



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ marts 2018

Seksualitet og senfølger

Af Anne Christensen



Vi lever i et samfund med en høj grad af seksuelt frisind, der tales åbent om sex i alle afskygninger, adgangen til at søge seksuel stimulation er omfattende, og seksuelle overgreb og seksualisering er virkelig kommet på dagsordenen. Der er dog stadig nogle grænser, for det er de færreste, der taler åbent om deres egen seksualitet og seksuelle tilbøjeligheder. Det er også meget sjældent, der bliver sat ord på de konsekvenser, seksuelle overgreb i barndommen kan have for den voksnes seksualitet.

Et barn, der udsættes for seksuelle overgreb, udvikler ikke sin egen alderssvarende seksualitet, men må tilpasse sig overgriberens. Barnet skal både følelsesmæssigt og fysisk forholde sig til noget, det slet ikke er modent til at kunne forstå eller rumme. Et seksuelt forhold mellem to jævnbyrdige voksne vil optimalt være baseret på tillid, gensidig tiltrækning og lyst til at lukke den anden helt ind i sin intimsfære. Disse forudsætninger er på ingen måde tilstede, når et barn bliver seksuelt misbrugt. Misbruget er derimod en objektgørelse af barnet, og barnet tager skade af at blive gjort til et objekt.

Iflg. psykolog og sexolog Thomas Hammerbrink* er seksualiteten en del af personligheden, og dannes ud fra tidlige erfaringer med at få dækket sine behov, erfaringer med relationer og erfaringer i forhold til kønsidentitet. Når disse erfaringer er negative, præger det barnets personlighedsudvikling - herunder seksualiteten. Det kan vise sig på mange måder, og den unge eller voksne vil formentligt ikke umiddelbart forstå sin seksualitet eller seksuelle problemer som en følge af barndommens overgreb og svigt.

For nogle mennesker er konsekvensen, at de udvikler en 'isme' såsom f.eks. masochisme, sadisme, transvestisme, fetichisme, ekshibitionisme, voyeurisme etc. For nogle er det meget skamfuldt og pinefuldt, mens andre dyrker det.

Det kan også være, at den voksne udvikler sexafhængighed, eller omvendt har lukket helt ned for sin seksualitet. Det kan være, at der under den seksuelle handling, sker en hel eller delvis dissociation, eller at der opstår sansemæssige eller følelsesmæssige flash-backs til fortidens overgreb. Måske er det svært at opnå orgasme, eller måske opleves orgasmen som et pinefuldt kontroltab. Mange voksne oplever bevidst eller ubevidst, at den seksuelle relation til deres partner ligner relationen til overgriberen. Der kan også være tale om [gentagetvang](#), hvor der er et tvangsmæssigt behov for at gentage noget lignende det, man oplevede under barndommens overgreb enten med sig selv eller sin partner i offerets rolle. Der kan ske en seksualisering og objektgørelse af sig selv og andre, ligesom følelser, der i sig selv intet har med sex at gøre, kan blive tolket som lyst til sex.

Hvis man har været udsat for overgreb som barn, og som voksen oplever, at man har nogle lyster eller reaktioner, der føles 'forkerte' er det vigtigt at være klar over sammenhængen. Der er ikke tale om 'medfødte defekter', men om naturlige følger af de ting man har været udsat for.

Af og til dukker spørgsmålet op: Er det muligt at få et sundt og velfungerende sexliv, når man har været udsat for overgreb som barn? Det kan der ikke gives noget entydigt svar på, for der er så mange individuelle faktorer, der spiller ind. Det, man kan sige, er, at hvis man arbejder med personlighedsudvikling og heling, vil det også påvirke seksualiteten.

* [Thomas Hammerbrink: Man jager et bæst - men man fanger et menneske](#)

Til kalenderen

Foredrag om chok og traume

I dette foredrag vil Alexandra Trzebuchowska, psyko- og traumeterapeut, fortælle om, hvad chok og traume er for nogle størrelser, hvor de kommer fra, og hvordan de påvirker os i vores dagligdag.

Hun vil fortælle om, hvordan du kan genkende et chok eller traume og hvordan du kan få hjælp til at komme af med det. Du vil i den forbindelse høre om, hvilke symptomer og hvilke følgevirkninger chok og traume har. Du vil også blive klogere på, hvordan du kan hjælpe dig selv på vej, hvis et chok driller.

Det foregår **onsdag d. 7. marts** i Århus.

Deltagerpris: 100 kr. Biletter købes på Biletto.dk, hvor der også står tid og sted.

Se evt. begivenheden på [Facebook](https://www.facebook.com).



Bogudgivelse og reception

Torsdag d. 8. marts udgiver Forlaget Udenfor i samarbejde med Poesiens Hus antologien 'Med egne ord - 14 kvinders beretninger om seksuelle overgreb'. Der vil være mulighed for at købe antologien.

Det fejres med reception kl. 17-19 i Poesiens Hus
Oslo Plads 1
2100 København Ø

Læs mere om bogen og begivenheden på [Facebook](https://www.facebook.com) (Spor har ikke noget med arrangementet at gøre).



Cafémøde i Kbh.

Månedens cafémøde i København afholdes **torsdag d. 8. marts**. Oplægget hedder 'Hypnoterapi - hvad kan du bruge det til?' Det holdes af hypnoterapeut Mogens Arngot, som præsenterer det med disse ord:

Kan hypnoterapi også være en velegnet behandlingsform for voksne med senfølger af seksuelle overgreb?

Hypnose til terapeutisk formål er ikke hokus-pokus. Klienten er i hypnoseforløbet bevidst om sin tilstedeværelse, men er i en dyb afslappet tilstand, der i sig selv er god for både sjæl og legeme. Oplægget vil gennemgå hypnoterapi som behandlingsform, og der vil blive givet eksempler på et sådant forløb. Efterfølgende kan der spørges ind til konkrete anvendelsesmuligheder med udgangspunkt i tilhørernes virkelighed.

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 [Spors hjemmeside](#).



CSM:ØST

Frirummet i CSM-Øst

Link til [marts](#) måneds kalender for møderne i Frirummet i CSM-Øst (dét der tidligere hed Caféen).

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

Foredrag med Pia Ryding

Pia Ryding har skrevet bogen *Smukke & lille skat - en familiehistorie om overgreb og tavshed*, og hun holder foredrag:

- I Taastrup **fredag d. 9. marts**
- I Rødovre **torsdag d. 19. april**

Læs mere om indholdet i links herover.

Hvis du er på [Facebook](#) kan her du se Pias meget fine video med nogle vigtige budskaber.



Læsekreds i Kbh.

Er du interesseret i kombinationen af litteratur, hyggeligt samvær og inspirerende samtaler? I så fald er det måske noget for dig at være med i en læsekreds for medlemmer i Spor.

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. 15. marts

kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg



[Klik her](#) for yderligere info om læsekredsen.



Åben invitation

til dialog om senfølger efter seksuelle overgreb. Mødet byder på et oplæg af foredragsholder: psykoterapeut Lone Elisabeth Hjortshøj
Under dette års starttema: "Hvad er senfølger". Nordjysk spor byder på kaffe og kage, hvortil vi gerne fortæller om Spors arbejde.

HUSET, LILLA RUM
HASSERISGADE 10
9000 AALBORG

Medlemskab er ikke nødvendigt - kom som du er!



WWW.LANDSFORENINGEN-SPOR.DK
Kontaktpers. sabine@landsforeningen-spor.dk

Sæt kryds i kalenderen...

Lørdag d. 9. og søndag d. 10 juni afholdes der landsmøde og generalforsamling. Det kommer til at foregå i Midtjylland, og der vil være mulighed for at få refunderet transportudgifter. Det er muligt at nøjes med at deltage én af dagene.

Flere oplysninger om arrangementet følger senere.

Afskaffelse af forældelsesfristen for nogle typer overgreb

Fra 1. april 2018 forældes nogle seksuelle overgreb mod børn og unge ikke længere!

I de knap 10 år Spor har eksisteret, har vi kæmpet for en ophævelse af forældelsesfristen for at føre straffesag mod en gerningsperson, der har begået seksuelle overgreb mod et barn eller en ung. D. 8. februar blev loven stemt igennem i Folketinget. Der er mange enkeltpersoner, små og store organisationer, politikere og politiske partier der skal have et stort klap på skuldrene. Det lykkedes!

Vi har imidlertid været i kontakt med mange, der tror, at NU kan de føre en retssag mod gerningspersonen, hvor det desværre ikke er muligt, for der er nogle store undtagelser. Vil du gerne anlægge sag så kontakt altid en advokat eller gå til politiet for at få afklaret, om det er muligt. Gør det hellere en gang for meget end en gang for lidt.

- De sager, der er forældede eller forældes, inden loven træder i kraft 1. april 2018, forbliver forældede.
- Det er udelukkende seksuelle overgreb, der falder indenfor §§210, 216-224, §225, §226 og §227, stk. 1 i straffeloven, begået mod en person under 18 år, der ikke længere forældes. Disse §§ omhandler incest, voldtægt, samleje, 'andet seksuelt forhold end samleje', optagelse af pornografisk materiale, medvirken til forestilling med pornografisk optræden.

Ifølge Danmarks Statistik var det for 38% af ofrene mellem 0 og 14 år for anmeldte seksualforbrydelser, hvor overgrebene faldt indenfor disse §§. Der er altså en lang række seksuelle overgreb mod børn og unge, der falder udenfor, men i stedet er omfattet af §232 om de såkaldte blufærdighedskrænkelser.

Når vi skriver 'såkaldte' er det fordi, betegnelsen er misvisende! Det er også meget alvorlige seksuelle overgreb mod børn, der godt nok ikke har samlejelignende karakter, men som stadig er yderst skadelige for barnet, og som også giver alvorlige konsekvenser i voksenlivet.

Der er stadig en stor opgave for Spor i det retspolitiske arbejde. Vi skal have skilt seksuelle overgreb mod børn ud i en særskilt §, og så skal forældelsesfristen ophæves også for disse overgreb. Det bliver det næste retspolitiske fokus.



Ny lovændring bør omfatte blufærdighedskrænkelser

Michael Rasmussen Palm, bestyrelsesmedlem i Spor, var i TV2 Fyn, hvor han gjorde klart, hvorfor han mener, at forældelsesfristen også bør bortfalde i sager, der omhandler blufærdighedskrænkelser mod børn.

Selve ordet siger, at blufærdighedskrænkelser er knap så alvorligt - det er dog kun blufærdigheden, der bliver krænket!



Sådan er virkeligheden bare ikke. Dels kan blufærdighedskrænkelser være meget grove seksuelle overgreb, og dels er det ikke 'kun' blufærdigheden, men selve barnets tillid, tryghed og integritet, der bliver skadet, måske ødelagt.

DR Dokumentar vil gerne i kontakt med tidligere eller nuværende medlemmer af Jehovas Vidner - eller pårørende - som har oplevet eller har kendskab til seksuelle krænkelse eller overgreb.

I andre vestlige lande bliver der i disse år oprullet en række sager om seksuelle overgreb i religiøse bevægelser - herunder Jehovas Vidner. Bevægelseernes ledelse kritiseres bl.a. for ikke at anmelde mistanker eller anklager om overgreb til myndighederne.

Vi vil gerne høre fra pårørende, tidligere eller nuværende medlemmer af Jehovas Vidner om deres indtryk af, hvordan den slags sager er blevet håndteret af Jehovas Vidner i dag eller tidligere.

Du kan naturligvis kontakte os i fuld fortrolighed og anonymitet. Vi kan kontaktes på mobil eller mail. Hvis du foretrækker anden form for kommunikation, så sig til.

Mvh

Journalist Jonatan Placing - Mobiltelefon: 28547072 - Mailadresse: jopl@dr.dk

Journalist Søren Ørberg Kristensen - Mobiltelefon: 28545367 - Mailadresse: snk@dr.dk

Kvisten

Terapi til ofre for seksuelle overgreb



Er du mand og seksuelt misbrugt,
så er der hjælp at hente

Ny mandegruppe i Aarhus

Vi tilbyder individuelle samtaler og grupper.

Ring – og lad os tale om det!



Du er
ikke alene

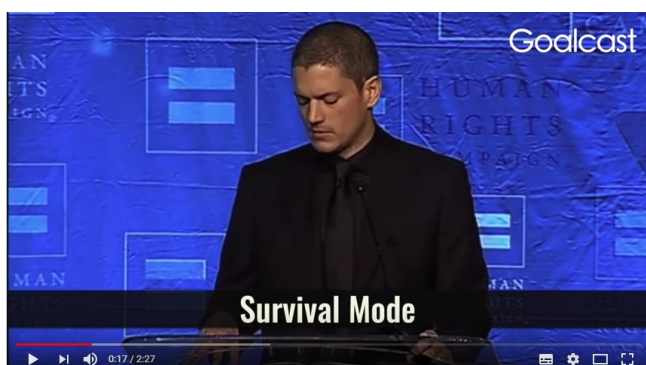
Ring og hør nærmere på tlf: **88 44 81 42**

Læs mere på kvistene.dk

Film, video

Us and we

Meget stærk to minutters video med Wentworth Miller fra Prison Break.



Trauma Informed Care i psykiatrien

Det ser ud som om, at der - engang i fremtiden, men det er dog på vej - vil blive 'Trauma Informed Care' i psykiatrien. Danmark er ved at tage de første spæde skridt. En sådan tilgang har Spor arbejdet for i årevis, så det er fantastisk at se, at der nu sker noget.

Læs artiklen [Trauma Informed Care – næste skridt mod en positiv psykiatrikultur der forebygger tvang](#) i Psykiatrisk Sygepleje fra december 2017.



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.

Overgreb i danske ungdomsfilm

Kulturen i 70'erne var meget anderledes, end den er i dag. Den seksuelle frigørelse slog igennem på godt og ondt; Inge og Steen Hegeler plæderede for, at det normale har vide grænser og pædofilforeninger var lovlige. Overgreb på børn og unge var bestemt ikke mindre udbredt dengang, men det var bare ikke noget, der blev talt om, eller som nogen tog sig synderligt af. Måske var det knap nok bevidst, at den slags fandt sted.

I [artiklen](#) fortæller bl.a. komiker og journalist Anders Lund Madsen om en grænseoverskridende oplevelse han havde i forbindelse med produktionen af en ungdomsfilm. Han var dog i stand til at gøre sig så besværlig, at der ikke skete mere. Meget værre gik det for mange af de andre unge, der deltog i filmene.



Bøger

Ny bog om senfølger af Lisbeth Zornig

Lisbeth Zornig Andersen har skrevet en ny bog [Zornig - Fra vred til voksen](#). I omtalen af bogen står der:

'Zornig - fra vred til voksen' er en ærlig, til tider grotesk og ufrivillig morsom fortælling, om at navigere i to så forskellige miljøer som middelklasse-København og underklasse-Nakskov og om at leve med mistillid, skam, angst, søvnbesvær og grænseløshed som tro følgesvende i en verden, hvor karriere og familieliv også skal fungere. Voksne Lisbeth tager også et opgør med den unge Lisbeth og de skader, hun forvoldte andre, i kampen for at lande på begge ben i sit voksenliv. I efterskriftet er der henvisninger og tips til at mestre senfølger af seksuelt misbrug og til at være pårørende.

Kristeligt Dagblad bragte i 2014 en [artikel](#) med Lisbeth, hvor hun sætter ord på sin egen proces med at tage ansvar for sit eget liv - at blive voksen.



Personligt

Monster?

I Norge har det vakt røre, at justitsministeren insisterer på at kalde mennesker, der forgriber sig på børn, for 'monstre'. Hun går endda så vidt i sit forsvar af ordvalget, at hun mener, at alle, der opponerer imod det, forsvarer overgreb mod børn!

At dæmonisere overgribere har desværre den effekt, at det skaber nogle forestillinger, der ikke hører hjemme i virkeligheden, så vi mister fornemmelsen af, hvor de virkelige trusler kommer fra.

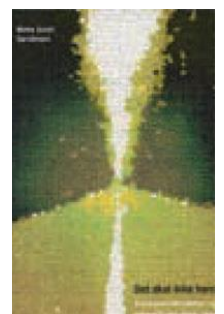
Den problematik beskrives meget fint i et kort [blogindlæg](#) af Sven Henriksen.



Boganmeldelse: Om grænseoverskridelser og overgreb i terapi

En anmeldelse af en norsk bog der blev udgivet helt tilbage i 2007: [Det skal ikke hende - Grænseoverskridelser og seksuelle overgreb i terapi](#) af Mette Sundt Gundersen. Et meget vigtigt emne man hører utroligt lidt om - for det foregår jo desværre.

I anmeldelsen står bl.a. også nævnt, at forfatteren kommer ind på den ikke ualmindelige problematik nemlig, at der opstår forelskelse i relationen mellem terapeut/klient - enten ensidigt eller gensidigt.



Faglige artikler

Manglende barndomserindringer: Hvorfor vi bliver hos vores voldelige partnere

For et stykke tid siden linkede vi til den meget spændende artikel [Abuse Amnesia: Why We Stay with Our Abusive Partners](#).

I artiklen bliver der bl.a. forklaret, hvordan hormoner og andre stoffer i hjernen kan være med til at fastholde et menneske i et destruktivt forhold. Der bliver også beskrevet, hvad man kan gøre for at bryde mønstrene, så man kan komme ud af forholdet.

Der var ønsket om, at artiklen blev oversat til dansk, og oversættelsen kan nu læses på vores [hjemmeside](#).



I den engelske artikel 'The Real Reason Why We Love Bad Boys, Toxic Partners and Emotionally Unavailable Men' kan læses en grundigere beskrivelse af fysiologien, der spiller ind i den type relationer.

Når vi skammer os for meget

Norsk [artikel](#): Skam er en almen menneskelig følelse, men har man været udsat for traumer, kan den komme til at fylde alt for meget og være alt for svær at håndtere. Man kan sågar skamme sig over at skamme sig!



"I psykisk lidelse er det ofte altfor mye skam involvert, uten at det nødvendigvis er lett å se at det er skam som driver lidelsen."

Når de vage erindringer spænder ben

En vigtig [artikel](#) af psykoterapeut Lene Ulstrup.

Citat: "Jeg har mødt mange mennesker, der går rundt med en følelse af at være ved siden af sig selv - uden at have en adgang til, hvad det er, de er ramt af. For mange er uvisheden og tvivlen om, hvad de har med sig i bagagen, belastende og mange mennesker giver udtryk for, at hvis blot de fik vished om deres bagage, ville der sænke sig en ro over dem og man ville vide, hvad man havde at deale med."

Som Lene skriver, kan man heldigvis godt hele traumer, selvom man ikke ved, hvad man har været ude for - eller, at man har været ude for noget.



Hvorfor tar det så lang tid å fortelle om seksuelle overgrep?

Meget interessant [artikel](#) i Tidsskrift for Norsk Psykologforening.

I gennemsnit går der mere end 17 år, før et menneske fortæller, at det har været udsatte for seksuelle overgrep i barndommen. I artiklen er en meget udførlig tabel, hvor man kan se, hvad årsagerne er til, at det tager så langt tid. Topscoren er begrundelsen 'Frygt for ikke at blive troet' med 65,8% og på tredjepladsen er fortrængninger med 60,3%.

Det er meget vigtigt viden, for det siger noget om, hvad vi kan gøre for, at mennesker bliver i stand til at fortælle det noget tidligere.



Dårlige oplevelser sætter spor

Norsk [artikel](#):

"I 1980-årene forsøkte en lege, Dr. Felitti, å finne årsaker til at hans overvektige pasienter ikke oppnådde vektreduksjon. Han begynte å stille spørsmål rundt barndommen, og ble veldig overrasket over at mange hadde opplevd seksuelle overgrep, og spesielt incest.

Denne forskningen førte til et helt nytt perspektiv på samspillet mellom sinn og kropp."

Der har været stor international interesse for forskningen, men desværre næsten ingen praktisk anvendelse af resultaterne.



Hvad er personlighedsforstyrrelser

I disse år er der rigtig mange mennesker, der bl.a. grundet uarbejdsdygtighed kommer i kontakt med psykiatrien og får diagnosticeret en personlighedsforstyrrelse. Men hvad vil det egentlig sige?

En lægmands forklaring kan være, at det er en forstyrrelse af den normale personlighedsudvikling. For at et barn kan udvikle sig optimalt og naturligt, må det kunne føle sig trygt og blive anerkendt, som det er. I en familie, hvor der forekommer overgrep og andre former for omsorgssvigt, vil barnet ikke kunne udvikle sig frit, fordi det først og fremmest handler om at tilpasse sig, så det kan overleve.

I denne [artikel](#) fra Norsk Psykologforening kommer psykolog Frida Gullestad Rø med en faglig beskrivelse af, hvad der forstås ved personlighedsforstyrrelse.



Flugten fra de smertefulde følelser

Norsk [artikel](#). Vi er nok mange, der i barndommen har bandet vores følelser langt væk, fordi de gjorde så ondt og var så umulige at rumme. Resultatet var sandsynligvis, at der i én eller anden grad blev lukket af for følelserne, eller vi lærte efterhånden at finde måder at bedøve dem på.

For mange børn er det en nødvendighed at blive følelseløse, men prisen er meget høj. Når følelserne bliver umærkelige, prøver man at tænke sig til alting, man mister fornemmelsen af sin krop, hvem man selv er, og hvad man har brug for. Alle følelser fortæller os noget vigtigt, og jo bedre vi kan rumme vores følelser, desto mere nuanceret bliver vores følelsesliv - og dermed livet.

Som det siges: barnets mestring bliver den voksnes senfølger. Det, der hjalp os i en barndom med overgrep, bliver det, der gør livet svært som voksen.



(Illustrasjon: Illustratorene v/ Elisabeth Moseng)

Den uskyldiges byrde: Syndebuk i dysfunktionelle familier

Det er meget almindeligt, at der i dysfunktionelle miljøer udpeges en syndebuk. Der må være én, der kan bære gruppens samlede skyld og smerte.

Derfor er syndebukken oftest det stærkeste og sundeste medlem af familien, for det må være én, der er stærk nok til at klare den udstødelse, som let og hurtigt kunne vælte en svagere person.

Desværre kommer syndebukken let til at tro, at han eller hun vitterligt er det såkaldt sorte får, men i virkeligheden er der snarere tale om et hvidt får mellem de sorte. Eller om den grimme ælling, der som bekendt var en smuk svane, der blot voksede op i en andegård.

Vi har tidligere delt den originale engelske [artikel](#). Nu er den blevet oversat til dansk og ligger på vores [hjemmeside](#).



Råb som kommunikationsform

Det er desværre helt almindeligt i mange dårligt fungerende familier, at råb er den normale måde at kommunikere på. Som [artiklen](#) her beskriver, har det store negative konsekvenser både fysisk og følelsesmæssigt. Bl.a. sker der en overproduktion af stresshormoner, samt børnene lærer, at det er den måde man kommunikerer på - de lærer ikke at lytte og føre en dialog.

Det gode er, at det aldrig er for sent at ændre sin egen adfærd, hvis man kan se en idé i det. Det vil ofte føre til, at omgivelserne også ændrer deres adfærd efterhånden.



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

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter

Landsforeningen Spor på Facebook