



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ september 2016

Risikoen for retraumatisering



Stadigt flere mennesker bliver ramt af offentlige reformer og nedskæringer. Det præger hele samfundet, men i særdeleshed præger det mennesker, der i forvejen er traumatiserede og har tidlige oplevelser med overgreb.

Barnet, der voksede op med overgreb og svigt, var underlagt de voksne og kunne hverken kæmpe eller flygte. Det havde ingen eller meget ringe muligheder for at forbedre sin egen situation og tage kontrol over sit eget liv. Barnet var låst fast i afmagt og måtte skabe strategier for at overleve. Verden blev et meget farligt sted at være, og barnet blev styret af frygt: Ikke kun frygt for overgreb, men også frygt for at mærke alle de kaotiske og pinefulde følelser, der kunne medføre yderligere kontroltab. På den måde kunne de voksne styre barnets liv og følelsesliv med frygt, så det mistede muligheden for at være autentisk til stede i verden.

Hvis man som voksen med senfølger er uarbejdsdygtig og kommer i kontakt med det sociale system, kan det opleves som om, at det samme sker igen. Det er blot en anden situation og nogle andre mennesker, men følelserne og reaktionsmønstrene er de samme. De [følelsesmæssige flash-backs](#) kan give en oplevelse af, at det hele er en [gentagelse af barndommens vanvid](#). Når fortid og nutid på den måde smelter sammen, er der en stor risiko for retraumatisering.

Genoplevelsen reaktiverer kroppen, så nervesystemet igen kommer i højeste alarmberedskab og i konstant stress. Barnets gamle følelser - afmagt, skyld, skam, underlegenhed, mindreværd, ensomhed, vrede, had, smerte, angst - kan føles helt levende. Frygten for, hvad der kan ske, 'hvad de nu finder på', og angsten for følelserne og kontroltabet kan igen overtage livet.

Er man vokset op i en dysfunktionel familie, hvor man ikke følte sig elsket og anerkendt, men tværtimod forkert og måske uønsket, så kan systemets overgreb trigge en helt eksistentiel frygt: Har jeg overhovedet lov til at være her? Fortjener jeg at leve? Hvad er der galt med mig, siden jeg er så forhadet eller ligegyldig? Barnet opfattede, at det på én eller anden måde selv var årsag til, at det blev udsat for overgreb og svigt; det påtog sig andres skyld og skam. Mange voksne oplever nutidens overgreb på samme måde og reagerer ligesom dengang. Selvom man som voksen godt ved, at det ikke er et personligt angreb, kan det alligevel føles sådan. Men det var **aldrig** barnets skyld, og det er heller **aldrig** den voksnes skyld, at andre mennesker begår overgreb og sætter én i en magtesløs situation. Skylden og skammen hører til hos dem, der opfører sig forkert og skammeligt.

Noget af det mest ødelæggende er, at glæde, morskab, nydelse, lyst, nærvær, kærlighed - alle de energigivende følelser - har trange kår, når frygten har overtaget. Det bliver ofte sagt, at livets små glæder er de største. Det kan lyde som en floskel og kan også føles sådan, men der er noget sandt i det. Det er så utroligt vigtigt for både det fysiske og psykiske helbred, at man styrker de gode livgivende følelser i det omfang, det er muligt. Der er brug for en modvægt, så andres mørke ikke får lov at opsluge én.

Links:

[Hvem eier skammen?](#)

[Jeg skulle skamme mig!](#)

[Skam kan ødelægge sjælen](#)

September måneds **program** for møderne i Caféen i CSM-Øst. OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre.

Karin Dyhr på Bornholm



Forfatter og foredragsholder Karin Dyhr har i samarbejde med Bedre Psykiatri på Bornholm arrangeret en foredragsaften om borderline.

Det foregår **tirsdag d. 13. september** kl. 19 på Rønne Bibliotek, Pingels Alle 1, 3700 Rønne.

Mandag d. 12. september afholdes der et 'dagligstuemøde' i Allinge for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb. Karin præsenterer dette initiativ med ordene:

"En aften for alle med senfølger efter seksuelle overgreb, hvor vi i en mindre gruppe stille og roligt kan snakke om det at leve med senfølger. En aften, hvor jeg vil gøre, hvad jeg kan for, at I skal føle jer mindre alene og 'underlige', 'forkerte', og hvor I kan gå hjem med mere HÅB.

Tilmelding til dagligstuemødet til Anne Holm (formand for Bedre Psykiatri Bornholm) på tlf. 5091 5665. Anne vil forsøge at koordinere samkørsel, hvis det ønskes.

Drop-in møde i Kbh.

Hver 2. tirsdag kl. 17-18.30 mødes interesserede til en kop kaffe og uformelt hyggeligt samvær med ligesindede. Pia fra Hovedstadens Spor vil som regel være til stede. Det finder sted på

Kitchenette

H.C. Ørstedsvej 46
1879 Frederiksberg C

Næste møde er **tirsdag d. 6. september.**

Synlighedsdagen

Nu nærmer Synlighedsdagen sig. Til Jer der ikke kender til arrangementet, er det en temadag om senfølger af seksuelle overgreb under opvæksten. Synlighedsdagen afholdes i flere byer i Danmark - altid i **september** og nogle steder i oktober. Adgang er gratis og alle med interesse i emnet er velkomne.

Programmer for Aabenraa, Aalborg, København, Odense, Århus og Kolding kan ses på synlighedsdagen.dk

Dato og program for Synlighedsdagen i Vordingborg kommer snarest.

Sæt kryds i kalenderen

I august blev der sendt mail ud til alle medlemmer om, at der afholdes en **folketingshøring** om senfølger af seksuelle overgreb.

Det foregår **onsdag d. 28. september kl. 9-16.**

Det endelige program forventes at blive sendt ud i starten af september. Hvis du gerne vil have det sendt direkte til din e-mail, er du velkommen til at sende en mail til:

kontakt@landsforeningen-spor.dk.

Der er en deltagerbetaling på 200 kr.



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 eller begge emner, eller de kan kombineres. God skrivelyst ☺

Teksterne skal sendes til erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk senest **fredag d. 30. september.**

Cafémøder i København

Nu er den kommende sæsons cafémøder i København planlagt.

Det foregår fortsat én gang om måneden fra kl. 19-21 på

Café Cadeau

H. C. Ørstedsvvej 28C
1879 Frederiksberg



Arrangementerne er gratis og alle interesserede over 18 år er velkomne.

Her er datoer og emner, så det evt. kan skrives i kalenderen:

Onsdag d. 12. oktober: Om grænser og tilknytning

Torsdag d. 10. november: Om TFT (Tankefeltsterapi) og EFT (Emotional Freedom Techniques)

Onsdag d. 7. december: Om Spors politiske arbejde

Torsdag d. 12. januar: Om Borderline

Tirsdag d. 7. februar: Om sindsro

Onsdag d. 8. marts: Bag om Borderline

Torsdag d. 6. april: Om Trauma Sensitive Yoga

Onsdag d. 10. maj: Om selvaccept og selvomsorg

Præsentation af oplæggene bliver lagt ind på [hjemmesiden](#), så snart vi har modtaget dem fra oplægsholderne.

Legater

Det er muligt at søge legater til bl.a. terapi. Det er et stort arbejde, og der er mange om buddet, så dette [blogindlæg](#) med nogle gode råd til søgning er meget velkomment.



Tak for hjælpen - og vil du hjælpe igen?

Vi kan med glæde fortælle, at vi har nået vores mål på 200 donationer á min. 200 kr. fra forskellige personer.

Derved har Spor opfyldt ét af SKATs kriterier for at kunne blive godkendt som almenvelgørende organisation.

Tusind tak ☺

Men... nemt skal det jo ikke være. Der er også en anden betingelse, der skal være opfyldt, og den er faktisk sværere. Foreningen skal nemlig også have et vist antal betalende medlemmer og for at kunne opfylde dette krav, mangler vi i skrivende stund 63 medlemmer.

Kender du mon nogen, der kunne tænke sig at blive medlem eller støttemedlem? Det kan være lige det medlemskab du skaffer, der får os op over den magiske grænse ☺ Indmeldelse kan ske via [hjemmesiden](#).

Godkendelsen fra SKAT har stor betydning, bl.a. fordi vi så kan søge tips- og lottomidler, og donationer til foreningen vil kunne trækkes fra i skat.

SDU: 'Der er behov for behandling af incestofre'

Et [debatindlæg](#) skrevet af Professor Ask Elklit fra Syddansk Universitet.

Omrokering af satspulje-pengene medfører nedskæringer i tilbud til incestofre og kan resultere i både spildte penge og arbejde. Dette ses bl.a. ved landets tre Center for Seksuelt Misbrugte, som står til nedskæringer. Det på trods af, at undersøgelser har vist, at centrene har en stor effekt i nedbringelse af symptomer på bl.a. PTSD.



Norsk forskning: 'Mer syk etter vanskelig barndom'

I [artiklen](#) her omtaler Dagens Medisin endnu en undersøgelse der viser sammenhængen mellem en belastet barndom og sygdom i voksenlivet.

"Sannsynligheten for å ha mer enn to kroniske sykdommer, er over 70 prosent høyere hos voksne som har opplevd en vanskelig barndom enn hos dem som rapporterer en god barndom."

Under et traume bliver krop og sind så at sige splittet fra hinanden. For at mennesket kan blive hel må denne forbindelse genskabes. Derfor er det et stort problem, når lægerne under deres uddannelse lærer at adskille krop og psyke, for derved opretholdes splittelsen.



Bogudgivelse



For to år siden udkom Mette Bluhmes første bog 'Perler på en snor', som handlede om en fortid med seksuelle overgreb.

Nu har Mette skrevet bogen 'Pigebarn', der handler om livet nu og her - et liv med senfølger. Bogen udkom d. 22. august på Forlaget Mellempgaard.

I anledning af udgivelsen kan der læses en [artikel med Mette](#) i Sydsjællandsk Tidende.



Senter for
krisepsykologi

Spørgsmål om voldtægt

Dette er en ret kort, fin (norsk) beskrivelse af nogle af de reaktioner, der sker under og efter en voldtægt. Det meste af det passer imidlertid lige så godt på seksuelle overgreb i barndommen, selvom de ikke kan kategoriseres som voldtægt. Nogle af spørgsmålene kan være de samme: "Hvorfor gjorde jeg ikke modstand?" - "Hvorfor sagde jeg ikke noget?"

[Læs artiklen her.](#)

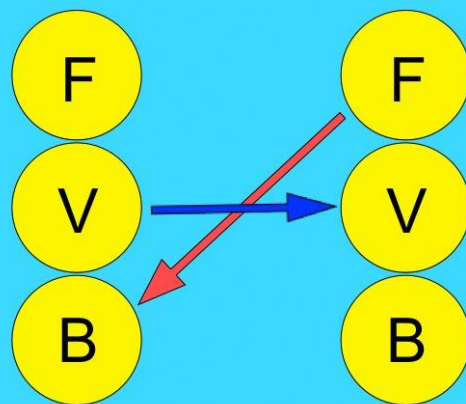
Transaktionsanalyse

Der findes forskellige teorier om kommunikationsmønstre som f.eks. offer-krænker-frelser-trekanten (eller drama-trekanten).

I [artiklen](#) her kan læses om de begreber, der arbejdes med i transaktionsanalyse - voksen, forældre, barn - og hvad der sker, når man kommunikerer ud fra de forskellige tilstande.

Ligesom Offer-Krænker-Frelser trekanten kan dette være et godt redskab, hvis man arbejder på at blive mere bevidst om, hvordan man selv kommunikerer og hvordan det påvirker ens relationer.

I 80'erne var bogen '[Født vinder - Transaktionsanalyse med gestalteksperimenter](#)' meget populær og populariteten har åbenbart holdt sig, for den kan stadig købes.



*Dette nyhedsbrev slutter med samme problematik, som det startede:
Den manglende fornemmelse af, at fortiden er fortid.*

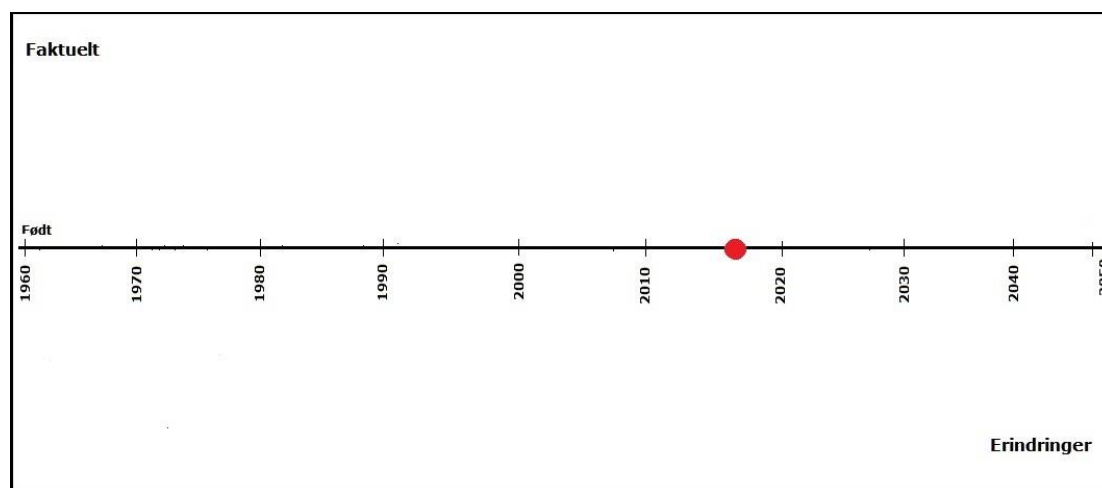
Ubearbejdede traumer bliver lagret i korttidshukommelsen, og derfor kan det føles som om, at den traumatiske hændelse stadig sker 'her og nu'. Følelserne er stadig levende. Det påvirker tidsfornemmelsen og tidsoplevelsen, så fortiden kan virke mere nærværende end nutiden.

Samtidigt skaber traumatiske hændelser også en fragmenteret hukommelse, hvor der kan være mange sorte huller. Det kan være svært at finde ud af, hvornår forskellige ting fandt sted og få dem tidsfæstet rigtigt, hvilket understøtter følelsen af, at fortid og nutid er ét.

En tidslinie kan hjælpe til at skabe bevidsthed, kontinuitet og sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid og dermed give et bedre tidsperspektiv. Den kan tegnes, skrives eller visualiseres og efterhånden udbygges med f.eks. fotografier, hvis man har lyst.

Start med at lave en streg fra venstre med årstallet for fødslen og før den helt ud til højre, hvor afslutning af livet befinder sig. Sæt årstal på de vigtige begivenheder igennem livet - også de i fremtiden, der kendes. Placer både fortidens traumatiske hændelser og gode oplevelser nogenlunde dér, hvor de hører til kronologisk.

Når tidslinien er integreret, kan det ligefrem blive en vane umiddelbart at placere gamle erindringer, når de dukker op. Et lille redskab, der kan have en stor effekt.



Denne tekst kan også læses på [Spors hjemmeside](#) og på [Facebook](#).

Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, eller har du idéer til en klumme, 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.

De bedste hilsner

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

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