



## Kære medlem

Nyhedsbrev ~ juni-juli 2018

### De første 10 år



Den 6. juni 2018 er det præcist 10 år siden, der blev holdt stiftende generalforsamling for Landsforeningen Spor. D.v.s. på det tidspunkt hed foreningen 'Synlighedsdagen', og den havde kun ét formål: at sikre, at der fortsat blev afholdt en årlig temadag i København for voksne med senfølger og udbrede denne synlighedsdag til flere byer i landet.

Der gik imidlertid ikke lang tid, før vi måtte konstatere, at vi bredte os ud over vores formål. I 2011 skiftede foreningen derfor navn til Spor, og blev Danmarks første og eneste bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Foreningen fik nu tre formål: At synliggøre voksnes senfølger, at skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk samt skabe bedre vilkår for senfølgeramte.

De første år var vi kun en håndfuld mennesker, og vi holdt møderne hjemme hos Marian fra bestyrelsen. Efterhånden blev vi flere, og det var tiltrængt, for vi var alt for få til at lave et meget stort arbejde.



Fra den stiftende generalforsamling d. 6. juni 2008

I 2014 fik vi den første bevilling fra PUF-puljen, og det betød, at vi kunne ansætte en medarbejder i nogle få timer. Det krævede imidlertid, at der var en arbejdsplads, så vi måtte prøve at finde et lejemål, vi havde råd til. Heldet var med os, for der var præcist sådan et kontor ledigt, som vi havde ønsket os, og dermed fik vi adresse på Frederiksberg. Kort efter ansatte vi vores frivilligkoordinator Bolette Westerholdt, og hun har været primus motor for at skaffe flere aktive medlemmer (frivillige). Sidste år fik vi mulighed for at ansætte bogholder Charlotte Illum i nogle timer hver uge til at tage sig af regnskaberne, og fra januar har Peter Jantzen været ansat som projektleder til at afvikle rullende café-møder forskellige steder i landet.

Og hvad har vi så nået på de 10 år? For det første har vi fået sat senfølgeproblematikken på dagsordenen. I dag kan man google og finde oplysninger om senfølger af seksuelle overgreb. For 10 år siden var der praktisk talt ingen informationer på nettet. Det er naturligvis ikke kun Spors fortjeneste, men vi har i høj grad været medvirkende til at få det frem i lyset og sprede information.

Vores andet formål er at skabe rammer for, at medlemmerne kan danne netværk, og det sker på to måder. Vores arbejdsgrupper er i sig selv et netværk, og gennem de møder og aktiviteter, der bliver afholdt, får vi flere med i fællesskabet. Det sker bl.a. gennem café-møder og andre grupper, der popper op, fordi nogen har en god idé, de gerne vil føre ud i livet.

Politisk har vi også sat spor. Vi har bl.a. afholdt folketingshøringer, vi er i kontakt med politikere og med i forskellige netværk, der søger politisk indflydelse. Konkret har vi fået ændret lovgivningen, og vi har også en andel i, at CSM-centrene har fået en varig bevilling. Spor har fået direkte tilkendegivelser af, at det er os, der har gjort politikerne opmærksomme på senfølgeproblematikken. Vores mål er en national handlingsplan for voksne med senfølger. Det er ikke den letteste sag at få politisk opbakning til, men vi fortsætter ufortrødent arbejdet.

Som sagt var vi for 10 år siden en håndfuld mennesker, der brændte for at få synliggjort senfølgeproblematikken. I dag har foreningen knap 500 medlemmer og næsten 2000 følgere på Facebook. Det er ikke nogen stor tilgang på så mange år, og det viser, at der i høj grad er brug for en forening som Spor.

Det er medlemmerne, der skaber foreningen. Jo flere vi er, desto bredere når vi ud, og desto større gennemslagskraft får vi. Hvis du har lyst til at være aktiv i Spor, kan du kontakte Bolette Westerholdt på 3014 5452 eller pr. mail [bolette@landsforeningen-spor.dk](mailto:bolette@landsforeningen-spor.dk)

Foreløbigt mødes vi måske til ét af vores jubilæumsarrangementer lørdag d. 2 juni og onsdag d. 6. juni? Derefter tager vi hul på de næste 10 år ☺

## Til kalenderen

Spor videregiver information om forskellige arrangementer, som vi får kendskab til, men vi er kun arrangører, når det direkte fremgår.

10 års jubilæum

### Jubilæumsgaver?

Vi håber, at rigtig mange af Jer har lyst til og mulighed for at være med til at fejre landsforeningens første 10 år. **Lørdag d. 2. juni** er der [jubilæumsfest](#) i Kulturhuset på Islands Brygge og **onsdag d. 6. juni** holder vi [reception](#) i vores kontor på Grundtvigsvej 27A, Frederiksberg, og alle er meget velkomne.

Hvis du gerne vil give os en gave, så ønsker vi os donationer. Vi benytter nemlig anledningen til at starte den årlige indsamling, der er nødvendig for at opretholde vores godkendelse i SKAT som almenevelgørende forening. Det indebærer, at vi hvert år skal modtage 100 donationer á min. 200 kr. fra 100 forskellige personer. Godkendelsen bevirker bl.a., at vi kan søge om Tips- og lottomidler, at donationer kan trækkes fra i skat og flere andre fordele.

Der er tre måder at donere på:

- 1) MobilePay på nr. 3014 5452
- 2) Bankoverførsel - reg. nr. 5328 konto 0000249586
- 3) Donationsknappen på vores [Facebookside](#)

P.S.: Det er muligt at slå sig sammen med andre og på den måde deles om en donation på 200 kr.



### Kvisten holder temaaften

#### De misbrugte drenge bliver mænd - mød dem

Hør om Kvistens arbejde med voksne udsat for seksuelle overgreb. Mød Kvistens taskforce og hør ofrene fortælle om et liv med senfølger efter seksuelt misbrug og om, hvordan de er kommet videre.

[Arrangementet](#) er gratis og uden tilmelding, dog et begrænset antal pladser (40).

Det er **torsdag d. 7. juni** kl. 18.30 - 20.30 i Frivillighuset  
Havnegade 3  
5700 Svendborg



### Sommerferie

**Læsekredsen og debatgruppen** i København holder sommerferie.

Debatgruppens næste møde bliver **torsdag d. 9. august**. I nyhedsbrevet for august bliver det publiceret, hvilken artikel vi debatterer.

Vi vender tilbage med datoer for de næste møder i læsekredsen.



## Cafémøde i Kbh. særarrangement

Hvordan ser livet ud, når man har seksuelt misbrug med i bagagen?

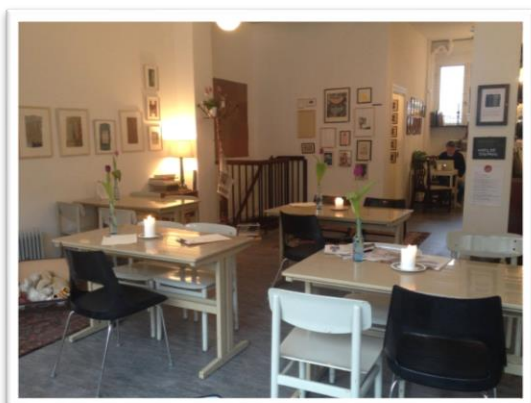
**Tirsdag den 19. juni** holder Landsforeningen Spor café-møde med en personlig beretning samt fagligt oplæg om at være voksen med senfølger af seksuelt misbrug. Derefter er der debat og spørgsmål med udgangspunkt i oplæggene.

**OBS!** Dette er et særarrangement. Café-mødet bliver filmet, med det formål at lægge optagelsen tilgængelig på Youtube, så de, der af forskellige årsager ikke har mulighed for at deltage på et af spors café-møder, får muligheden for at opleve dette.

*Som deltager på dette café-møde forventes det derfor, at du er indforstået med at blive filmet som en del af publikum, og at optagelsen efterfølgende vil være tilgængelig på nettet.*

Det er kl. 18.30 - 20.30 i **Salonen** (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.) Østerbrogade 222 - 2100 København Ø

Læs mere om café-møderne på Spors [hjemmeside](#).



### Vil du hjælpe os med at hjælpe andre?

Nu har du mulighed for at bidrage med dine erfaringer til et forskningsprojekt omkring senfølger. Det foregår som et telefoninterview af ca. en times varighed, og det er anonymt. Invitationen gælder for både mænd og kvinder.

Formålet er at afdække, hvordan det er at leve i en familie, hvor der sker seksuelle overgreb, og hvilke følger det kan give i voksenlivet.

Læs invitation med kontaktoplysninger på vores [hjemmeside](#).

## Foredrag med Peter Levine

Det er stadig muligt at købe billetter til to foredrag i København med Peter Levine **tirsdag d. 19. og onsdag d. 20. juni.**

Peter Levine har udviklet SE-terapien (choktraumeterapi) og har skrevet flere bøger om traumer bl.a. klassikeren [Væk tigreren](#).



CSM:ØST

Frirummet

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

## Aktuelt

### Venteliste på behandling i CSM

Denne gang er det [Jyllands Posten](#), der sætter fokus på problemet med ventetider i CSM-centrene.



*"Børne- og socialminister Mai Mercado (K) oplyser i et skriftligt svar, at hun er klar til at drøfte sagen i satspuljeforhandlingerne".*

Sidst dette emne var oppe i medierne, var ministeren klar over forholdene, men mente ikke, at der kunne findes flere penge, og henviste til 'andre tilbud' (som ingen vidste, hvad var). Så vi kan håbe, at hun har fået en anden forståelse af problemet siden da.

Noget andet er, at det slet ikke er tilstrækkeligt med tre centre på landsplan. Nogle bor for langt væk til at kunne gøre brug af dem, andre opfylder ikke kriterierne for at komme i behandling, og så er der alle dem, der af forskellige grunde ikke kan bruge den form for behandling, som centrene tilbyder.

## Ny lokalafdeling

Onsdag d. 30. maj blev der holdt intromøde i Helsingør med henblik på at etablere en ny lokalafdeling. Mødet var en succes, og Nordsjællands Spor er nu en realitet. Afdelingen har base i Helsingør.

På mødet holdt Helle og Jens personlige oplæg, og Helle Cleo Borrowman, formand i Spor, fortalte om foreningen, og hvad det vil sige at være frivillig eller aktivt medlem.

Godt gået af initiativtagerne ☺



Helle og Jens fortalte noget af deres personlige historier.

## DR3 søger deltagere til udsendelse

"DR3 søger mænd under 30 år, der kæmper med en form for spiseforstyrrelse. Vi vil gerne belyse et tabubelagt emne gennem en personlig vinkel som andre kan spejle sig i. Så tænk over om du kender nogen, der kender nogen. Hvem ved om der er nogle der kæmper i det skjulte.

Henvi dem til mig, så ringer jeg dem op til en uforpligtende snak.

Kærlig hilsen Nikoline, kontakt: [jnjr@dr.dk](mailto:jnjr@dr.dk)"

## DR3 søger deltagere til udsendelse

Vi har modtaget dette:

Til medlemmerne af Landsforeningen Spor

Mit navn er Kåre Bjerglund, og jeg er i øjeblikket i gang med at udvikle en dokumentar til DR3. Udgangspunktet er det kæmpe tabu, som kvinders seksuelle overgreb på børn, er. At kvinder kan handle stik imod samfundets forestilling om den omsorgsfulde mor/pædagog/lærerinde virker i mine øjne til at være næsten umuligt at tale om.

Forestillingen om, at kvinder altid er kærlige over for børn, tror jeg, ligger dybt rodfæstet i de flestes verdensbillede - og det kan være svært at rykke ved det billede! Men ambitionen med denne dokumentar er at komme ind bag publikums parader og for alvor tage tabuet til sig ved at spille på seernes fordomme om, at det kun er mænd, der begår seksuelle overgreb.

DR3 er en tv-kanal, der fortæller historier, som først og fremmest taler til hjertet. Det er altid med udgangspunkt i modige medvirkende, der tør fortælle ærligt om deres følelser og oplevelser. Derfor er jeg til denne fortælling på udgik efter mænd eller kvinder, der kunne være parat til dele deres historie om som barn at blive udsat for seksuelle overgreb fra en kvinde. Jeg forventer på ingen måde, at man er parat til at dele alt om sine oplevelser i programmet, men det er vigtigt for mig, at eventuelle medvirkende, gør det på et fuldt oplyst grundlag og er et følelsesmæssigt trygt sted i deres liv.

Skulle du have mod på en fortrolig og i første omgang helt uforpligtende snak, må du meget gerne kontakte mig. Hvad du har af mulige forbehold, kan vi tale om og se, om vi kan finde en god løsning for alle.

Med venlig hilsen  
Kåre Bjerglund, programredaktør  
[Kbni@dr.dk](mailto:Kbni@dr.dk) - tlf. 29 91 70 90

## Discovery søger deltagere til udsendelse

Kære medlemmer i Spor. Vi er pt. i gang med en programserie på Discovery om mennesker, der begår seksuelle overgreb. Til programmet søger vi personer, der som barn er blevet kontaktet af en pædofil på nettet og som har mødt vedkommende i den virkelige verden. Vi tilbyder anonymitet i programmet. Hvis det er dig, er vi meget interesseret i at tale med dig. Du kan kontakte os på mail: [jane.stoffregen@warnerbros.com](mailto:jane.stoffregen@warnerbros.com).

Håber at høre fra dig.

Bedste hilsner Jane

## Kvisten er startet op på Fyn

Det er en rigtig dejlig **nyhed**, at Kvisten nu også har startet et behandlingstilbud på Fyn. Vi kan kun håbe, at der kommer flere lignende tiltag rundt om i landet, for der er godt nok brug for det.

*"Henriette Skovgård (tv) og Mette Askholm er psykoterapeuter og arbejder frivilligt for Kvisten. Torsdag den 7. juni inviterer de og Kvistens brugergruppe i samarbejde med Svendborg Kommune interesserede til en åben snak om ét af de største tabuer - seksuelle overgreb."*

Invitationen til dette møde kan ses højere oppe i dette nyhedsbrev.



## Spor i Sind-bladet

I forbindelse med vores deltagelse i Folkemødet på Bornholm har sind bragt en artikel om Spor, og om senfølger af seksuelle overgreb.

**Med SIND på Folkemødet: Landsforeningen SPOR sætter fokus på senfølger af seksuelle overgreb i barndommen**

Førestil dig, at din hukommelse pludselig og uden varsel afslører, at du har været udsat for hundrede medlemmer af Landsforeningen SPOR oplevet. Overraskelsen og gjenstynt med fortiden kan skabe store problemer, som sundhedsvæsenet alt for sjældent er gearret til at løse

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

**F**avntaget med et stærkt tabu og et stort, men overset problem er omdrejningspunktet i SPOR – Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb. Tusinder af danskere rammes først i voksenalderen af seksuelle overgreb fra barndommen, som hjernen havde fortrængt. Andre har lært ensomt båret på de forfædelige oplevelser som en hemmelighed, der pludselig bryder ud og kaster skygger på krop, sind og relationer. Reaktionen kan komme uden varsel i voksenalderen. Enten uventet midt i varme følelser – fx op til bryllup og familieførelse – eller når kriser opstår i forbindelse med fx stress, skilsmisse eller arbejdsløshed. Nogle rammes også ud af ingenting på en helt almindelig hverdagsaften.

Senfølgerne er skyldt i en bred vifte af psykiske, fysiske og sociale problemer, der alle har den samme årsag. Men årsagen kommer meget sjældent på tale, når de ramte opsøger hjælp grundet fx depression, stress, misbrug eller arbejdsløshed.

"Mange af vores medlemmer har oplevet, at fx lægen, hospitalet eller jobcentret kun ser på symptomet på problemet. Men det er slet ikke nok. Fjerner man et symptom, dukker andre frem, indtil overgrebet er bearbejdet," siger SPORs formand, Helle Cleo Borrowman. Hun var i 2008 med til at stifte foreningen, der siden har kæmpet for at skabe opmærksomhed om det oversete problem.

SPOR deltager sammen med SIND på Folkemødet. SPOR står bl.a. bag et debatarrangement lørdag den 16. juni kl. 13.30, Vestergade 1-3 i Ålborg.

**Ord hjælpere**  
Politisk er målet mere viden og flere tilbud om hjælp.

"Selvom vi står med et meget stort problem for de ramte, så findes der i Danmark meget lidt forskning, meget få specialister og næsten ingen behandlingstilbud vedrørende senfølger hos voksne af seksuelle overgreb fra barndommen. Andre lande er længere fremme. På samme måde som vi i Danmark har børnehuse, hvor myndigheder og behandlere samarbejder om indsatsen efter pædofili, så er der fx på Island oprettet voksenhuse med fokus på senfølger.

Landsforeningen SPOR har medlemmer i hele Danmark. Medlemstallet på blot 400 afspjærrer ikke, hvor mange der reelt opsøger og kender foreningen. Tabu om overgreb betyder nemlig, at mennesker, der har kontaktet foreningen grundet senfølger, ofte forbliver anonyme og undlader at blive medlemmer.

Lidatill opsøger foreningen, der alene er drevet af frivillige, dialog med politikere, medier og embedsmænd. Indatill er foreningen rammen for seks arbejdsgrupper i hele Danmark, hvor medlemmerne kan mødes. Flestallet er selv ramt af senfølger, men også pårørende og professionelle har engageret sig i SPORs aktiviteter.

"Alle, der vil deltage i vores arbejde, er meget velkomne," smiler Helle Cleo Borrowman.

**Jubilæum i juni**

Landsforeningen SPOR fylder 10 år i juni og markerer jubilæet med en række arrangementer.

- Lørdag den 2. juni, kl. 12-16 inviteres medlemmer til jubilæumsfest i Kulturhuset Islands Brygge, Islands Brygge 18, 2300 København S. Se mere på hjemmesiden.
- Onsdag den 6. juni – på jubilæumsdagen – afholdes reception i SPORs kontor på Grundtvigsvej 27 A, 1864 Frederiksberg. Alle interesserede er velkomne.
- Lørdag den 8. og søndag den 10. juni afholdes landsmøde og generalforsamling i Midtjylland.

Du kan læse mere om SPOR på [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk).  
Se mere om SPORs folkemødearrangementer på midtersiderne og på [www.sind.dk/](http://www.sind.dk/) fra 2018.

Sind-bladet | 11. juni 2018

## Personligt

### Starten på en ny bevægelse -#ChurchToo

*As a Teen, Emily Joy Was Abused by a Church Youth Leader. Now She's Leading a Movement to Change Evangelical America.*

En ung kvinde, Emily Joy, har med sin egen historie åbnet for tusindvis af historier om seksuelt misbrug i religiøse miljøer.

For hende var det evangelistkirken, men det omhandler også andre kirker. Der har ikke været så stor bevågenhed omkring dette siden sagerne i den katolske kirke begyndte at komme frem i 90'erne.

#ChurchToo har sat en ny amerikansk bevægelse i gang, så mon ikke også, at den (i lighed med #MeToo) breder sig til Danmark.



## Psykisk sygdom skyldes undertrykte følelser

"Jesper Hjøllund fik i 1995 stillet diagnosen skizo-  
affektiv. I mange år var han medicineret, men  
han mærkede først forbedring, da han begyndte  
at trappe ned på medicinen. I dag føler Jesper sig  
helbredt og fungerer som foredragsholder,  
forfatter og som en af Byens Stemmer."



[Klik her](#) for at læse artiklen.

Hvis der var de terapeutiske behandlingstilbud og  
anden støtte, der er brug for, ville medicinering  
måske være sjældent forekommende og  
vedvarende bedring tilsvarende hyppigere.

## At finde udtryk - Digte



Det er så vigtigt at få udtrykt sig og få  
kommuneret det ud, der fylder indeni. Vi må  
hver især finde den måde, der er mest forløsende  
og givende at formidle os på - for Jeanette har  
det været at skrive.

Spor har fået lov at dele nogle af hendes digte,  
og de kan læses på vores [hjemmeside](#).

## At finde udtryk - Vrede

Alle følelser har deres berettigelse og skal have lov at få udtryk på en måde, der forløser uden at skade.  
Tak til Britta for at dele billeder af dine skilte.



### Forskellen på social angst, panik angst, generaliseret angst og traumeudløst højstress

Angst kan have mange udtryk, og der kan være mange årsager til symptomet, så derfor må den behandles forskelligt. Hvis traumereaktioner bliver behandlet uden forståelse for den bagvedliggende årsag, så sker der en fejlbehandling, der kan have store konsekvenser.

I [indlægget](#) refererer skribenten til bogen 'Smertegrænsen - Traumer, tilknytning og psykisk sygdom' af Lars J. Sørensen. Denne bog er absolut anbefalelsesværdig, hvis man er interesseret i at gå i dybden med disse emner.

(De øvrige ting omkring behandling af angst m.v., som skribenten omtaler, kan der være forskellige holdninger til og oplevelser af.)



### Norsk bog om traumer

En kort, fin [beskrivelse](#) af den nyudgivne norske bog 'Min kropp, mine traumer, mitt jeg'.

I forordet spørger Marta Thorsheim: "Hva gjør vi når kroppen sier nei og utvikler symptomer som hverken leger eller psykologer kan hjelpe med?"

I [bogen](#) forklarer professor Franz Ruppert, doktor Hans Banzhaf og andre fagpersoner, hvordan der bag hvert fysisk symptom ligger et stykke livshistorie.



### Nyudgivet biografi

Vi siger tak til Birne Dalbjerg for det tilsendte eksemplar af hendes biografi [Kan du se lyset - En barndom med incest](#).

Titlen refererer til, at Birne som 10 årig kom ud for en strømulykke og var tæt på at dø, og nærdødsoplevelsen bragte 'et lys' ind i hendes liv. Dette lys hjalp Birne med at udholde en opvækst med seksuelle overgreb og omsorgssvigt.

Bogen er udgivet på Skriveforlaget i april i år.



## Film

### Whitney Houston - et liv med senfølger



"Måske var det aldrig gået så galt, hvis ikke Whitney Houston som så mange andre misbrugte børn måtte trækkes med skyld, skam og forvirring omkring sit seksuelle følelsesliv."

Dokumentarfilm om sangerinden Whitney Houston afdækker seksuelle overgreb i barndommen begået af familiens ven, sangerinden Dee Dee Warwick.

[Artiklen](#) i Politikken er desværre blevet lagt bag betalingsmuren.

## The Tale - historien om filmskaber Jennifer Fox' barndom med overgreb

D. 27. maj havde HBO premiere på filmen 'The Tale', som fik stående applaus under årets Sundance filmfestival i USA. I den to timer lange film, får vi indblik i filmskaber Jennifer Fox' personlige historie.

Som voksen fandt Jennifer en skolestil, hun havde skrevet i starten af teenageårene. Heri havde hun beskrevet et intimt forhold til sin mandlige løbetræner og kvindelige ridelærer.

I denne norske [artikel](#) fortæller hun bl.a., at hun var i 40'erne, før hun blev bevidst om, at de seksuelle overgreb ikke kun var hendes eget personlige problem, men et stort samfunds-problem.



HBO understreger, at der er taget hensyn til pigen, der spillede rollen som Jennifer.

*«Vær oppmerksom på at det er blitt tatt særskilte hensyn under innspillingen av sexscenene, som kan oppfattes som både ukomfortabel og forstyrrende. En voksen stedfortreder ble brukt i overgrepsscenene, det var aldri en 13-åring og en voksen-personen i scenene samtidig.»*

## Faglige artikler

### Magtmisbrug bag lukkede døre

Behandlere (og for den sags skyld også andre fagprofessionelle) der udøver magtmisbrug findes bestemt også her i Danmark. Det behøver ikke engang at være så konkrete og fysiske hændelser som dem skribenten har været udsat for, det kan også være så subtilt, at der ikke umiddelbart er noget at sætte en finger på.

I [artiklen](#) i Tidsskrift for Norsk Psykologforening stilles det meget vigtige spørgsmål:  
Hvordan kvalitetssikres psykologisk behandling? (og al anden terapeutisk behandling).



### Når kroppen husker det, hovedet vil glemme

Marianne Kristiansdatter var 36 år, da hun pludseligt blev ramt af flashback. Indtil da havde hun levet et liv med depressioner og mange andre problemer, der ikke var blevet sat i forbindelse med barndommens overgreb. Men traumerne sad i kroppen og i forbindelse med graviditet og andre belastninger, brød de igennem.

I [artiklen](#) fortæller Marianne om, hvordan det har været at leve med senfølger, og hvordan hun har måtte konfrontere alle de pinefulde følelser for at blive fri af dem.

Overlæge Arild Jervell fortæller, hvordan traumer påvirker mennesket, og hvad der er brug for til at skabe heling. Bl.a. siges det meget tydeligt, at det ikke er nok med korte behandlingsforløb.

Dette er én af de mest læste og delte artikler på vores Facebookside og med god grund.





## Den fysiske oplevelse af selvomsorg og -medfølelse

Selvmedfølelse og selvomsorg er begreber, der er kommet meget frem indenfor de senere år. Med god grund for der er mange gevinster ved at give sig selv forståelse og omsorg - bl.a. sænker det produktionen af stresshormoner, og dermed styrkes immunforsvaret o.a. Det kan imidlertid være svært at praktisere, for omsorg og medfølelse kan trigge gamle smertefulde følelser.

Denne engelske [artikel](#) er ikke dybdegående, men kan måske inspirere.



## Derfor skal du holde op med at være så hård ved dig selv!



I denne engelske [artikel](#) gives der nogle meget konkrete råd om, hvordan man kan begynde at ændre sine tankemønstre til at være mere selv-opbyggende.

Her hjælper fysiologien også, for hjernen vil sige ja tak til tilbuddet om at erstatte noget ubehageligt med noget behageligt.

Der er mange psykologiske og følelsesmæssige årsager til, at det kan være svært at tænke styrkende og opbyggende tanker om sig selv, og give sig selv omsorg og medfølelse.

Men der er også fysiologiske årsager. Smertefulde oplevelser trækker dybere spor i hjernen, end behagelige oplevelser. Der skal altså gøres en større indsats for at fastholde behagelige følelser og erindringer.

Det har mange negative konsekvenser, når vi fastholder de dårlige tanker om os selv - også fysisk i form af flere stresshormoner, der er en væsentlig årsag til sygdom. Omvendt er der store gevinster ved at udvikle en mere positiv måde at behandle sig selv på.

Dr. Kristin Neff, der medvirker i denne artikel har [hjemmesiden Self-Compassion](#), hvor der er masser af information, øvelser og meditationer.

### Foldere

Vil du gerne have tilsendt vores informationsfolder til omdeling f.eks. på bibliotek, jobcenter, lægehus o.a., så skriv til [kontakt@landsforeningen-spor.dk](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk)

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

**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](mailto:kontakt@landsforeningen-spor.dk).

**De bedste hilsner med ønsker om en god sommer fra 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