



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ februar 2017

*Et medlem har deltaget i **erfaringsstafetten**, hvor emnet, der blev skrevet om, var 'frihed'. Hun har spurgt, om hendes tekst kan bruges som klumme, og det kan den bestemte. Tak Kate, fordi du vil dele.*

### Frihed til at være mig

#### spor-arbejde



Frihed til at være mig. Den har jeg. Frihed til at ændre på tilstande jeg ikke ønsker i mig selv. Og frihed til at ændre på mit liv med hensyn til uddannelse, bolig og job. I store træk kan jeg ikke gøre noget ved terror i verden. Ved IS trampelen rundt i kalifatets hellige navn og skyde, bombe og dræbte. Forureningen kan jeg gøre noget ved i højere grad men gør det ikke. Men jeg har min frihed til at vælge at ændre på den. Jeg har frihed til at gøre gode gerninger. Og det gør jeg.

Jeg har så meget frihed, og ind imellem kan jeg ikke forvalte den. Ikke fordi jeg er et specielt dårligt, dumt eller dovent menneske. Men jeg har frihed til at vælge mine kampe. Og det gør jeg. Trods jeg gør det, er der nogle kampe, jeg ikke selv har frihed til at kæmpe. Kampe som opstår uafhængigt af kognitive færdigheder, fysisk styrke, økonomisk og socialt ståsted. En form for ufrihed. Den er ikke synlig for andre. Ind imellem bemærker jeg den ikke engang selv.

I pædagogiske og psykologiske termer er jeg nok en distanceblænder. På gode dage ser jeg rasende godt ud. Er handlekraftig, selvsikker, har overskud, er en god mor, god kollega, god ven, fantastisk hustru. På andre dage er jeg helt almindelig gennemsnitlig. Lidt usynlig og bidrager på alle fronter middelmådigt og med lavt energi niveau. Så er der de dage hvor jeg ser rasende godt ud men har så lidt energi, at jeg dårligt kan svinge mig ud af sengen. Jeg slæber mig ud af døren og på arbejde og leverer, lige præcist det jeg skal. Med overspringshandling. Jeg kommer hjem som en zombie og tager absolut ikke telefonen, når den ringer. Tjekker ikke min Facebook og får hjertebanken ved tanke om, at min mand snart kommer hjem og vil mig. Tæppet lander over ansigtet, og jeg sover bare resten af dagen væk. Orker dårligt at tale, at børste tænder, at gå i seng. I mit hoved kører et lydspor nonstop. Ikke god nok. Skær pulsen over. Få det overstået. Få fred. Drop jobbet. Drop din uddannelse. Du er for dum. Du er en dårlig kollega. Du kan ikke være sammen med andre. Du duer ikke sammen med andre. Ikke engang som familiemedlem har du værdi.

På sådanne dage lander jeg i min gamle spiseforstyrrelse. Med grovspisning og efterfølgende opkastninger. Med efterfølgende hovedpine, prikker for øjnene, hulen i ørene og sure opstød. Nogen gange endda med smerter fra spiserøret. På disse dage føler jeg absolut ikke jeg har frihed til at vælge. Her er det kroppens hukommelsesceller som tager beslutningerne. Som gør mig handle ufri.

Jeg har frihed til at vælge. Gik til psykiater og fik antidepressiv medicin og havde en indre støtte i 8 år. Helt modsat af, hvad mange andre mener om antidepressiv medicin har det været en hjælp for mig. En stor hjælp endda. Medicinen dulmer de destruktive tanker og dæmper angstniveauet. Trætheden bliver knap så udpræget. Selvfølgelig er der den bivirkning, at pillerne ikke er intelligente. De kan ikke selektere i følelserne, så alle følelser dulmes. Glæde, lyst, vrede, irritation og følelsen af, at nu er grænsen nået. Det er et tab, men tabet er intet at græde over i forhold til gevinsten ved at få dulmet de skarpe følelser, der skærer én itu indefra og ud. Følelserne blev lagt på standby. Og jeg fik frihed til at arbejde med tanker og handlemønstrene. Blev klogere på mig selv, mine oplevelser af livet, mine handlinger og reaktioner. Og det rykker. Pludseligt er der noget, der ændrer sig. Nærmest ubemærket. Livet føles næsten normalt. Jeg kan være sammen med andre mennesker. Kan føle mig klog. Kan føle mig som en god kollega, et værdsat menneske, et elsket familie medlem.

Fortsættes næste side

Jeg beslutter mig dagligt for, at nu har jeg fundet vejen og meningen i livet. At jeg vil bruge alle disse konstruktive forandringer fremadrettet og blive på det gode spor. Blive i de positive oplevelser der hjælper mig i den rigtige retning. Der orienterer mig mod fremtiden med nye udfordringer, hvor jeg kan være tilstede med mig. Hele mig. Men beslutningen bliver underkendt af kroppens egne kræfter. Fysiologiens egen logik og samspillet mellem hormonerne og det autonome nervesystem når hukommelsescellerne overtager forstanden og fornuften. Det er ikke billeder, der manifesterer sig i farver bag nethinden. Det er hukommelsescellerne som reagerer. Mange gange ANER jeg simpelthen ikke, hvorfor det startede eller hvor det startede. Jeg opdager først i processen at nu skete det igen. At jeg blev ufri til at handle. At jeg tabte friheden til at vælge for en stund.

Min fortid. Min historie som barn der blev seksuelt krænket. Misbrugt af en voksen mand. En tillidsperson som kom i mit barndoms hjem. Jeg legede med hans søn hele min barndom. Krænkelser af min seksualitet som ikke engang var spirende endnu. Fik smadret oplevelsen af at kunne være tilstede i min krop sammen med lyst og begær. Imod min vilje og alt for tidligt. Havde ingen voksen støtte. Ingen hjælp at hente. Kæmpede en stille kamp mod overgreb, ensomhed, selvhad, skam og skyld hele min barndom, ungdom og i mit voksenliv.

Måske er det på tide at bruge friheden til at vælge at komme videre? Måske er det nu fortiden skal lægges væk og jeg skal se frem? Ja til begge dele. Jeg har valgt. Har brugt min frihed til at tage disse valg. Men jeg kan ikke styre hukommelsescellerne. De lever deres eget liv. Jeg bruger mange kræfter på at berolige mig selv. Holde om sig selv og hviske til mit urolige hjerte, at jeg godt ved, det er slut. Det sker ikke mere. Jeg overlevede. Min fantastiske krop hjalp mig dengang med at overleve overgrebene. Den slukkede for alle følelserne for en stund. Så jeg kunne flyve ud af kroppen og se det hele udefra. Jeg kunne se det ske med en anden lille pige som ikke var mig. Dengang havde jeg ikke frihed til at vælge hvad der skete med mig. I dag har jeg ikke frihed til at vælge kroppens reaktioner. De sker bare.

Den frihed jeg oplever, at jeg har i dag er på trods af. Til trods for min historie har jeg fået den ved hårdt arbejde. Jeg har ikke været alene om det. Min familie, mine venner og ikke mindst min fantastiske mand har stået mig bi. Mine børn har fået sår på sjælen, fordi jeg har min historie, som har fulgt mig i mit liv. De lever deres liv med deres indre kampe. En mor som var psykisk fraværende. En mor med mærkelige og uforståelige reaktioner overfor børneglæde og børneliv. En træt mor. Mine veninder som har undret sig over mit fravær i perioder on and off gennem livet. En veninde som i perioder ikke har kunnet stille op på grund af træthed og angst. Og en mand der oplever afsavn i forhold til lyst og elskov. Og som i perioder må se på de selvdestruktive kræfter, der har raset og stadig raser mit indre. De mennesker er der stadig. Det har hjulpet mig igennem de sværeste år i mit voksenliv, hvor depression og spiseforstyrrelse har været up front i mit liv.

I skrivende stund har jeg frihed til at fortælle om, hvordan frihed og ufrihed foretager valg i mit liv. Friheden længe leve.

Kate

## 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)



## 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 'Egenomsorg'.

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

God skrivelyst ☺

CSM:ØST

## Caféen i CSM-Øst

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

OBS! Dette har ikke noget med Spors Cafémøder at gøre. Vi deler blot for CSM-Øst.



## Februar måneds café-møde i Kbh.

Aftenens oplæg holdes af Sindsro-behandler Lea Eckerøth og hendes klient Linda, der har skrevet denne præsentation: *"Få ro og fred i krop og sind - i hvert fald for et øjeblik. Over tid heler og kommer sjælen sig, men bedst i samarbejde med en dygtig terapeut. Det har langsomt transformeret mig."*

Det foregår

**Tirsdag d. 7. februar** kl. 19-21 på  
**Café Cadeau** - H. C. Ørstedsvvej 28C  
1879 Frederiksberg

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.



## Debatmøde i Århus om seksuelle overgreb

Tabt Barndom inviterer til debatmøde og netværksdannelse i Stiftens Lounge i Aarhus C. Det foregår **tirsdag d. 7. februar** kl. 18.30-20.30. Klik på [linket her](#) for at se invitationen på Tabt Barndoms hjemmeside.

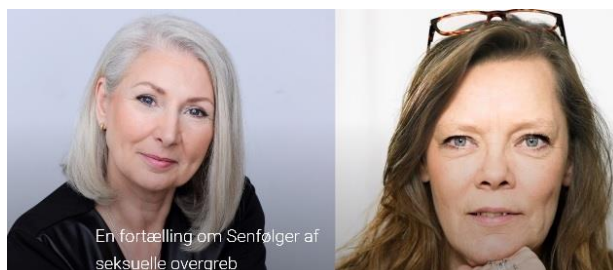


## Medlemsmøde i Århus

Midtjysk Spor afholder det månedlige medlemsmøde **torsdag d. 9. februar** kl. 15.30 - 18.30.

Det foregår i  
**Frivilligcentret Århus**  
Grønnegade 80, 1.  
8000 Århus

## Foredrag på Frederiksberg



Susanne Grundt Larsen og Mona Kjærulff Hansen har begge været udsatte for seksuelle overgreb under opvæksten. Sammen holder de foredraget 'En fortælling om Senfølger af seksuelle overgreb'.

Det foregår **onsdag d. 8. februar** kl. 18.00.

Der kan læses mere på [Biletto's hjemmeside](#), hvor der også kan købes billetter.



## NYT: Læsekreds i København

Hovedstadens Spor inviterer medlemmerne til at deltage i en læsekreds. Der vil på hvert møde blive læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst samtale om det. Deltagelse kræver tilmelding men ingen forberedelse. [Klik her](#) for at læse mere.

Første møde finder sted

**onsdag d. 22. februar** kl. 16-18  
i Spors lokaler  
Grundtvigsvej 27A  
1864 Frederiksberg



## HUSK...

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



## Drop-in møde i København

Vil du mødes uformelt med ligesindede til en kop kaffe og hyggeligt samvær? I så fald er du velkommen til at deltage i drop-in møderne, som afholdes af Hovedstadens Spor.

De finder sted **den sidste tirsdag i hver måned**, så næste gang er **tirsdag d. 28. februar**. Det foregår kl. 17-18.30 på

### Kitchenette

H.C. Ørstedesvej 46  
1879 Frederiksberg

Der er nogle ganske enkle rammer for møderne, og de kan læses [her](#).

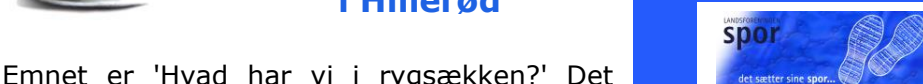


## IPSICC afholder workshop i Hillerød

Emnet er 'Hvad har vi i rygsækken?' Det finder sted i Hillerød **lørdag d. 22. april** kl. 11-16.

Deltagelse koster 300 kr. og der er tilmeldingsfrist senest **tirsdag d. 18. april**.

[Klik her](#) for at læse mere om arrangementet og tilmelding.



## Spor inviterer til workshop i Odense

På landsmødet den 21. maj 2016 holdt Spor den første workshop om udviklingen af et forskningsprojekt. Forskningsprojektet har fået den foreløbige arbejdstitel: 'Fællesskabers betydning for selvomsorg og helingsproces hos voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen'. Landsmødet udmøntede sig i en beslutning om at holde en række workshops 2016-2017. Som den røde tråd igennem rækken af workshops diskuterer vi forskellige aspekter af temaet 'fællesskaber'. Vi afholder nu fjerde workshop i rækken.

**Lørdag den 25. marts** - kl. 13.00-17.00

Frivilligcenter Odense  
Toldbodgade 5-7  
5000 Odense C

Workshoppen forløber som en uformel samtale/diskussion blandt workshoppens deltagere med Anita som igangsætter og ordstyrer. Alle interesserede, både tidligere og nye deltagere i workshoppen, inviteres til at deltage. Der er ingen forpligtelse til at deltage i hele rækken af planlagte workshops. Dato for hver efterfølgende workshop aftales løbende.

Udgifter til transport til og fra Odense refunderes.

Tilmelding til Anita: [aulrich@mail.dk](mailto:aulrich@mail.dk) **inden fredag den 17. marts**.

[Klik her](#) for at læse mere om projektet og programmet for dagen.

## Brugerundersøgelse

Tak til Jer, der har givet respons på vores mail om behandling i de offentlige centre. Vi vil dog meget gerne modtage flere svar.

Du kan læse om undersøgelsen på [vores hjemmeside](#). Opfordringen må meget gerne deles.



## CSM-Syd, Frivilligsektionen søger rådgivere

CSM søger frivillige der ønsker at være rådgivere for voksne, der har været udsat for seksuelle krænkelser i deres barndom/ ungdom. Har du en hverdag i dagtimerne eller en aften om ugen, hvor du har lyst og overskud til at yde kontakt, omsorg og rådgivning så kontakt CSM frivilligsektoren i Kongensgade på tlf. 66146633 for en uforpligtende samtale.

[Klik her](#) for at se opslaget på Facebook. Læs mere om CSM-Syd, Frivilligsektionen [her](#).



## Heling er hårdt arbejde!

*"Det vigtigste arbejdet jeg har gjort i livet mitt har i stor grad vært usynlig for verden utenfor: lite anerkjennelse, ingen lønn. Det blir som å delta i et bilrace hvor det ikke anerkjennes at en del av deltakerne faktisk må bygge bilen sin før de kan kjøre – de som bare fikk utdelt bildeler og ikke en hel bil."*

Skribenten har fullstændigt ret i, at traumeheling i sig selv er hårdt arbejde. Det er ikke mærkeligt, at det kan være svært eller umuligt at udføre lønarbejde samtidigt med, at man forsøger at bygge sig selv og sit liv op. Derudover har nogle sensfølgere et meget kompliceret forhold til selve det at arbejde. Desværre alt sammen noget, som der ikke bliver taget hensyn til i dagens Danmark.



Jeg er ikke i betalt arbeid. Men jeg jobber beinhardt

La oss snakke om det arbeidet som verken er hvitt eller svart, fordi det økonomisk sett er totalt ulønnet.

DAGBLADET.NO

## Angsten for afsløring

*"Det kunne ikke være rigtigt, at det var mig, der skulle have det så elendigt. Hvis jeg nogensinde skulle få et normalt liv, måtte min far overtage byrden. Jeg havde jo altid beskyttet ham ved at tie".*

Udtalelsen kommer fra Malene Lauritsen, der har skrevet bogen 'Brev til mor'. Interviewet med hende i Alt for Damerne kan læses [her](#).



*"Jeg var rædselsslagen for, at mine forældre skulle få at vide, at jeg havde røbet min hemmelighed"*

"SEXMONSTER" brøler Ekstra Bladet i 2007, da en far idømmes seks års fængsel for at have misbrugt sin datter seksuelt. Vi væmmes og skynder os forbi...

ALT.DK

## Omfattende sag om overgreb i fodboldverdenen

Indslag i 21 Søndag om engelske fodboldspillere, der bryder års tavshed om seksuelle overgreb. Der er over 2000 henvendelser og 148 klubber involveret. Nogle sager er helt aktuelle med misbrug der foregår nu. Scotland Yard arbejder på sagen.

Den tidligere fodboldspiller Paul Stewart er tydeligt berørt, da han fortæller om, hvordan sensfølgere har påvirket hans liv.

Fodboldspillerne arbejder nu på at stifte en forening.



Indslaget starter knap 20 min. inde i [udsendelsen](#).

Det er slet ikke ukendt med seksuelle overgreb i sportens verden. EU har bevilget penge til et forskningsprojekt, som indsamler viden om seksuelle overgreb i europæiske sportsmiljøer. Projektet hedder VOICE og det har en [hjemmeside](#) og en [Facebookside](#), hvor der kan læses mere.

## 2010 Best PTSD Resources for Trauma Survivors



2010 Best PTSD Resources for Trauma Survivors

En amerikaner har i 2009, ud fra mere end 2000 links og blogs om senfølger, samlet en top 200 om alt vedr. håndtering af mareridt, flashbacks, skyldfølelser, fortrydelse, vrede, håb og meget andet. Imponerende arbejde.

## Tillid til kroppen

Krop, følelser, relation - det er nøgleord, når man arbejder med traumeheling.

*"Psykoterapi har længe hatt ordene i sentrum. Kan implisitt, kroppsbasert kommunikasjon gi en bedre tilgang til pasientens selvhelbredende ressurser?"*

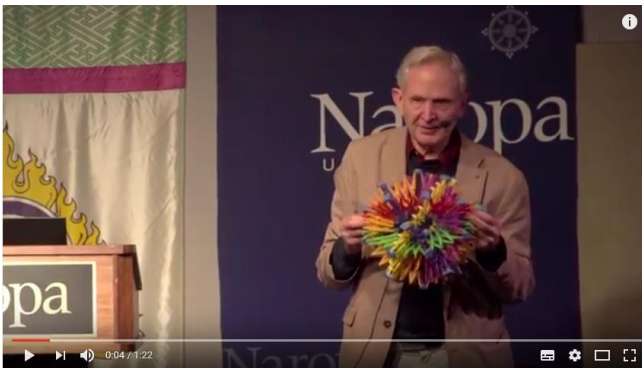
Artikel i Psykologi - Tidsskrift for Norsk psykologforening.



Tidsskrift for Norsk psykologforening - Tillit til kroppen

## Peter Levine: Difficult Sensations

Kort video på 1½ minut med skaberen af choktraumeterapien dr. Peter A. Levine. Han anskueliggør på en meget enkel og fin måde, hvad der sker i nervesystemet, når man begynder at hele traumerne.

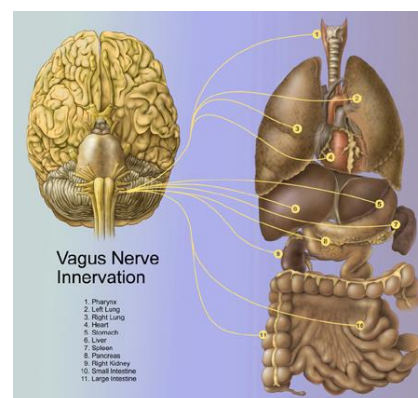


Der ligger mange videoer med Peter Levine på [Youtube](https://www.youtube.com). De kan absolut anbefales.

## Vagusnerven, følelser og problemer med at praktisere mindfulness

Engelsk artikel: [The Vagus nerve, emotions and the difficulty with mindfulness practices.](#)

God artikel om, hvorfor traumatiserede mennesker ikke umiddelbart kan behandles med mindfulness.



*"Now, many people who don't know a lot about trauma think that trauma has something to do with something that happened to you a long time ago.*

*In fact, the past is the past and the only thing that matters is what happens right now. And what is trauma is the residue that a past event leaves in your own sensory experiences in your body and it's not that event out there that becomes intolerable but the physical sensations with which you live that become intolerable and you will do anything to make them go away." (Bessel van der Kolk)*

## De bedste hilsner Landsforeningen Spor

[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