



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ april 2017

Den røde tråd

spor-arbejde



Kan du ikke huske, om du har været udsat for seksuelle overgreb? Nå men, så er det nok ikke sket. For selvfølgelig kan man huske sådan noget! Det er der desværre, mange mennesker der tror - også nogle professionelle behandlere. Det er bare så forkert, som noget kan være. Traumatiserende begivenheder aktiverer forskellige beskyttelses- og forsvarsmekanismer i krop og sind som f.eks. tab af hukommelse og/eller følelser. De forsvinder simpelthen ud af bevidstheden og bliver utilgængelige.

Når nervesystemet udsættes for impulser, der er så voldsomme, at de ikke kan rummes, vil der typisk ske én af to ting: Enten husker man det hele, men uden at mærke de forbundne følelser, eller man fortrænger oplevelserne, men mærker stadig følelserne. Evnen til at fraspalte enten følelser eller hukommelse har reddet mange børns liv, men konsekvensen er, at sammenhængen mellem årsag og virkning brydes. D.v.s., at grundlaget for at kunne forstå sig selv er væk.

Hvorfor bliver jeg angst, hver gang jeg lugter den bestemte parfume? Hvorfor føler jeg mig så ensom og ked af det, når jeg ser en solnedgang? Hvorfor føler jeg mig i fare, når nogen smiler på den dér måde? Hvorfor får jeg så ondt i maven lige kl. 18 hver aften? Hvorfor bliver jeg så rasende, hvis nogen rører ved mig? Hvorfor får jeg decideret kvalme, hver gang jeg går forbi dét hus?

Når følelser og reaktioner i nutiden er uden forbindelse til de hændelser i fortiden, der skabte dem, kan de virke meningsløse og uforklarlige. Måske er der løsrevne fragmenter af følelser og erindringer, der ikke giver mening, fordi de optræder udenfor en kontekst. Manglen på ydre årsager får typisk mennesket til at søge forklaringen i sig selv: *Der er noget galt med mig Jeg er underlig, mærkelig, anderledes, forkert, syg.*

Mistet hukommelse inkluderer tab af barndom, tab af fortid og tab af identitet. Det kan give en navnløs sorg; en længsel og et savn efter noget, man ikke ved, hvad er. Oplevelsen af ikke at have været til stede i sin egen virkelighed kan være meget angstfyldt. Hvordan kunne man leve, gå i skole, spise mad, snakke, lege, grine og græde uden at kunne huske noget af det? Fortrængningerne kan også føre til tab af nærvær og kontakt i nutiden, for nærvær fordrer, at man er i sin krop og har det godt med det - hvilket man netop ikke kan, for det er dér, alle de ubevidste traumatiske følelser og erindringer befinder sig.

Fraværet af hukommelse eller følelser kan medføre en grundlæggende usikkerhed, tvivl og manglende tro på sig selv. Hvordan kan man stole på sig selv, når man ikke engang ved, hvad man selv har oplevet? Igen er det let at vende usikkerheden indad: *Jeg er et forfærdeligt menneske, når jeg kan få sådanne tanker om min søde onkel. Jeg har sådan en syg fantasi. Min familie havde sandelig ret, når de altid sagde, at jeg var fantasifuld og løgnagtig.*

Her er det så vigtigt, at mennesket bliver mødt med tillid, og bliver opfordret til og støttet i at stole på sine egne følelser og fornemmelser. Ved at forholde sig åben, interesseret og undersøgende (formentligt sammen med en behandler), kan man begynde at genskabe de brudte forbindelser. Alt, hvad man nogensinde har oplevet, er gemt i kroppen og i underbevidstheden, og det kan hjælpes frem i bevidstheden med nænsomhed. Følger man den røde tråd fra nutidens sensfølger, bliver man ført tilbage til fortidens traumer, så man kan få dem bearbejdet. Derved skabes efterhånden sammenhæng mellem årsag og virkning, mellem følelser og erindringer, mellem fortid og nutid, mellem det indre og det ydre, mellem barnet og den voksne, mellem krop og sind. Man bliver kort sagt forbundet med sig selv.

Relaterede artikler:

[Ny forskning viser, at hjernen undertrykker mere end lige dét, du ønsker](#)

[Test: Har du aphantasia?](#)

[PTSD: Måden at huske på kan forlænge lidelsen](#)

[Kroppens forsvarsmekanismer](#)

Til kalenderen

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til **april** 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.



Opstartsmøde i Sønderjysk Spor

Har du lyst til at være aktivt medlem i Spor og støtte lokalafdelingen Sønderjysk Spor, så sætter vi skibet i søen sammen.

Onsdag d. 5. april kl. 18.30

Tønder Frivilligcenter
Østergade 63
6270 Tønder

Sønderjysk Spor vil lave arrangementer så som:

- * Synlighedsdagen mandag d. 18. september
- * Cafémøder med oplæg og debat
- * Læsegruppe
- * Andre projekter - mulighederne er mange

Til opstartsmødet vil der være foredrag ved Kvisten Viborg/Aalborg med mulighed for spørgsmål.

Kontakt Britta på mail
soenderjysk@landsforeningen-spor.dk

CSM:ØST

Foredrag: Når Guds mænd begår overgreb



Hvordan påvirker det dit liv, når du oplever overgreb fra en mand, som har sat sig i Guds sted? Frederik Roed, forfatter til bogen [Messedreng](#), fortæller om en katolsk præsts seksuelle overgreb og om hvordan det er at stå frem som voksen, stille kirken til ansvar og føle sig svigtet igen.

Tid: **onsdag d. 5. april** kl. 17-19
Sted: CSM-Øst, Rathsacksvej 9, Frederiksberg



April måneds cafémøde i Kbh.

Titlen på aftens oplæg er 'At bringe kroppen med som en del af behandlingen'. Det holdes af Krystyna Kowalski, der vil fortælle om en speciel form for yoga for traumatiserede mennesker.

Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) er specifikt udviklet til behandling af relationelle traumer, psykiske og fysiske svigt i barndommen herunder seksuelle overgreb mm. TCTSY hviler på tilknytningsteori, neuro-videnskab og trauma teori, empowerment og respekt.

Det foregår:

Onsdag d. 6. april kl. 19-21 på
[Café Cadeau](#) - H. C. Ørstedsvej 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.

Deltagelse er gratis, og alle interesserede over 18 år er velkomne. Mad og drikkevarer kan købes i caféen til rimelige priser.



Der kan læses mere om [cafémøderne](#) på vores 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



Workshop i Hillerød

IPSICC (International Psychotherapy School in Christian Culture) afholder workshop

lørdag d. 22. april - kl. 11-16 i Hillerød.

Emnet er 'Hvad har vi i rygsækken?' - om gode og dårlige erfaringer i løbet af vores liv og hvordan de påvirker i dag.

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



Læsekrede i København

Hovedstadens Spor inviterer foreningens medlemmer til at deltage i en læsekreds.

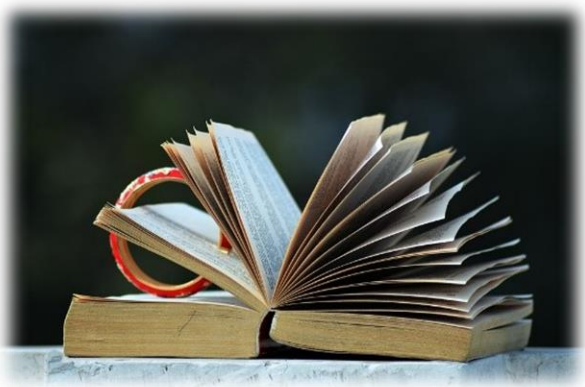
Deltagelse kræver ingen forberedelse, da der på hvert møde bliver læst et udvalgt tekststykke op og dernæst samtale om det. [Klik her](#) for at læse mere.

Møderne finder sted én gang om måneden.

Næste gang er:

Mandag d. 24. april kl. 15.30-17.30
i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg

Tilmelding til annelise@landsforeningen-spor.dk senest **lørdag d. 22. april**



De to sidste møder inden sommerferien bliver **mandag d. 15. maj** og **tirsdag d. 13. juni**.



Efterlysning og invitation

Spor skamstøtte!

Britta fra Sønderjysk Spor har en idé:

*Hvem ku' tænke sig, at komme til Bedsted i Sønderjylland og hjælpe med at flikke en skamstøtte sammen? Enten i weekenden **d. 22.-23. april** eller weekenden **d. 29.-30. april**. Det kan evt. også være hverdage i ugerne 16-17.*

Jeg har træ, træstammer, maling, søm, tusch, skruer - you name it!! Vi giver den gas med hammer, skruemaskine og sav. Hvis der er behov for overnatning, finder vi ud af noget.

Til skamstøtten ku' jeg godt bruge citater, statements m.v. til at sætte på. Noget a la [Den usynlige march](#) på Rådhuspladsen i september 2015. Jeg tænker at laminere og smække det på med klammer. Skriv endelig, hvad du vil have med.

Det vil også være muligt, at lave 'gaver' til værdigt trængende, som vi synes skal have info om senfølger af seksuelle overgreb. Jeg har et par idéer i ærmet.

Kærligst fra
Britta Kjærgaard - Sønderjysk Spor
britta@landsforeningen-spor.dk



Caféhygge i Kbh.

Vil du mødes uformelt med ligesindede til en kop kaffe? I så fald skal du være velkommen, når Hovedstadens Spor holder caféhygge.

Det sker **den sidste tirsdag i hver måned**, så næste gang er **tirsdag d. 25. april**. Det foregår kl. 17-18.30 på:

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

Hvis du vil deltage, så **tilmeld dig senest kl. 12 samme dag** til pia@landsforeningen-spor.dk.

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

OBS! Drop-in møderne har skiftet navn til Caféhygge, da man nu skal tilmelde sig.

Foredrag om senfølger

Foredrag om de følger det har i voksenlivet at have været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Susanne og Mona deler hver deres historier og fortæller om de mange fælles vanskeligheder, der kan være i voksenlivet.

Det er **torsdag d. 4. maj** kl. 17.30-19.30 i København.



Hvilke Senfølger er der fra seksuelle overgreb.

Find billetter



Landsmøde og generalforsamling

Der afholdes generalforsamling og landsmøde **lørdag d. 6. maj**. Invitation og yderligere oplysninger følger senere.



Mødet med systemet

Nordjysk Spor inviterer til fyraftensmøde om **Mødet med systemet**. Der vil bl.a. være mulighed for at høre Charlotte og socialrådgiver Marianne Stein fortælle om deres erfaringer. Ved mødet deltager også en folketingspolitiker fra Socialdemokratiet.

Arrangementet finder sted:

Torsdag d. 18. maj - kl. 16-18
Huset i Hasseris
Hasserisgade 10, 9000 Aalborg

Det er gratis deltage.

Vil du bidrage med dine erfaringer med systemet til brug i det trykte materiale? Teksten må max. fylde 2 sider, og den sendes til kim@landsforeningen-spor.dk



Vil du være med til at skrive?

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

Emnet i Erfaringsstafetten er denne gang 'Kroppen'.

Teksterne skal sendes til stafetten@landsforeningen-spor.dk senest **onsdag d. 31. maj**

God skrivelyst 😊

Nyheder

Har du noget, du gerne vil have med i nyhedsbrevet, eller har du idéer til klummen, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk

Når mistanken opstår

I marts måned lancerede Børnerådet et undervisningsmateriale - **Når mistanken opstår**. Det er en webside, der sætter fokus på mistanker, udredninger og afklaringer om seksuelle overgreb mod børn og unge. Siden henvender sig til sundhedsprofessionelle, lærere, socialrådgivere, pædagoger og politi, som ønsker at styrke deres kompetencer til at handle, når en mistanke om seksuelle overgreb opstår.



På hjemmesiden kan ses en video med [Brit](#) og [Michael](#), der fortæller om, hvordan de ikke blev set som børn, og de konsekvenser det har i voksenlivet.

Del gerne www.mistanken.dk med de fagprofessionelle du kender, hvad enten det er i sundhedsvæsenet, socialforvaltningen, skolen, børnehaven eller andre steder.

37-årige Kim blev misbrukt som barn: Ventede 20 år på at søge hjælp

Kvisten i Aalborg afsætter i alt 14 millioner kroner til at hjælpe mandlige ofre for seksuelt misbrug.



Kvisten har fået tildelt 3,5 millioner kroner årligt frem til 2020 i støtte fra satspuljen. Pengene vil udelukkende blive brugt på mandlige ofre for seksuelle overgreb.

Kim, som medvirker i [artiklen](#), blev selv seksuelt misbrukt som barn, og søgte først hjælp 20 år senere. Det er slet ikke usædvanligt for mænd, og det er årsagen til, at Kvisten har prioriteret indsatsen på dette område.

P.S.: Meget positivt, at journalisten skriver seksuelt misbrug i stedet for (som vanligt) 'sexuelt misbrug'. Apropos sidste artikel i dette nyhedsbrev.

Det er tavsheden, man bliver syg af

Set i et historisk perspektiv er der sket en stor menneskelig udvikling på en relativ kort periode. Vi skal ikke mere end måske 30 år tilbage, da var følelser et stort tabu - for slet ikke at tale om seksuelle overgreb. Senfølger var der ingen viden om, og behandling og hjælp var selvsagt ikke en mulighed. Offeret fik lov at bære al skyld og skam alene.

Det gør det så meget mere positivt og livsbekræftende, at stadig flere mennesker oppe i årene, bryder et helt livs tavshed og søger behandling. Det er aldrig for sent at søge hjælp til at få det bedre - som Ulla i [artiklen](#) her.

63-årige Ulla blev misbrukt som barn: Det talte man ikke om

Ældre, der er blevet sexmisbrukt i deres barndom, har gemt på hemmeligheden i årevis. Flere af dem tager bladet fra munden og søger hjælp.



Kroppen sladrer

Citat fra [artiklen](#): *"Nyere forskning viser at hjernen ikke skiller mellom kropp og sinn. Skolevegring starter for eksempel gjerne med fravær på grunn av opplevde fysiske plager."*

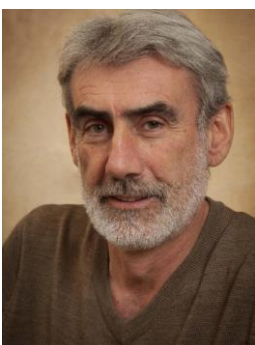
Ja, kroppen fortæller, men desværre er der ikke mange, der forstår at lytte. Tværtimod er der i vores samfund en forventning (eller nærmere et krav) om, at vi skal overhøre, hvad kroppen siger. Det har store konsekvenser ikke kun for det enkelte menneske men for hele samfundet.



Mye sykdom kan skyldes tidligere traumer

Citat fra [artiklen](#): *"Hvis du har tenkt det er noe feil med deg fordi du ikke har klart å leve helt opp til det kjente sitatet av den tyske filosofen Friedrich Nietzsche at «alt som ikke dreper deg gjør deg sterkere», kan du puste ut: Jeg er aldeles ikke enig med Nietzsche!, sier voldsforsker Ole Kristian Hjemdal.*

– Det å mestre en krise kan nok gjøre deg sterkere, men å være i en krise du ikke mestrer, gjør deg bare mer sårbar."



Childhood trauma leads to lifelong chronic illness — so why isn't the medical community helping patients?

Det er meget positivt, at der kommer stadigt mere fokus på sammenhængen mellem fysisk sygdom og senfølger af traumer. Desværre er forståelsen ikke så nem at integrere i behandlingssystemet. Det er ikke mærkeligt, eftersom lægerne under deres uddannelse lærer at adskille krop og sind. Et stort problem når heling af traumer tværtimod går ud på at genskabe den brudte forbindelse.

"Yet, despite twenty years of research linking childhood stress to adult disease, the majority of the medical community acts as if these findings don't exist."

Det er chokerende tal, der nævnes i [artiklen](#):

"One statistic struck home with me: women who'd faced three types of childhood adversity had a sixty percent greater risk of being hospitalized with an autoimmune disease as an adult. Similar links existed between childhood stressors and adult heart disease, diabetes, migraines and irritable bowel disease. Suffering six categories of early life stress shortened one's lifespan by twenty years."

Stop med at skrive 'sex', når der reelt er tale om voldtægt eller overgreb

En [artikel](#) fra 2014 der desværre stadig er lige relevant.

Seksuelle overgreb har ikke noget med sex at gøre, det er seksuel vold. På samme måde bør ordet 'børneporno' afskaffes (børn laver ikke porno) og erstattes af det mere præcise: porno med børn.

Ord skaber virkeligheden. Den retorik medierne vælger at bruge er med til at skabe en virkelighedsforvrængning. Det er så vigtigt, at vi tænker over, hvad det egentligt er vi læser, hører, udtrykker og formidler.

**De bedste hilsner
Landsforeningen Spor**

SE-terapi i praksis

Meget interessant [video](#) med Peter Levine, der har udviklet choktraumeterapien (SE-terapi).

Her ser man sekvenser fra hans sessioner med en tidligere soldat, der havde PTSD og hjerneskade som følge af udstationering i Irak. Videoen giver et indtryk af, hvordan han helt konkret arbejder med kroppen og kroppens reaktioner. Da traumet ikke sidder i historien men i nervesystemet, er det i denne forbindelse ikke væsentligt, hvilken form for traume, det handler om, for kroppens reaktioner er de samme.



Omsorgssvigt - Hvordan skaber vi mønsterbrydere...



Det er et tilbagevendende spørgsmål, hvorfor nogle mennesker knækker som følge af barndommens traumer, mens andre får brudt mønstrene og tilsyneladende klarer sig rigtig godt.

I dette [blogindlæg](#) kommer psykoterapeut Hanne Christensen med sit bud på, hvad det er for en drivkraft, som nogle mennesker har i sig.

Nok så vigtigt er det imidlertid, hvilke mønstre det er, der brydes, og hvordan de brydes. Bryder man mønstre på bekostning af sig selv og/eller andre, så er det faktisk en fortsættelse af de dysfunktionelle mønstre.

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk
Landsforeningen Spor på Twitter
Landsforeningen Spor på Facebook