



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ maj 2017

Terapi er ikke bare terapi



Spor får af og til stillet spørgsmålet, hvilken terapiform der er bedst egnet til behandling af senfølger. Det findes der ikke noget entydigt svar på.

Et barn, der vokser op med overgreb og omsorgssvigt, rammes på alle tænkelige måder. Det former simpelthen den måde krop, tankemønstre og følelser udvikler sig, og dermed også den måde barnet kommer til at relatere til sig selv og andre.

Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvilket område der er værst ramt, og derfor må behandlingen optimalt tage udgangspunkt i et individuelt aktuelt behov. Der vil givetvis være brug for forskellige tiltag på forskellige tidspunkter igennem livet. Dette kan illustreres ud fra en tredeling af hjernen:

- Den udviklingsmæssigt nyeste del af hjernen er selve overfladen - den kognitive del. Det er her, vores tankevirksomhed foregår.
- Den mellemste del af hjernen er pattedyrhjernen eller det limbiske system. Det er her følelserne bor.
- Den ældste del af hjernen kaldes krybdyrshjernen. Den fungerer pr. automatik, der er hverken koblet tanker eller følelser til, og den forstår ikke ord. Det er her, impulserne til kamp og flugt kommer fra.

For at skabe forbindelse mellem de forskellige dele af hjernen må behandling være helhedsorienteret. Det vil sige kropsterapi, der påvirker krybdyrshjernen; følelsesforløsende terapi, der påvirker det limbiske system, og en form for kognitiv terapi der påvirker tankemønstre og forståelse. Det skal ikke nødvendigvis ske på samme tid, men efterhånden som der opstår behov og parathed hos den senfølgeramte.

Desværre opfattes senfølger af traumer som oftest som en 'psykisk lidelse', hvorfor de få behandlings-tilbud, det etablerede behandlingssystem har, ofte består af en form for kognitiv terapi. Nogle mennesker bliver hjulpet af det, fordi det er det, de aktuelt har brug for, men opstår der senere et behov for at arbejde med kroppen og følelserne, er der desværre ikke meget hjælp at hente. Andre får slet ikke udbytte af at starte i et forløb med kognitiv terapi, fordi det er nødvendigt først at arbejde med følelserne eller med kroppen. I den bedste af alle verdener vil udgangspunktet for et behandlingsforløb være at starte dér, hvor den enkelte senfølgeramte er mest modtagelig. Det nytter f.eks. ikke meget at starte med kognitiv terapi, hvis hjernen er uimodtagelig for indlæring, fordi der først må skabes mere ro i kroppen. På samme måde vil det ikke hjælpe at starte med at arbejde med kroppen, hvis det er nødvendigt først at få en intellektuel forståelse for kroppens følelser og reaktioner.

Uanset terapiform er relationen til behandleren af største vigtighed. Det er helt nødvendigt, at man som klient bliver mødt og rummet, da det er grundlaget for tillid. Uden tillid kan man ikke være åben og ærlig, og så vil terapien ikke hjælpe. Dertil må behandleren tillade positiv tilknytning, så de gamle tilknytningstraumer kan blive heledede. Det der blev ødelagt i en relation, må helbredes i en relation.

Konklusionen er, at terapi ikke bare er terapi. Nogle er heldige at få stort udbytte allerede af første eller andet terapiforløb, men mange er nødt til at forsøge sig med flere forskellige behandlingsformer og søge forskellige behandlere. Det er så vigtigt at mærke efter i sig selv, om det føles rigtigt. Der er ikke noget, der kan hjælpe alle, men alt kan hjælpe nogen. Derfor er terapi heller ikke det eneste, der er brug for, når man som voksen med senfølger prøver at skabe et godt liv - men mere om det i en senere klumme.

Relaterede artikler:

[Kroppens forsvarsmekanismer](#) af choktraumeterapeut Gitte D. Fjordbo

[De fysiske konsekvenser af seksuelle overgreb i barndommen](#) af læge og psykoterapeut Vibeke Møller

[Incest giver varige skader på sjæl - og krop](#) - P1 podcast med chefpsykolog Lars J. Sørensen

Til kalenderen

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til **maj** 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.



Medlemsmøde i Århus

Midtjysk Spor afholder det månedlige medlemsmøde **torsdag d. 4. maj** kl. 15.30 - 18.30.

Det foregår i [Frivilligcentret Århus](#) - Grønnegade 80, 1. - 8000 Århus



Landsmøde og generalforsamling d. 6. maj

Der er tidligere blevet sendt mail ud til alle medlemmer med [invitation](#) og [program](#) for landsmøde og generalforsamling, samt forslag til [vedtægtsændringer](#) og [handlingsprogram](#) for 2017-18.

Det finder sted:

Lørdag d. 6. maj kl. 10-17

DOF Paarup Aftenskole - Pakhusgården 18 - 5000 Odense C - (Rugårdsvej 101)

I år får vi på landsmødet besøg af performer og underviser Steen Haakon Hansen, som vil give nogle anderledes input til livet med og uden senfølger. Det er helt valgfrit, om man vil deltage aktivt. Steen Haakon Hansen skriver:

At skabe nye fortællinger i livet

En introduktion til hvordan du kan anvende improvisations teknikker i din hverdag.

Vi improviserer alle i vores hverdag, vi sætter i løbet af dagen spontant vores erfaringer og kompetencer i spil. Så improvisation er ikke noget fremmed, men en kompetence alle mennesker har, og som hele tiden bruges ubevidst. Du vil blive introduceret til improvisationsteknikker fra teaterverden, der vil give dig muligheder for at skabe nye narrativer i dine daglige relationer.

Sig Ja... og... i hverdagens trummerum, og du vil få nye erfaringer. Hvad sker der, når du tillægger dine relationer andre værdier eller indstillinger? Hvad skal der til for at skabe alternative narrativer i fastlåste situationer? Kan du spille din rolle på andre måder i din hverdag?

Tilmelding

Af hensyn til indkøb af mad og forplejning samt koordinering af samkørsel havde vi tilmeldingsfrist d. 24. april. Har du ikke fået tilmeldt dig, skal dette dog ikke afholde dig fra at deltage. I så fald kan du sende en mail til medlem@landsforeningen-spor.dk, så vi kan sørge for mad og drikke, men du kan også bare dukke op på dagen.



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.
Deltagerpris 300 kr.



Læsekreds 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. 15. maj kl. 15.30-17.30
i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg

Tilmelding til annelise@landsforeningen-spor.dk
senest **lørdag d. 13. maj**.



Det sidste møde inden sommerferien bliver **tirsdag d. 13. juni**.



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.



Konference om konsekvenserne ved porno

Onsdag d. 24. maj afholder **Porno & Samfund** en gratis konference i København. Se programmet [her](#).

Konference om senfølger af seksuelle overgreb

CSM Midt Nord, Christine Centeret indbyder til en **faglig konference**. Det foregår i Århus **mandag d. 22. maj**.

Intentionen er at samle de personer i Danmark, der er i kontakt med personer med senfølger efter seksuelle overgreb. Konferencen henvender sig derfor til døgninstitutionsmedarbejdere, socialrådgivere, sundhedspersonale i psykiatrien, familiebehandlere, sagsbehandlere, jobcentermedarbejdere og frivillige.

Deltagerpris 650 kr.



5. workshop om forskningsprojekt

Hermed inviteres alle interesserede til at deltage i workshop nr. 5, der finder sted:

Lørdag den 27. maj 2017, kl. 12.00-16.00
Frivilligcenter Odense, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C.

Programmet og øvrige oplysninger om projektet kan læses [her](#).

Tilmelding til Anita: aulrich@mail.dk **inden fredag den 19. maj**.

NB! Læg mærke til at der denne gang desværre ikke er mulighed for at for at få refunderet udgifter til transport. Transport til og fra Odense bliver derfor undtagelsesvist for egen regning.

Deltagerne i sidste workshop besluttede, at det trods alt var bedre med en workshop mere inden sommerferien end at vente til efteråret. Derfor denne løsning.



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. 30 maj**. 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! Det er drop-in møderne, der har skiftet navn til Caféhygge, da man nu skal tilmelde sig.



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 ☺

Workshop om den symbiotiske familiedynamik

Psykoteraapeut Inge Holm afholder en psykoedukativ workshop om den symbiotiske familiedynamik og det usynlige omsorgssvigt. Workshoppen henvender sig bredt til alle med interesse i personlig udvikling, relationer, tilknytning, familiedynamik og udviklingstraumer – såvel private som professionelle. Pris 600 kr.

Det finder sted i København **mandag d. 26. juni** - kl. 15.00-18.00

Der kan læses mere om workshoppen [her](#).

På Inge Holms hjemmeside kan også læses et [blogindlæg](#) om emnet.



Når forskning, teori og praksis går hånd i hånd

Det ser ud til at blive en meget spændende [konference](#) om recovery i psykiatrien:



Vejen til en recovery-orienteret praksis
Konference om hvordan man arbejder og organiserer sig ud fra et recovery-perspektiv.

PSYKOVISION.DK

"Mange sindslidende i psykiatrien har været udsat for traumatiske oplevelser. På denne konference vil du få konkrete eksempler på, hvordan du hjælpe dem videre med deres recoveryproces."

Det er **mandag d.11. september** i København. Deltagerpris 995 kr.

Cafémøder med oplæg i København

Desværre har vi grundet sygdom måtte aflyse cafémødet i maj måned. Det vil sige, at det næste cafémøde bliver i oktober, når vi starter den 5. sæson. Møderne vil ikke længere blive holdt på Café Cadeau som hidtil, men i **Salonen** på Østerbrogade 222, der ligger tæt på Svanemøllen station. Det bliver ½ time tidligere - altså fra 18.30 - 20.30.

Salonen har en rigtig god atmosfære, og vi får caféen helt for os selv til arrangementerne (+ betjening). Alt er økologisk, men priserne er ikke højere end på andre caféer. Menukortet kan ses på [Salonens Facebookside](#).

Datoerne for sæsonens cafémøder bliver:

Tirsdag d. 10. oktober 2017

Onsdag d. 08. november

Torsdag d. 07. december

Tirsdag d. 09. januar 2018

Onsdag d. 07. februar

Torsdag d. 08. marts

Tirsdag d. 10. april

Onsdag d. 09. maj

Alle interesserede er velkomne og deltagelse er gratis.





Spor i Sind-bladet



Foto: Privat

Sind-bladet har bragt to artikler om senfølger af seksuelle overgreb samt en præsentation af Spor.

I den ene artikel fortælles generelt om senfølger, og i den anden deler Meike noget af sin personlige historie. Artiklerne kan læses på side 18-19 i **bladet**.



Sønderjysk Spor i P4 Syd og Tønder lokalavis

I forbindelse med at Sønderjysk Spor holdt opstartsmøde i Tønder, bragte både P4 Syd og Tønder lokalavis en fin omtale af arrangementet. Stor tak til Britta, der sidder i Spors bestyrelse og er foreningens lokale drivkraft i det sønderjyske.

Klik for at høre [indslaget](#), og for at læse [artiklen](#).



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

Foredrag om dobbeltdiagnoser

Kurt Kyed arbejder i dag som udviklingsmedarbejder i Aarhus Kommune. Med sig i bagagen har han et liv med både psykisk sygdom og misbrug. I foredraget [Dobeltdiagnoser - hvem ser dobbelt?](#) fortæller han med udgangspunkt i sin egen historie om denne 'dobeltdiagnose', og hvad der har hjulpet ham videre.

"Der er ikke noget dobbelt i mig", siger han. "Dobeltdiagnoser er noget, systemet har brug for for at forstå os".

Det er bl.a. SIND i Vejle og Peer-Netværket Danmark, som arrangerede foredraget i Kirkens Korshærs varместue i Vejle.

Se [foredraget](#) på Youtube.



Bogudgivelse: 'Traume og hukommelse'

Ny spændende bog fra Peter Levine: [Traume og hukommelse - Hjerne og krop i søgen efter den levende fortid](#).

Uddrag af bagsideteksten:

"Peter Levine introducerede sin banebrydende tilgang til traumeterapi, Somatic Experiencing, i 'Væk tigreren' og 'Den tavse stemme'. Med 'Traume og hukommelse' tager han nu næste skridt i sit arbejde som forsker, historiefortæller og behandler ved at tackle et af de vanskeligste og mest komplekse spørgsmål i traumeterapi: Kan vi stole på vores erindringer?"



På [forlagets side](#) er der mulighed for at læse de første 30 sider af bogen samt bestille et vurderingseksemplar til undervisningsbrug.

Bog: 'Lad kroppen vise vejen'



Bogen er skrevet af psykomotorisk terapeut Diane Jasmin.

På [Saxo.com](#) står der bl.a. dette i beskrivelsen:

"Bogen kommer omkring følelsesmæssige, kropslige og hormonelle aspekter af det at have en spiseforstyrrelse. Alle understøttes de af konkrete øvelser og redskaber. Desuden inddrager forfatteren sine egne erfaringer med både bulimi og tvangsoverspisning (BED). Bl.a. med det formål, at give læseren mulighed for at spejle sine erfaringer og derigennem opnå en større forståelse af sig selv."

Dissociation er den sidste overlevelsstrategi under traumer

En kort men uddybende [artikel](#) om begrebet dissociation.

Man kan sige, at når det er umuligt at komme væk rent fysisk, så er det nødvendigt at finde en anden måde at forsvinde på. Desværre er sindet tilbøjelig til at fortsætte med at reagere på samme måde, selvom det ikke længere er hverken nødvendigt eller hensigtsmæssigt.



Dissociation er den sidste overlevelsstrategi under traumer

Skammens kompass

Skam er en almenmenneskelig følelse med en positiv funktion. For nogle er følelsen imidlertid blevet så voldsom, at den er ødelæggende, og der må udvikles mestringsstrategier for at kunne håndtere den.

Skam har en central betydning i vores relationer. Det vi gør med skamfølelsen, vil altid bevæge os bort fra eller tættere på andre mennesker og os selv. I [artiklen](#) her fortælles om de fire retninger, vi kan bevæge os i.



Å reparere en skadet hjerne

[Blogindlæg](#) med tre videoer der fortæller om, hvordan traumer påvirker hjernen, og hvilke reaktioner det kan medføre. Den første video hedder 'Den normale hjernen', den anden hedder 'Den traumatiserte hjernen' og den sidste 'Hjelp når alarmer tar styringen'.

Den sidste video viser, hvordan man kan hjælpe et barn, der er i vedvarende alarmberedskab, men det kunne lige så godt være en voksen med ubearbejdede traumer.

Hvis det er svært at forstå norsk tale, er der korte skriftlige forklaringer.

