



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ november 2017

Klummen er denne gang skrevet af Britta Kjærgaard, bestyrelsesmedlem og aktiv i Sønderjysk Spor, og den handler om hendes personlige oplevelse af #MeToo kampagnen.



#MeToo

"Den snupper jeg", svarede jeg frisk og frejdigt den anden dag, da Anne spurgte i arbejdsgruppen, om nogle ville skrive om #MeToo-kampagnen, der kørte på Facebook! Min tilgang bliver mine tanker og refleksioner over emnet #MeToo.

Det bliver en fortælling, som tager udgangspunkt i min slægtshistorie og frem til nu. Der har været seksuelle overgreb i min familie i mange generationer. Én gik så vidt at fortælle mig, at der vist lå en særlig forbandelse over min familie, fordi min morfars mor var tater-kvinde – altså danskfødt sigøjner, datter af subsistensløse daglejere fra den jyske hede. Vedkommende, som kom med denne uvidende kommentar, er ude af mit billede, fordi jeg ikke gider folk, som vedholdende forholder sig til ukorrekte oplysninger og ikke vil tage imod ny viden. Min #MeToo-rejse har budt på udskiftning i holdet, som er tæt på mig – jeg er ved at lære, at passe bedre på mig selv.

Min outsider morfar på heden var den ældste af en flok på 10 og boede livet igennem på husmandsstedet og var 'socialkontor' for alle mindre søskende og deres kære. Da yndlings søsteren #MeToo blev voldtaget af 2 bønderkarle og blev gravid, blev hun sendt væk fra egnen, fødte og blev tvunget til at bortadoptere sin datter. Datteren blev misbrugt i sin nye familie #MeToo og hendes datter igen blev misbrugt af sin ældre bror #MeToo.

En anden søster #MeToo blev tvunget til at gifte sig med en af karlene på den gård, hvor hun tjente. Han blev betalt for at vedkende sig ansvaret og for at tage hende og barnet. Det blev et rædselsfuldt ægteskab med druk og vold. Begik en ung kvinde i ulykkelige omstændigheder selvmord, blev hun begravet udenfor kirkegårdsmuren. Tænk, hvis der kunne poppe skilte op fra alle disse grave #MeToo - de stakkels unge piger ville shine i dag!

Da min mor var 15 år #MeToo, gentog historien sig med voldtægt. Forældrene til de unge mænd var engagerede i det indremissionske miljø ligesom sognefogeden. Min grundtvigianske morfar fortrød til sin død, at han ikke havde stået op for min mor, fordi hun livet igennem var plaget af voldtægten. Jeg oplevede hende som en urimelig og ukærlig kvinde. Min mor havde brug for meget ro (det var selvfølgelig en senfølge), så min far tog mine brødre og mig med på Århus Havn, hvor der blev drukket tæt. Ingen passede på mig #MeToo. Der var mange klø hjemme og sprogbruget var sjofelt og latrinært – mange, mange verbale krænkelser, så mange at jeg nægtede at holde børnefødselsdage #MeToo.

Jeg hutlede mig gennem ungdomslivet. Min redning blev håndbolden – jeg blev en rigtig god keeper, peb ikke – for jeg #MeToo var jo vant til det, der var værre. Da jeg var 12 år, stoppede de fysiske seksuelle overgreb. Jeg bankede én af de ældre drenge i kvarteret, fordi jeg var så træt af hans misbrug af mig, men de psykiske krænkelser fortsatte. De blev også pludseligt stoppet, hvordan kan jeg ikke helt huske, men han så ikke pæn ud i nogen dage. Jeg tror, jeg var ved at slå ham ihjel. Det foregik nede på stranden ude i vandet. Dér var jeg uovervindelig, og dér blev jeg bange for mine egne kræfter og mit sprogbrug. Det var på dette tidspunkt, jeg sadlede om og blev klar over, hvor vigtig det var med uddannelse og uafhængighed.

Fortsættes...

Så var der lige nogle år, hvor det bare var #MeToo #MeToo #MeToo #MeToo #MeToo #MeToo - jeg misbrugte mit liv i alle leder og kanter. For meget arbejde, fik ikke sagt fra, for mange mænd, igen et liv med tæsk, for mange flytninger, overtræning for at glemme, en lang række af depressioner krydret med angst og senere også smerter.

Jeg mødte min kære mand Preben, som jeg lige har fejret sølvbryllup med her i oktober, og vi fik 3 børn på 3¼ år. Mine graviditeter, fødsler og især det at blive mor til vores ældste er en lange række af #MeToo #MeToo. Graviditeterne var voldsomme og fødslerne rædsomme. Igen og igen forsøgte jeg ubevidst at ødelægge vores ægteskab, for jeg havde jo ladet de seksuelle overgreb #MeToo ligge derude på havets bund og kunne ikke huske noget. Igen overtog den ene depression den anden og jeg blev mere og mere syg af smerter. Holdt "nattøjsindianerdage" med børnene, når jeg ikke magtede at få dem ud af døren.

Min ældste blev spejder i den lokale spejderorganisation. Preben og jeg støttede op om barnets aktivitet og blev personlige venner med én af de mandlige ledere, som begyndte at komme hjemme hos os med jævne mellemrum. Han hjalp os og var der for børnene. Bomben sprang, da vores ældste startede på gymnasiet. Hun #MeToo brækkede sig, når hun så ham. DET KAN – DET MÅ IKKE VÆRE SANDT! Grupperådet ville ikke hjælpe, jeg gik til politiet og anmeldte hele bundtet, for nu var jeg kommet frem til, at #MeToo, #MeToo, #MeToo, #MeToo, #MeToo og #MeToo var blevet krænket af ham.

Samtidig fik jeg flashbacks af helvede til – slam og jeg var slået til vægs #MeToo. Aldrig har jeg følt mig så ensom og forkert. Min verden væltede. Alt kørte skævt, ingen lyttede, jeg magtede ikke mere og begik selvmord en skøn majdag i 2010 #MeToo. Heldigvis kunne Aabenraa Selvhjælp hjælpe mig og fortalte om [Landsforeningen Spor](#). Jeg kom i behandling og må til stadighed ty til behandling – pyt, for nu har jeg et forum, hvor jeg er helt og aldeles normal. Det, jeg fortæller, er helt almindeligt i vores flok.

Jeg vil så gerne have, at #MeToo-kampagnen kan blive en visuel manifestation af, at seksuelle overgreb foregår i alle samfundslag, i alle religioner, i alle kulturer og for både mænd og kvinder. Jeg ønsker, at #MeToo bliver den øjenåbner for politikerne i dette land, så der kan sættes en ordentlig undersøgelse i gang, som viser, hvor mange vi er og giver os alle de samme tal at tale ud fra.

Desværre er #MeToo ved at blive forplumret af 'mænd i jakkesæt', som skriger "Injuriesager!" for, at andre magtfulde mænd i endnu dyrere jakkesæt kan klare frisag i forhold til sexchikane og andre ækle tilbøjeligheder. I den vestlige verden praler vi af vores humanisme og overlegenhed - hvorfor skal gratis seksuelle ydelser #MeToo så stadig være et middel for at kunne nå sine mål? Det giver ingen mening!

Prøv at tænke tanken... hvis nu... små selvlysende skilte verden rundt... sprang op på en given dag på et fastsat tidspunkt tilpasset tidszonerne... world wide flachmop. Jeg tror, vores runde moder jord ville være selvlysende! Moder jord, som jo også er #MeToo - men det er en anden historie.



Min statementstaske købt i genbrug – så kan jeg skifte blikfang alt efter, hvordan vinden blæser eller, hvilket emne jeg vil synliggøre.

Læs flere artikler om #MeToo kampagnen sidst i nyhedsbrevet.

Til kalenderen



Cafémøde i Kbh.

Næste cafémøde i København afholdes **onsdag d. 8. november**.

Aftenens oplæg er en personlig beretning: *Som barn var Bettina udsat for vold og seksuelle overgreb. I sit oplæg kommer hun bl.a. ind på, hvordan og hvornår hun fortalte det til sine børn. Hun vil også tale om, hvordan hun lærte at leve med det, hun har oplevet og har fået et godt liv.* Er du på Facebook, kan du se en [video](#) med Bettinas præsentation af sit oplæg.

Cafémøderne finder sted:

kl. 18.30 - 20.30 i

[Salonen](#) (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.)

Østerbrogade 222 - 2100 København Ø

Vi har hele caféen for os selv under møderne (+ en personale til servering).

Møderne er gratis, åbne arrangementer for alle over 18 år med interesse i emnet. Læs mere på [hjemmesiden](#).



Cafémøde i Århus

Så er det igen muligt at komme til Cafémøde med oplæg til debat og samtale om det at leve med konsekvenserne efter overgreb i barndom og ungdom.

Oplæg til debat kommer fra to skønne mennesker, der har deltaget i Joan-Søstrenes forløb med intuitiv maling.

Torsdag d. 16. november kl. 19-21

[Løve's Bog- og Vincafé](#)

Nørreallé 66

8000 Århus



[Klik her](#) for at læse mere om cafémødet



Læsekreds i Kbh.

Er du interesseret i kombinationen af litteratur, hyggeligt samvær og inspirerende samtaler?

Hovedstadens Spor inviterer medlemmerne til at deltage i en læsekreds. På hvert møde bliver der læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst er der samtale om det, og de tanker det vækker. Deltagelse kræver tilmelding men ingen forberedelse.

Næste møde finder sted:

torsdag d. 16. november - kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg



[Klik her](#) for at læse mere om læsekredsen.

CSM:ØST

Caféen i CSM-Øst

Link til [november](#) måneds kalender for møderne i caféen i CSM-Øst.

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



Spor-workshop i Odense

Spor inviteres hermed til endnu en workshop med arbejdstitlen "Fællesskabets betydning for selvomsorg og helingsproces hos voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen". Det er den 5. workshop i rækken, men der er løbende tilgang og afgang af deltagere, så alle interesserede medlemmer er meget velkomne.

Den finder sted

lørdag d. 18. november, kl. 12-16
i Odense Frivilligcenter
(som er flyttet til Banegårdscenteret)
Østre Stationsvej 15, 5000 Odense C

Tilmelding senest 10. november til Anita på aulich@mail.dk

Udgifter til transport kan refunderes.

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

Foredrag

Torsdag d. 30. november i København afholder Mona Kjærulff Hansen og Susanne Grundt Larsen foredraget 'Hvilke Senfølger er der fra seksuelle overgreb'.

[Klik her](#) for at læse mere og bestille biletter.



Julehygge i Spor

Hovedstadens Spor inviterer igen i år til julehygge. Der vil blive serveret kaffe, the og gløgg og noget til den søde tand. Der vil sikkert også være mulighed for nogle kreative udfoldelser med glanspapir og stjernestrimler 😊

Det foregår **tirsdag d. 12. december** kl. 14-17

på Spors kontor
Grundtvigsvej 27A
1864 Frederiksberg



Aktuelt



Stillingsopslag

Landsforeningen Spor har en [deltidsstilling som projektleder](#) for "Rullende café-møder om senfølger af seksuelle overgreb". Stillingen er ledig pr. 1. januar 2018. **Ansøgningsfrist onsdag d. 29. november.**



Sydsjællands Spor efterlyser...

Vi arbejder på nogle spændende projekter, men vi kunne så godt tænke os at være flere om det.

Så er du nysgerrig på, hvad det vil sige at være frivillig i Spor, så send en mail til bolette@landsforeningen-spor.dk.

Forening vil have justitsminister på banen i pædofilisager

Hos Kvisten yder man hjælp til ofre for seksuelle overgreb, og her forstår man ikke, hvordan pædofilidømte kan have forældremyndighed og ret til samvær efter endt afsoning. Dette udtaler leder af Kvisten, Lisbeth Høstgaard Møller, i en [pressemeldelse](#).



At det sker - og med katastrofale følger - er desværre ikke nyt, hvilket der kan læses i artiklen [Da Martin besøgte sin pædofile far i fængslet, blev han næste offer.](#)

7 ud af 10 voldtægtsofre kender deres gerningsmand

Seksuelle overgreb i teenageårene sætter deres spor i voksenlivet.

40 procent af alle udsat for voldtægt eller forsøg herpå er mellem 13 og 19 år og langt de fleste kender gerningsmanden i forvejen.



[Læs artiklen på DKR.](#)

Forsøg med medicin frit afsnit i psykiatrien

I september omtalte vi et projekt, der går ud på, at enten Region Hovedstaden eller Region Syddanmark ville lave et medicin frit psykiatrisk afsnit. Det lød som et meget spændende tiltag.

Det er nu besluttet, at det bliver Region Hovedstaden. Desværre bliver projektet meget snævert, da det kun kommer til at omhandle patienter med skizofreni, så det må siges at være skuffende.

Citeret fra [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#):

"Projektet, der har modtaget støtte, omfatter et rehabiliterende forløb målrettet patienter med skizofreni, der har til formål at nedsætte brugen af antipsykotika. Forløbet er et systematisk uddannelsesforløb, som blandt andet består af psykoedukation og -terapi, fysisk træning, kostvejledning, patient-grupper og peer-mentorer."

Senfølger i psykiatrien

Videoptagelse med Mikkel Rasmussen (overlæge i Risskov, næstformand for Psykiatrilisten og kandidat til Regionrådsvalget i Region Midtjylland), i samtale med Michael der er bestyrelsesmedlem i Spor, og Helle der er formand i Spor.

Det er så godt at opleve, når der er forståelse og lydhørhed overfor senfølgeproblematikken samt ikke mindst vilje til at skabe positive forandringer.

Se videoen på [Facebook](#) eller på [Youtube](#).



Bøger

Bekræftelser til det indre barn

Arbejder du med 'dit indre barn'? I så fald kan det måske være interessant at læse [Bekræftelser til det indre barn](#) af Rokelle Lerner.



Bogen består af små meditationstekster til mennesker, der er vokset op i dysfunktionelle familier.

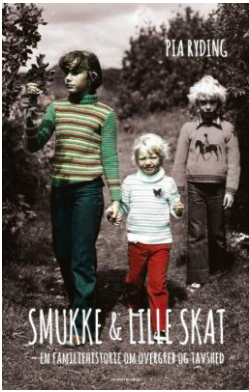
Digtsamling: En slags barndom



Digtsamlingen er Ida Marie Kristensens debutbog. Bogen blev til efter et stresskollaps, hvor Ida Marie fik behov for som tidligere i livet at udtrykke sig via lyrikken.

Der kan læses et [uddrag](#) på saxo.com.

Biografi: 'Smukke og lille skat'

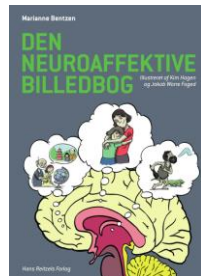


En familiehistorie om overgreb og tavshed skrevet af Pia Ryding. Kan både købes som e-bog og i trykt udgave. Læs om bogen på Saxo.com.

Der kan læses en [artikel](#) med Pia og om bogen på dr.dk.

Den neuroaffektive billedbog

På Synlighedsdagen i Aalborg blev der refereret til [Den neuroaffektive billedbog](#) af Marianne Bentzens - om hjernen og personlighedens udvikling.



Fagbogen præsenterer visuelt det autonome nervesystem, det limbiske system og det præfrontalt-mentaliserende område, og hvordan de kan udvikles og modnes.

D. 4 november udgives [Den neuroaffektive billedbog 2](#), og den handler om udviklingen af identitet, socialisering og personlighed. Heri kan der bl.a. læses om Dramatrekanten og vores tendens til at skifte mellem offer, krænker og hjælper

Om grænser og samtykke

"Grænser og samtykke handler om så mye mer enn å si nei når man ikke ønsker sex. Det handler om å ivareta seg selv og andre."



En kort men meget fin [artikel](#) om grænser, og hvordan man kan blive bedre til at finde ud af, hvor éns egne og andres grænser går.

Positiv tenkning kan stå i veien for selvinnsikt

Det er befriende at læse, at 'positiv tenkning' ikke nødvendigvis er særligt godt eller styrkende for helbredet. Faktisk tværtimod, *hvis* det er et forsøg på at undertrykke, fornægte eller fortrænge svære og tunge følelser. Som der står: Det vigtige er ikke at tænke positivt men at tænke ærligt.



"Mange mennesker er avstengt fra selvinnsikt og personlig vekst fordi de klammer seg til myten om sin «lykkelige barndom». En smule negativ tenkning ville gi dem styrke til å gjennomskue det selv-bedraget som bidrar til at de sitter fast i selvskadende atferdsmønstre."

I [artiklen](#) her kan læses uddraget om positiv tenkning - fra bogen [Når kroppen sier nei](#) af Gabor Maté.

Faglige artikler

Smelter du sammen med din kæreste?

Mange mennesker der er vokset op i dysfunktionelle familier med forskellige former for overgreb udvikler sig som pleasere. De har svært ved at bevare deres selvstændighed og integritet i en relation og 'smelter' sammen, så der kun er et 'vi' og ikke noget 'jeg'.

En rigtig god [artikel](#) om, hvad det vil sige at differentiere sig - hvilket vil sige at have så meget plads og afstand, at der er mulighed for ægte nærhed.



Erindringer i traumenarrativer giver ikke nødvendigvis bedring

Forskning i behandling af senfølger er tiltrængt og bør have meget større politisk fokus og bredere terapeutisk horisont. Som det fremgår af denne [artikel](#) skaber det ikke nødvendigvis bedring at kunne fortælle en sammenhængende traumehistorie.

"Mange traumefokuserede behandlingsmodeller for både barn og voksne vektlegger arbejdet med å kunne bearbejde og fortelle om den vonde oplevelsen.

En studie av barn som gjennomgår traumefokuseret behandling viser imidlertid at det å kunne fortelle en sammenhengende traumehistorie ikke nødvendigvis gir bedring i symptomer på posttraumatisk stress."



Abuse Amnesia: Why We Stay with Our Abusive Partners

Om Abuse Amnesia = manglende barndomserindringer.

Hvordan kan det lade sig gøre at glemme eller fortrænge barndommens overgreb? Hvordan mestrer et barn sit liv, når overgriberen er den samme som omsorgsgiveren? Og hvilken rolle spiller hormonerne i dette?

En opvækst under sådanne forhold skaber nogle bestemte strategier og mønstre, og de kan fortsætte i relationer i voksenlivet. I denne engelske [artikel](#) gives også nogle forslag til, hvordan man som voksen kan arbejde med at bryde disse indgroede mønstre.



"The pattern continues—minimize the bad, focus on the good. Forget the pain. Remember the positive."

Psykolog: Når vi forsøger at behandle os uden om lidelsen, mister vi retningen i vores liv

Vi lever i et samfund, der får sværere og sværere ved at rumme smerte, men det er nødvendigt også at kunne mærke, at noget gør ondt, ellers mister vi retning i livet, og livet mister mening.

Med henblik på berøringsangsten udtaler psykolog Anne Ekkert i denne [artikel](#): *"Seneste skud på den stamme er for eksempel meta-kognitiv terapi, hvor man decideret går uden om indholdet af klientens tanker og følelser og arbejder specifikt med måden, vi tænker på".*

Dette citat leder tankerne hen til en [debat på Folkemødet](#) på Bornholm i sommers, hvor psykolog Pia Kallesen var en varm fortæller for meta-kognitiv terapi som traumebehandling.



Langtidsvirkninger av barndomstraumer

Videnskabelig [artikel](#) fra Norsk Psykologforening.

Citat:

"Store studier har påvist at barndomstraumer tredobler sjansen for å utvikle en psykotisk lidelse."



Meget interessant er det også, at forskningsfund viser, at emotionelle traumer og omsorgssvigt er mindst lige så vigtige som seksuelle traumer ved bipolar lidelse.

Mere om #MeToo kampagnen

Historien bag Me Too

Den seneste uge er de sociale medier blevet oversvømmet af personlige beretninger om sexismen og seksuelle krænkelse fra kvinder og mænd under hashtagget #MeToo.

Det virale hashtag blev efter sigende startet i søndags af den amerikanske skuespillerinde Alyssa Milano, som en reaktion på den sexskandale, der lige nu ruller mod den amerikanske filmproducer Harvey Weinstein.



Men faktisk er det slet ikke Alyssa Milano, som har opfundet udtrykket.

Tarana Burke opfandt 'Me Too', længe før der overhovedet eksisterede hashtags. [Læs historien](#) bag 'Me Too' her.

En politiker der også er #MeToo

Det danske medlem af Europa-Parlamentet Rikke Karlsson er i forbindelse med #MeToo kampagnen stået frem og har fortalt i et opslag på [Facebook](#) fortalt om tre overgreb, der lige fra barndom har præget hendes liv.



ARKIVFOTO af Rikke Karlsson. Foto: Niels Ahlmann Olesen

Der vækker mere interesse, når det er kendte mennesker, der står frem, så BT bragte en [artikel](#).

Min 'Harvey Weinstein': Hans skyld, min skam

"Da Karen Pallisgaard anmeldte sin krænker, var det for sent. Hun støtter fuldt ud et forslag om at afskaffe forældelsesfristen for overgreb mod børn. "

Karen Pallisgaard har skrevet dette fine [blogindlæg](#) om #MeToo kampagnen, skam, forældelsesfristen for anmeldelse af seksuelle overgreb, modenhed inden anmeldelse og senfølgerne der ikke forældes.



Blogger: Jeg er træt af, at voldtægtsofre skal dele deres traume om og om igen

Bloggeren her spørger: Hvor mange kampagner skal der til, før tingene ændrer sig? Man kan også med rette spørge, om kampagnerne gør nogen forskel, når bølgen lige har lagt sig.

Svarene giver hun selv i [indlægget](#): *"Det er vigtigt at skabe opmærksomhed om problemet med kampagner som #MeToo, men ikke for at potentielle allierede pludselig får øjnene op for det og begynder at behandle kvinder som mennesker.*

Det betyder noget, fordi vi finder hinanden, vi bliver vrede, og vi organiserer os. Og måske er det noget, kvinder indser med #MeToo, lige meget hvor meget aviser som New York Times forsøger at lægge skylden over på ofrene. Vi er sårbare, når vi står alene. Men hvis vi alle har været udsat for overgreb, så er vi ikke alene. Så er vi en hær."



Og det er netop derfor. Spor er så vigtig. For som brugerorganisation, gør vi det muligt at finde sammen med ligesindede og blive stærkere i fællesskabet.

#Metoo: Stillheten etterpå

Det kan være en stor lettelse endelig at få en mulighet for at fortælle sin overgrebshistorie, og den mulighet har mange fundet i #MeToo kampagnen.

Men det kan også have store konsekvenser at træde offentlig frem med sin historie. Især, hvis det har været som en spontan, uplanlagt handling.

Det skriver [SMISO Troms](#) meget relevant om i denne [note på Facebook](#).



Om at stå frem med sine senfølger

Uanset om man vælger at stå frem, eller vælger at lade være, kan det have store konsekvenser. Derfor er det så vigtigt at træffe beslutningen på det bedst mulige grundlag.

For at forebygge ubehagelige oplevelser bedst muligt, er der nogle ting, det vil være godt at overveje og tage stilling til, inden man står frem. Det har vi skrevet en tekst om, og den kan læses på [Facebook](#) og på vores [hjemmeside](#).

Psykolog om #MeToo:

- Har pasienter som angret på at de har deltatt i kampanjen

Som det også påpeges i teksten til venstre herfor, er der en stor risiko ved at stå frem som følge af en kampanje. Dette skriver psykologspesialist Svein Øverland om i denne [artikel](#). Han mener, vi må skelne imellem, hvad der er godt for samfundet, og hvad der er godt for den enkelte.

"Det handler om hvem man deler det med. Jeg tror den negative siden ved sosiale medier er at folk deler for mye med for mange som de kjenner for lite. Når du deler vonde opplevelser i sosiale medier, får du umiddelbart veldig mange positive tilbakemeldinger. Men etter en stund får du ofte også negative tilbakemeldinger. I en så sårbar situasjon treffer kritikken med dobbel styrke," sier Øverland.



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 klummen, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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