



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ januar 2017

Så kom dog videre!!

spor-arbejde



"Du må lægge det bag dig" - "Det er jo fortid, giv dog slip og kom videre." - "Jeg er da også træt, hvem er ikke det?" Mange senfølgeramte har fra tid til anden hørt den slags bemærkninger. Ordene skaber afstand, og den, der forstår mindst, kommer til at fremstå som den klogeste! Hvis det var så simpelt, at man bare kunne 'vælge' at få det bedre, så var vi ikke flere hundrede tusinde danskere med senfølger af seksuelle overgreb.

Hvorfor er det så, man ikke 'bare lige' kan give slip, lade fortiden hvile og komme videre? Det er der rigtig mange grunde til, og det er vigtigt at vide noget om, så man får en forståelse for, hvorfor man stadig kan være låst fast i fortiden.

Det er rigtig, at de traumatiske hændelser er fortid, men traumerne befinder sig ikke i hændelserne, de ligger i nervesystemet¹, i hormonsystemet, i musklerne, i cellerne, ja i hele organismen. Ingen mennesker kan give slip på fortiden, så længe den stadig er nutid i kroppen. Det, der skete under opvæksten, har været med til at forme os som mennesker på godt og ondt, og det kan vi ikke 'bare lige' lave om på.

De svigt og overgreb, som barnet blev udsat for, skabte en tilstand af konstant højstress, der påvirkede hele kroppens fysiologi. Stresshormonerne har banet vejen for senere udvikling af fysiske sygdomme som f.eks. diabetes, stofskiftesygdomme, smertetilstande o.a.². At man er blevet voksen og livsvilkårene er forandrede, får ikke stressen fra traumerne til at forsvinde. Tværtimod kommer der mere stress oveni gennem livet.

Traumerne skabte ikke kun stress men en decideret frygt i barnet. Frygt for smerte, frygt for afvisning, frygt for skyld og skam, frygt for at blive udslettet o.s.v. En konsekvens af frygten var, at barnet mistede tilliden både til sig selv og til andre mennesker, og i stedet fik behov for kontrol. Så længe den gamle frygt er ubearbejdet, vil den føles levende, så kontrolbehovet og manglen på tillid vil være uforandret.

På grund af familiens dynamik³ fik barnet ikke mulighed for at udvikle sin egen identitet, individualitet og selvstændighed. Barnet lærte heller ikke at mærke, rumme og udtrykke egne grænser, følelser og behov. I stedet udviklede barnet nogle mestrings- og overlevelsesstrategier⁴ og nogle forsvarsmekanismer. De var livsnødvendige dengang, men i voksenlivet opleves disse strategier og mekanismer som pinefulde symptomer. Der er meget, der må udvikles, læres og forandres på et dybt følelsesmæssigt plan, før den voksne kan slippe fortiden og 'komme videre'.

Traumeenergien er en enorm stærk kraft⁵. Den vil altid søge en måde at finde afløb på, så mennesket kan komme i balance. Når man kæmper for at 'tage sig sammen', holder man fast - altså det modsatte af at give slip. Derved bremses energien og resultatet er, at man netop ikke kommer videre. For at skabe helende forandringer er der brug for bevidsthed og forløsning af følelserne, så der kan tænkes nye tanker, opnås ny forståelse og der kan ske en afspænding i kroppen. En helingsproces går faktisk så dybt, så der skabes vedvarende fysiske forandringer i hjernen! Det er klart, at så gennemgribende ændringer ikke kan styres med tankernes og viljens kraft, og ej heller kan fremtvinges eller fremskyndes - hverken af én selv eller andre. Forandringerne kan kun skabes med bevidsthed, forståelse, omsorg, nænsomhed og tålmodighed - både éns egen og andres.

¹ [Kroppens forsvarsmekanismer](#) af Gitte D. Fjordbo, SE-terapeut og Alexander-lærer

² [De fysiske senfølger af seksuelle overgreb i barndommen](#) af Vibeke Møller, læge og psykoterapeut MPF

³ [Grænseproblematikker](#) opsummering fra 'Familier med seksuelt misbrug af børn' af Eva Hildebrand

⁴ [Barnets mestring - den voksnes senfølger](#) af Lone Lyager og Jette Lyager

⁵ [Væk tigreren](#) af Peter A. Levine

Januar måneds program for møderne i Caféen i CSM-Øst.

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

Vi er 3 personer og mangler 1 mere, der vil være tovholder på Synlighedsdagen 2017 i Odense.

Hvis vi hjælper hinanden, og alle bidrager med det, som vi hver især kan og har overskud til, er der stor sandsynlighed for, at vi får et godt arrangement stablet på benene også i 2017.

Hvis det er noget for dig, kan du kontakte lise@landsforeningen-spor.dk. Vi vil holde et møde en gang i **januar** for os, der gerne vil arrangere Synlighedsdagen i Odense 2017.

Torsdag d. 12. januar kl. 19-21 på
[Café Cadeau](#) - H. C. Ørstedsvvej 28C
1879 Frederiksberg

Stifter af Borderlinenetværket, Pia Frydensberg Lång, fortæller om borderline både fagligt og personligt. Oplægget kommer også ind på pårørende og gode råd til disse, effektive terapiformer og sidste nyt forskningsmæssigt ift. borderline

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.



Der kan læses mere om [café-møderne](#) på vores hjemmeside.

Relancering af OfferForum.dk



I forbindelse med relanceringen ændrer OfferForum navn til det mere neutrale Invicto. Det er latin og betyder 'ubesejret'.

Alle interesserede [inviteres](#) til en let anretning og afsløring af de nye tiltag. Det foregår **lørdag d. 7. januar** kl. 17-20 på

Bar25
Nickolaj Plads 25
1067 København

På [OfferForum.dk](#) kan du udover forskellige relevante debatfora finde blogs og artikler. OfferForum har også en [Facebookside](#) samt en lukket [Facebookgruppe](#).

Mandegruppe - Vendepunkter - Recovery

Er du en voksen mand, der lever med senfølger i hverdagen, og har du bearbejdet dine overgrebserfaringer i en eller anden forstand? Har du formået at komme dig så meget, at du har lyst til at arbejde videre med dig selv sammen med andre mænd i en mindre gruppe? Så har du chancen på dette kursus, der starter **onsdag d. 1. februar 2017** og slutter onsdag d. 26. april. Du kan læse mere om kurset [her](#).

Deltagelse er gratis og kurset arrangeres af [Vendepunkter Recovery Lab](#), der har afholdt kurser i snart 15 år. Tilmelding senest **mandag d. 16. januar 2017**.



Åbent møde i Nordjysk Spor

Nordjysk Spor inviterer til møde **onsdag den 18. januar 2017** kl. 16 i

De Frivilliges Hus
Mølholmsvej 2
9000 Aalborg

På programmet er Synlighedsdagen 2017 og introduktion til lokalafdelingen. Alle er velkomne.

Hør evt. nærmere hos Kim:
kim@landsforeningen-spor.dk eller hos
eller Charlotte:
charlotte@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 links for at læse mere.

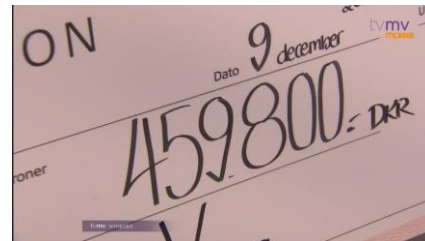
Emnet i Erfaringsstafetten er denne gang 'Frihed'. Teksterne skal sendes til erfaringsstafetten@landsforeningen-spor.dk senest **mandag d. 30. januar 2017**.

God skrivelyst ☺



Tillykke til Kvisten

Stort tillykke til Kvisten Viborg, der har modtaget lige knap ½ million fra Tryg Fonden. Pengene gør det muligt at fortsætte det opsøgende arbejde for at få flere seksuelt misbrugte mænd til at søge hjælp. Klik her for at se [indslag i TV Midtvest](#).



Tak til Kim, Kurt, Niels og Lars, der deler deres egne erfaringer i projektet.



HURRA!!

Spor er nu blevet godkendt af SKAT, så bidrag til foreningen kan trækkes fra i skat ☺

Tak for hjælpen til alle jer, som har doneret penge, gaver og tjenester til Spor i det forløbne år. Uden jeres donationer havde vi aldrig opnået målet. Det kommer bl.a. til at betyde, at vi kan søge Tips- og lottomidler til drift, og det vil få stor betydning for foreningen.

Regeringen vil sikre sexkrænkede børn »retfærdighed«

Anført af justitsminister Søren Pape Poulsen (K) vil regeringen nu med en omfattende lovpakke øge »retfærdigheden« for børn, der er blevet udsat for seksuelle overgreb. Regeringen vil blandt andet helt afskaffe alle forældelsesfrister i disse sager. (Klik her for at læse [artiklen](#) i Berlingske)

Vi er spændte på at læse de konkrete lovinitiativer i forbindelse med det fremsatte lovforslag. Vil ophævelsen af forældelsesfristen være med [tilbagevirkende kraft](#), så man kan føre retssager i sager, der nu er forældede? Gælder ophævelsen af forældelsesfristen også for sager, der falder under §232 om såkaldte 'blufærdighedskrænkelser' (d.v.s. alle former for seksualforbrydelser mod børn og unge, hvor der ikke er fundet penetration sted). Det er bare et par af de spørgsmål vi stiller.

Vi vil meget gerne have ophævet forældelsesfristen, men der er fortsat behov for en landsdækkende indsats for voksne med senfølger. Derfor er vi helt enige med Socialdemokratiets retsordfører, Trine Bramsen, der har udtalt: »Det er et godt skridt på vejen og initiativer, der har været et stort ønske om i Folketinget, men man skal ikke bilde sig ind, at det slutter her. Det handler ikke kun om forældelsesfrister og den kontante erstatning, men også om bedre hjælp fra eksempelvis psykologer og bistandsadvokater til ofrene.«

I forbindelse med nyheden blev Spor kontaktet af avisen.dk, der har bragt artiklen [Voksne ofre for overgreb: På tide med højere erstatninger](#).



Hovedstadens Spor på FB

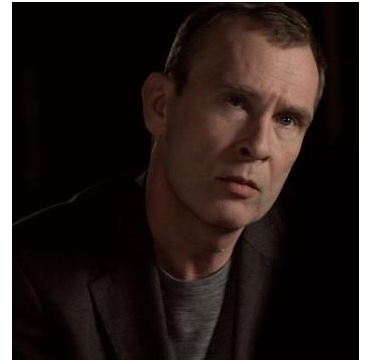
Nu har Hovedstadens Spor fået sin egen Facebookside. Det betyder, at alle arrangementer og aktiviteter i hovedstadsområdet fremover bliver slået op på denne side. Vil du være sikker på ikke at gå glip af noget, så giv siden et like og abonner på begivenheder.

Det samme gælder, hvis du vil holde dig opdateret om arrangementer i de øvrige lokalafdelinger, der er på FB: [Nordjysk Spor](#), [Midtjysk Spor](#), [Sønderjysk Spor](#) og [Sydsjællands Spor](#).



Jens Arentzen på Facebook

Foredragsholder, underviser og skuespiller Jens Arentzen har selv haft en belastet barndom, og han ved, hvad det gør ved mennesker. Denne viden forstår han at sætte ind i en større sammenhæng, så det giver mening og forståelse.



Det fører til nogle særdeles slående og relevante opslag på [Facebook](#). Absolut værd at læse.

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

Er du - eller én du kender - udsat for psykisk vold?

Mønstrene har en tilbøjelighed til at fortsætte og det gælder både for den voldelige person og for offeret. Det er to sider af samme sag.



"Alle kan risikere at blive udsat for psykisk vold. Men for mennesker, som er vokset op i en familie, hvor der ofte herskede en dårlig stemning, og hvor man som barn blev udsat for massiv nedgøring og kritik eller blev udnyttet på en eller anden måde, kan det paradoksalt nok være ekstra svært at komme ud af det destruktive forhold. Man er fanget ind i noget, der ligner ens opvækst, og derfor kan man ikke se klart på det."

Læs [artiklen](#) på powerkvinderne.dk

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, eller har du idéer til en klumme, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk

Når kroppen tager over

NRK har et [tema om misbrugte mænd](#), hvor der bl.a. er lavet artikler og [fire korte film](#) som hver især belyser nogle vigtige aspekter.

NRK Sørlandet har lagt denne lille [video](#) med Johnny på deres Facebookside. De skriver:

Overgrepsutsatte gutter og menn blir lurt til å tro at de er med på overgrepene, siden kroppen lystre på berøring. For Johnny ble skammen enorm. [Les historien her.](#)



Det er ikke noget, der tales meget om, for det er så skamfuldt, men både drengebørn og pigebrn kan opleve, at kroppen reagerer med lyst og måske også orgasme under et overgreb. Det er ekstremt forvirrende og pinefuldt, og det kan føles som det ultimative svigt fra éns egen krop.

Netop den kropslige reaktion kan give overgriberen en enorm magt over sit offer: "Du kunne jo godt lide det" eller "du ville jo gerne selv". Barnet kan opleve, at det både er sandt og ikke sandt, men kan ikke adskille tingene og forstå, hvordan det hænger sammen. Resultatet er, at barnet overtager overgriberens virkelighedsforvrængning og føler sig skyldig eller medskyldig i overgrebene på sig selv!

Det kan ikke siges tit nok: Det er helt naturligt, at kroppen reagerer, når den udsættes for en påvirkning. Desuden kan det være vigtigt at vide, at fysiske reaktioner under et overgreb faktisk kan være overlevelsesmekanismer!

Under et overgreb bliver der skabt en ekstrem voldsom energi i kroppen. En energi der naturligt skulle give kræfter til at kæmpe eller flygte. Når ingen af delene er muligt, kan kroppen fryse fast og man kan forsvinde mentalt (dissociation), hvorved al energien forbliver i kroppen. Et alternativ til disse tre muligheder er, at kroppen kan prøve at finde en anden måde at udlade energien - f.eks. gennem orgasme. Det vil sige, at ophidselse og evt. udløsning ikke er et resultat af lyst men en fysisk reaktion på ekstrem stress (frygt).

Kroppens reaktioner kan ikke styres med viljens kraft, de er styret af det autonome nervesystem. Rent fysiologisk er fordelen ved denne reaktion, at energien cirkulerer i kroppen og får afløb. D.v.s. der er bevægelse fremfor fuldstændig fastfrysning.

Det er også vigtigt, at være bevidst om, at seksuel lyst kan give en anderledes oplevelse af fysisk smerte. Når der er ophidselse (stress), kan kroppen klare at blive udsat for ting, som den ellers aldrig ville kunne overleve. Det kan så skabe en skamfuld sammenkobling mellem smerte og lystfølelse, men kroppen har overlevet, og det er organismens primære mål.

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen *Spor* på Twitter
Landsforeningen *Spor* på Facebook