



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ oktober 2016

### Resumé af folketingshøringen



Onsdag d. 28. september kulminerede flere års politisk strategisk fokus og tre-fire måneders intensivt arbejde, da Spors folketingshøring løb af stablen.

Der deltog omkring 150 personer, hvoraf hovedparten var fagprofessionelle. Der var en del privatpersoner samt nogle få politikere, der kom og gik i løbet af dagen.

Høringen var spækket med fagligt informative oplæg suppleret af korte personlige beretninger, der gjorde stort indtryk. Det var en vigtig dag, hvor mennesker med senfølger af seksuelle overgreb indtog talerstolen på Christiansborg.

Programmet var ambitiøst og tidsplanen stram. Journalist Niklas Bøgh havde sagt ja til at være ordstyrer på dagen. Hans professionalismisme gav høringen et ekstra højt fagligt niveau, da han kunne fastholde fokus og stille de rigtige spørgsmål.

Som afslutning på dagen var der en debat om, hvad der skal til for at løfte området. Forfatter og journalist Kristian Ditlev Jensen var blandt paneldeltagerne, og med sine knivskarpe indlæg fik han bragt både realisme, humor og alvor ind i debatten. De tre politikere i panelet - Torsten Gejl (ALT), Ane Halsboe Jørgensen (S) samt Susanne Eilersen (DF) - fik ikke lov til kun at snakke økonomi og, hvor pengene skal komme fra, for i [ét af oplæggene](#) tidligere på dagen fik vi meget klart dokumenteret, at der kan spares mange millioner på at give mennesker den hjælp og behandling, de har brug for.

Helle Borrowman, formand i Spor, sad med i panelet, og mange noterede flittigt, når hun talte. Helle måtte mange gange gentage både, at det er nødvendigt at se på dette område udfra et helikopterperspektiv og vigtigheden af, at der tænkes traumer og traumebehandling ind i alle dele af systemet.

Hvad fik vi så ud af dagen? Når alt kommer til alt, så kommer det an på, hvad der politisk er flertal for. Som Torsten Gejl (ALT) sagde: *"Det er kun useriøse politikere, som sidder og lover en masse på en høring, inden de overhovedet ved, hvad der er flertal til at gøre."* Det, han kunne love, var, at han sammen med SF, S og Radikale vil forsøge at flytte flere penge fra satspuljen over til varig støtte, hvilket sandsynligvis vil komme bl.a. senfølgeområdet til gode. - Det er der blevet talt om i mange år, så det kan efterhånden være svært at tro på, at det sker.

Indimellem kolliderede den menneskelige og den politiske virkelighed. Vært for høringen, Ane Halsboe Jørgensen (S), forbandt de to virkeligheder, da hun svarede på en kommentar fra salen: *"Jeg har været her hele dagen, og jeg har ikke kun været i hovedet, men mærker det også i kroppen. Jeg mærker det faktisk så meget, at jeg på et tidspunkt måtte gå ud et øjeblik."* Men hun måtte også gøre opmærksom på, at derfra og til at kunne skabe konkrete forandringer på området, kan der være langt.

Spor har nået det mål med høringen, at vi har gjort tydeligt opmærksom på problemerne på området og vi har i høj grad også vist nye muligheder. Det er blevet slået fast, at der i Spor findes en uvurderlig og omfattende viden, der må bruges, når der skal træffes beslutninger på området. Vi tror på, at vi med denne høring har sat aftryk på fremtidens indsats.

Høringsmaterialet og oplægsholderens Power Points kan ses her på [hjemmesiden](#).

**Oktober** måneds [program](#) for møderne i Caféen i CSM-Øst.

OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre.

## Synlighedsdagen

Årets Synlighedsdag er nu afviklet de fleste steder, men der mangler stadig tre byer:

[Vordingborg](#): **mandag d. 3. oktober**

[Odense](#): **torsdag d. 6. oktober**

[Århus](#): **fredag d. 7. oktober**

Jer der har deltaget eller deltager i Synlighedsdagen et sted i Danmark, skal være meget velkomne til at skrive i [gæstebogen](#) på Synlighedsdagens hjemmeside. Vi vil meget gerne have kommentarer, ros og ris, så vi kan bruge det i vores evalueringer af arrangementerne.

### 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.

Vi mødes på [Kitchenette](#)  
H.C. Ørstedsvej 46  
1879 Frederiksberg C

Næste møde er **tirsdag d. 4. oktober**

### CSM:ØST Barndommens gade

"Caféen i CSM-Øst inviterer på byvandring i Tove Ditlevsens fodspor. På turen gennem Vesterbro vil vi opsøge steder af betydning for hendes barndom og forfatterskab."

Byvandringen finder sted **mandag d. 10. oktober 2016 kl. 17**

[Klik her](#) for at læse mere.

### Cafémøder i København

Det første cafémøde i denne sæson finder sted

**Onsdag d. 12. oktober** kl. 19-21 på

[Café Cadeau](#) - H. C. Ørstedsvej 28C - 1879 Frederiksberg

Aftenens oplægsholder er Christina, der er uddannet NLP- og gestaltterapeut. Hendes oplæg handler om grænser og tilknytning:

*"Det kræver mod at bryde sine mønstre og række ud efter støtte, men først når vi har en god støtte, kan vi begynde at sætte grænser, for dem som krænker os."*

Hele præsentationen af oplægget kan læses på [Spors hjemmeside](#).

Efter oplægget er der en kort pause og derefter tid til spørgsmål, debat og snak. 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.

Alle interesserede over 18 år er velkomne.





## Kursus i KRIS

Kurset '[Krop, kraft og trygge steder](#)' lægger vægt på, at deltagerne får nogle brugbare redskaber til vandringen mod heling, gennem sund kost, arbejde med kroppen og hjælp til at finde trygge steder i og omkring sig selv.

Kurset finder sted i Herning  
**lørdag d. 5. november.**

Sidste tilmeldingsdag **mandag d. 17. oktober.**



## 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.

Emnet i Erfaringsstafetten er denne gang 'Usynlighed'.

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

God skrivelyst 😊



## Vil du være frivillig?

Vi, der er frivillige i Spor, er naturligvis lige så forskellige som alle andre mennesker. Der er dog én ting, vi har til fælles: Vi brænder for at skabe udvikling og positive forandringer. For nogle er det samfundsmæssige og politiske forandringer, mens det for andre er forandringer på det sociale eller personlige plan.

Det går fint i tråd med Spors tre formål:

- At oplyse om og synliggøre voksnes senfølger
- At skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk
- At arbejde politisk for at forbedre forholdene for voksne med senfølger

Hvad vil *du* gerne forandre? Måske har du brug for andre for at føre forandringerne ud i livet?

Hvis du har lyst til at skabe forandringer sammen med os i Spor, er du meget velkommen til at kontakte vores frivilligkoordinator Bolette Westerholdt enten på mail [bolette@landsforeningen-spor.dk](mailto:bolette@landsforeningen-spor.dk) eller på tlf. 3014 5452.



## Vi har nået målet! Tak for hjælpen 😊

Igennem året har vi efterlyst donationer og flere medlemmer, så vi kunne opfylde SKAT's kriterier for at blive godkendt som en almenevelgørende organisation.

Deadline var 1. oktober og sidst i september nåede vi målet. Tusind tak til alle Jer, der har bidraget.

Når vi er blevet godkendt, betyder det bl.a., at vi kan søge tips- og lottomidler til driften. Dette er yderst vigtigt for foreningen, for det er svært at skaffe penge til drift. Derudover bliver der mulighed for at trække donationer fra i skat.

Det skal lige nævnes, at dette er vilkår, der skal opfyldes hvert år, så til næste år går det løs igen 😊

## Nogle hemmeligheder skal fortælles

Rent undtagelsesvist omtaler vi her en bogudgivelse, der ikke handler om voksne og senfølger, men om børnene der oplever overgreb. Bogen er da også henvendt til børn og unge.

'[Dyt båt coconut](#)' af Glenn Ringtved handler om 13 årige Lasse, der bærer på en hemmelighed.

Bogen er vigtig, fordi den giver børn og unge, der misbruges, en mulighed for spejling, som sjældent er til stede, når det handler om seksuelle overgreb. At få sat ord på alt det, der aldrig tales om, gør det på en helt anden måde virkeligt, og det vil givetvis kunne hjælpe nogle børn, så de ikke bliver opslugt af den ordløse uvirkelighed. Det kan måske også gøre det muligt at søge hjælp.



## 'Klude med kærlighed'

Der er mange veje til heling og et meningsfuldt liv - også med senfølger.

*"Eva Kron havde svært ved at finde sig til rette på arbejdsmarkedet og det viste sig, at hun havde traumer efter misbrug i barndommen. Nu strikker hun karklude og har det skønt."*

[Artiklen](#) er fra ugebladet Familie Journal, der også havde slået den op på Facebook. Det var meget interessant at se kommentarene, der på trods af ovenstående billedtekst udelukkende handlede om de karklude Eva Kron producerer. Spor gik naturligvis ind og kommenterede og gjorde opmærksom på foreningen, hvilket umiddelbart førte til nogle indmeldelser.



## 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

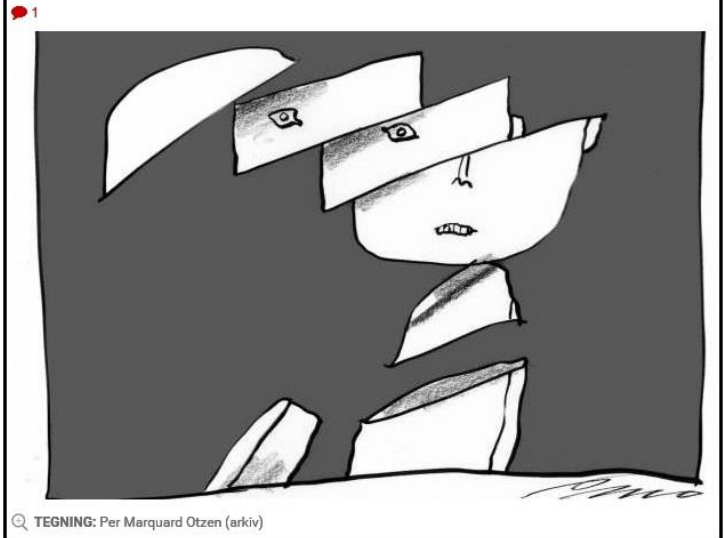
[kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

## Debatindlæg

Der er uhyggeligt mange voksne med senfølger, der bliver fanget i systemet. Helle Borrowman, arkitekt og formand i Spor, fortæller i dette meget stærke og personlige [debatindlæg](#) i Politiken, om de voldsomme konsekvenser det har for hende.

### Jeg sygemelder mig fra systemet

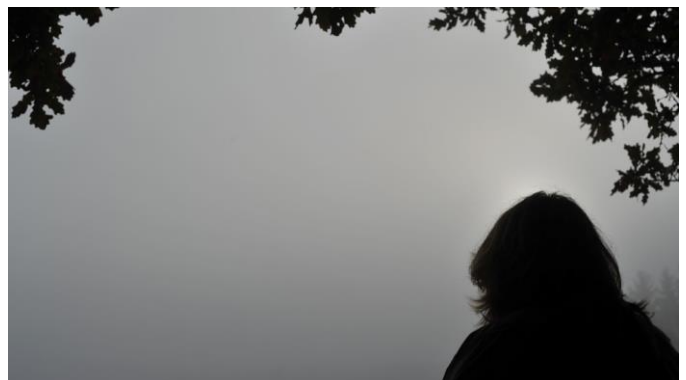
Gid systemet så mig som et menneske og udviste omsorg for de skader, en barndom med seksuelle overgreb har pådraget mig.



## "Du er ikke ødelagt"

Overskriften på denne norske [artikel](#) kan lyde utrolig provokerende, men skribenten tager fat i noget meget vigtigt - nemlig selvbilledet og selvstigmatiseringen, der let følger med psykiske lidelser:

*"Jeg vil gjerne si til deg som leser: Du er ikke ødelagt, selv når du er knust. Du er potensial. Ingen kan reparere deg, for du er aldri den du var i går. Livet går framover, ikke bakover. Du er ikke en feilkonstruksjon, men en variasjon av en konstruksjon. Der du tåler mye, tåler andre mindre - og vice versa."*



## Komplekse traumer kan ikke blot behandles som PTSD

Citat: "Ofte ved samfundet ikke, hvad de skal gøre ved mennesker, som har komplekse problemstillinger som Komplex PTSD ("Vedvarende personlighedsændring efter katastrofeoplevelser"). Samfundet tilbyder ex. torturoverleverne den bedst mulige behandling og alligevel er torturoverleveren ikke i stand til at forsørge sig selv.

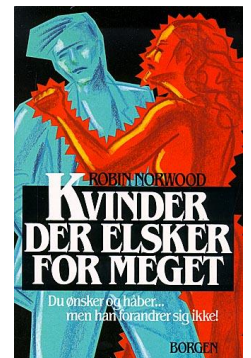
Der forsøges nye muligheder for behandling, arbejde og social integration, og det er langt fra sikkert, at det hjælper den voldsomt traumatiserede, for ofte er forventningerne og behandlingen baseret på viden om PTSD. Selv om en behandling har vist sig effektiv på PTSD, kan den være utilstrækkelig og muligvis skadelig."



## Er du en kvinde, der elsker for meget...

"Kvinder, der elsker for meget, elsker i virkeligheden sig selv for lidt. De kæmper en fortvivlet kamp for at få en mands opmærksomhed, kærlighed og anerkendelse."

Meget rammende og beskrivende [artikel](#) om kærlighedsafhængighed, der må siges at være en meget almindelig senfølge af en opvækst med omsorgssvigt og overgreb. Selvom det typisk er kvinden, der påtager sig ansvaret for at forandre og redde manden, forekommer det omvendte naturligvis også.



## 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

**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](#)