedet - groft sagt - at tage livet af folk.

## Medisinfritt tilbud åbner i september



I Norge begynder man at gå en helt anden vej.

*"Musikkterapi, mindfulness og kostholdsterapi er blant ingrediensene når [medisinfritt tilbud](#) for hele Midt-Norge åpner ved Vegsund distriktpsikiatriske senter utenfor Ålesund i september."*

Om end dette tilbud slet ikke kommer til at dække alle de, der har behov, er det dog et stort skridt i den rigtige retning.

**De bedste hilsner**

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

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

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

[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)

[Landsforeningen \*Spor\* på Twitter](#)

[Landsforeningen \*Spor\* på Facebook](#)