



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ september 2018

Kan man se det på mig?

Af Anne Christensen



I september og oktober afholdes temadagen [Synlighedsdagen](#) i syv forskellige byer rundt om i Danmark: Kolding, Esbjerg, København, Aalborg, Odense, Aabenraa og Århus. På Synlighedsdagen bliver der formidlet faglig viden om senfølger og delte personlige beretninger. Det er en dag, hvor senfølgeramte har mulighed for at mødes, og hvor der bliver sat ord på de problemer, som mange af os lever med. Men netop synligheden vil mange senfølgeramte helst være foruden.

Hvis skammen stadig fylder meget, kan det være livet om at gøre at holde sig selv skjult. Ingen må vide, hvad man har været udsat for, eller hvad der blev gjort mod én. Det kan godt være, at vi som voksne logisk og rationelt ved, at seksuelle overgreb er en forbrydelse, at barnet altid er uskyldigt, at skylden og skammen er forbryderens og ikke éns egen, men alt det vidste barnet ikke. Så længe barnets følelser er levende, forstår vi det heller ikke rigtigt som voksne.

At tage til en synlighedsdag, til et Spor café-møde eller gå ind på ét af CSM-centrene kan føles totalt afslørende. Det kan føles som om, at der står 'Offer' eller 'Incest' stemplet i panden på én. Alle - uden undtagelse - vil kunne se, hvorfor man er der! At man kan komme som fagperson eller pårørende, er slet ikke i tankerne, eller det føles måske som en løgn, ingen vil tro på.

Første gang man kommer ind i et rum, hvor der er mange andre senfølgeramte (der i øvrigt ser ganske almindelige ud), kan være overvældende. Tænk sig at være i et rum, hvor man er ligesom alle de andre! Et rum hvor man ikke behøver at holde sig selv hemmelig, hvor man har lov til at være, præcis den man er. Hvor man måske oplever at føle sig tryk nok til at begynde at slippe sin facade. Når angsten for afsløring er stor, kan lettelsen over at opleve, at det ikke er så farligt, være lige så stor. For nogle er det en oplevelse af, at de for første gang føler sig som en del af et fællesskab, men det skal også med, at der er nogle, der oplever, at de er alene blandt mange. Vi er forskellige, og vi reagerer forskelligt.

Hvis du overvejer at deltage i én af synlighedsdagene (eller et andet Spor-arrangement) og ikke er helt afklaret med det, så skal du vide, at du langt fra er den eneste, der oplever den tvivl. Det kan være et stort skridt ud af éns tryghedszone, og det er klart, at det skaber usikkerhed. Måske kender du én, du kan følges med, så du ikke skal af sted alene? Ellers kan du være sikker på, at der er mennesker, der vil være parate til at tage godt imod dig.



I Danmark er der flere hundrede tusinde mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. Vi kender alle nogen, og vi møder givetvis nogle hver eneste dag - på arbejdet i forretninger, i toget, i TV, i radioen..., men vi ved det bare ikke. Hvis du f.eks. så disse dejlige mennesker, der er på fotoet, nede i Netto, ville du ikke vide, hvad de har med sig i bagagen, for man kan ikke se det på folk.

Synlighedsdagen er én af de få lejligheder, hvor vi som senfølgeramte har muligheden for åbent at møde hinanden. Måske ses vi?

Til kalenderen

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



Debatgruppe i Kbh.

I debatgruppen tages udgangspunkt i en artikel, der på et tidspunkt har været i Spors nyhedsbrev.

Til dette møde er det klummen [Så kom dog videre!!](#) fra nyhedsbrevet januar 2017. Skribenten deltager også i mødet.

Det foregår **onsdag d. 5. september** kl. 15.30-17.30 i Spors kontor Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

Alle interesserede er velkomne. Tilmelding skal ske senest dagen før til anette@landsforeningen-spor.dk.

Du kan læse mere om debatgruppen [her](#).



Synlighedsdagen 2018

Nu er alle datoer og temaer for **Synlighedsdagen 2018** på plads (med forbehold for ændringer). Bemærk at Esbjerg er med for første gang.

Kolding **onsdag d. 12. sept.:** [Mænd](#)
Esbjerg **torsdag d. 13. sept.:** [Mænd](#)
København **lørdag d. 15. sept.:** [Roller i relationer](#)
Aalborg **lørdag d. 29. sept.:** [Den grænseløse](#)
Odense **tors. d. 4. okt.:** [Familie, forældre, børn](#)
Aabenraa **torsdag d. 4. okt.:** [Senfølger](#)
Århus **fredag d. 5. okt.:** ['Kroppen husker'](#)

Programmer for Aabenraa og Århus følger senere.



Læsegruppe 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 Spør.

På hvert møde bliver der læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst er der samtale om det, og de tanker, det vækker.

Til det første møde i denne sæson vil debatten tage udgangspunkt i [Den der lever stille](#) af Leonora Christina Skov.

Mødet finder sted:

Tirsdag d. 18. september - kl. 15.30 - 17.30
i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver ingen forberedelse, men tilmelding er nødvendig. [Klik her](#) for yderligere info.



Psykiatritopmødet 2018

Det er 10. gang, der afholdes psykiatritopmøde, og i år stilles der ekstra skarpt på de visioner, der skal forbedre psykiatrien og fremme danskernes mentale helbred.



Det er **lørdag d. 29. sept.** i Imperial Bio, Vesterport 4, København V.

Tilmelding via [hjemmesiden](#).

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

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.

Aktuelt

Kommune dømt til at betale erstatning

I august måneds nyhedsbrev fortalte vi om Jean Rasmussen, der havde lagt sag mod Kalundborg Kommune for ikke at gribe ind, da hun som barn blev udsat for seksuelle overgreb.

Nu har Østre Landsret afsagt dom, der heldigvis faldt ud til Jeans fordel. Kommunen har valgt ikke at anke, så man kan håbe på, at denne sag vil danne præcedens for lignende kommende sager. Tillykke med sejren Jean.

Læs [artiklen](#) på [avisen.dk](#).



Spor-foldere

Vil du hjælpe med at udbrede kendskab til senfølger af seksuelle overgreb i barndommen og til Landsforeningen Spor?

Som frivillig forening har vi brug for alle kræfter så, hvis du har mulighed for at uddele foldere i dit lokalområde, vil det være en stor hjælp.

Du kan sende en mail med din postadresse til frivillig@landsforeningen-spor.dk, så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.



Kvisten på Sjælland

Kvisten tilbyder terapi til voksne med senfølger af seksuelle overgreb. De har mange afdelinger i Jylland, er startet op på Fyn og begynder nu også at brede sig på Sjælland. En virkelig positiv udvikling.

Kvisten skriver på deres [Facebookside](#):

"Vi er rigtig glade for at byde velkommen til Dorthe Iversen, som er vores nye terapeut i Lyngby! Det betyder, at vi nu kan hjælpe voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i Lyngby, Gentofte, Herlev og Gladsaxe."



Det er Dorthe Iversen t.v. og Kvistens leder Lisbeth Høstgaard Møller t.h.

Personligt

Manden med de to doktorgrader

Jan Gunnar Sørbø er 36 år og har studeret i knap 20 år. Han har to doktorgrader - én i medicin og én i musik.

Musikken og studierne har også været mestringsstrategier, der gjorde ham i stand til at klare et liv med senfølger efter seksuelle overgreb. Som han selv udtrykker det i [interviewet](#):



"Det ser jo veldig bra ut, men det er nok ikke bare sunne forsvarsmekanismer som ligger bak, men samfunnet belønner dem i noen grad likevel."

Vi havde glæden af at lytte til Jan Gunnars smukke klaverspil, da han sidste år optrådte til Spors støttekoncert i København. Arrangementet blev livestreamet og Jan Gunnar kan opleves på [videoen](#) her (starter ca. 2:02).

Menneskebiblioteket

I denne [podcast](#) fra [Menneskebiblioteket](#) kan du møde Meike, der åbent fortæller om sit liv som mor, karrierekvinde, og seksuelt misbrukt. Lyt med på en inspirerende historie om at kunne genfinde lyset og det gode i livet efter at have oplevet noget af det mest forfærdelige.

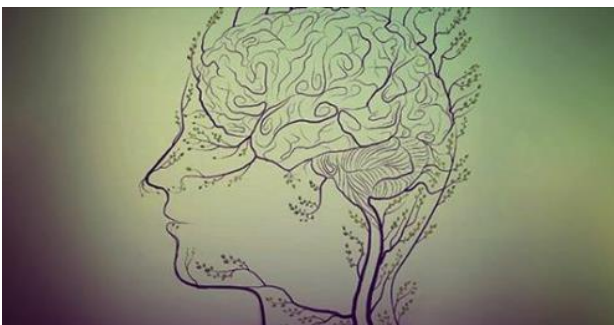


Healing from Schizophrenia

Mennesker der ikke har oplevet, hvad det vil sige at være psykotisk, kan af gode grunde ikke forstå den rædsel, det indebærer. Forfatteren af dette engelske [blogindlæg](#) formår at beskrive tilstanden, så den bliver både levende og forståelig.

Hun fortæller også om, hvordan psykosen engang var en hjælp til at håndtere traumatiske oplevelser, hvordan psykosen afspejlede traumerne, og hvordan det var genkaldelsen af traumerne, der fik hende ud af psykosens helvede.

Et absolut læseværdigt indlæg.



Bog

Ny bog af Lars Sørensen

Psykolog Lars J. Sørensens bøger er meget populære og med god grund. I august måned udkom bogen [Selvglad - om menneskers livslange ægteskab med sig selv](#).



På Facebook har Lars Sørensen præsenteret bogen med disse ord: *"Hvis man ikke kan finde ud af at være sammen med sig selv og holde af sit eget selskab, risikerer man at havne i et skamhelvede og kun at se forkerthed, uanset hvor man ser hen"*

På forlagets hjemmeside er det muligt at læse [uddrag](#) fra bogen.

Videoer, musik

Om energiniveau hos mennesker med kroniske smerter

Mange kender 'ske-teorien', der giver et billede af, hvor mange (eller få) ressourcer et menneske med en kronisk sygdom har til rådighed.

I denne 3 min. [video](#) fra Smerteskolen bliver den manglende energi, der er en følge af en smertetilstand, illustreret på en anden og meget simpel måde. Om det er fysisk eller følelsesmæssig smerte, så er resultatet det samme.



Fanget i stilheden

Tak til Lars Jelsbak for at gøre opmærksom på sin [musikvideo](#).

Lars skriver: "Jeg har skrevet en sang og lavet video til den om senfølger efter overgreb på børn. Vil meget gerne være med til at sætte fokus på emnet og med en stærk video bryde tabu.

Videoen indeholder elementer, som kan virke voldsomme på nogen. Dette er sang om et meget tabuiseret emne, men et emne, som jeg mener bør få plads! Det handler om de børn som vokser op..."



Progressiv muskelafslapning

"Spændte muskler er en almindelig reaktion på stress. Progressiv muskel afslapning kan hjælpe mod stress og spændinger. "

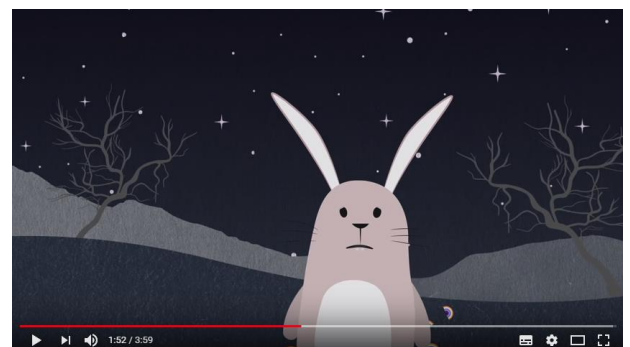


Det kan være utroligt behageligt, når kroppen slapper af, men for nogen kan det også være meget skræmmende. Når man slipper de fysiske spændinger, slapper sindets forsvar også mere af, så man mærker sine følelser tydeligere og kroppen kan begynde at reagere.

Hvis du kan gå ind i den afslappede tilstand, så er der i [artiklen](#) en [video](#), der guider én. Videoen er desværre på engelsk, men meget enkel.

Sorg

Hvordan hjælper man et menneske i sorg? Denne tre min. [animationsvideo](#) giver svaret. Der er nemlig kun én ting, der virker.



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

Faglige artikler

Hvad er Kompleks PTSD?

Kort [engelsk artikel](#), der bl.a. handler om forskellene på PTSD og Kompleks PTSD.



Hvordan udvikles Kompleks PTSD?

"Traumer som andre mennesker påfører én og som er langvarige, gentagne, eller indeholder adskillige former, hvorfra flugt er vanskeligt eller umuligt, øger risikoen for at få Kompleks PTSD." [Artikel](#) på kompleksptsd.dk.

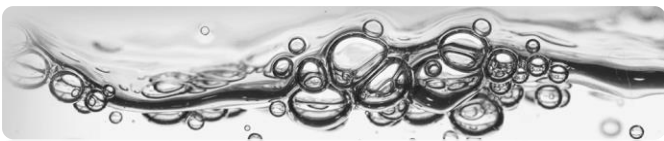


Følelser som vejviser

Vi er nok mange, der allerede som børn har forbandet vores følelser langt væk, og har ønsket os følelsesløse. Men følelserne har overordentligt vigtige funktioner.

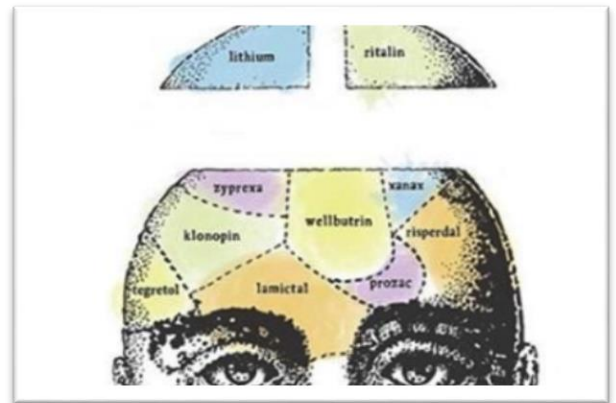
Kan man ikke mærke sine følelser, kan man heller ikke mærke sine grænser eller behov. Uden følelser kan man komme til at føle sig fremmedgjort og som tilskuer til sit eget liv. Det er følelserne, der giver livet farve og mening.

I denne ganske korte norske [artikel](#) fortælles om følelsernes betydning.



At slippe skyld og skam

Følelserne skyld og skam kan anskues, forstås og forklares på mange måder. I dette engelske [indlæg](#) skriver Michael Cornwall, PhD, om sin forståelse af dem, og hvordan han har arbejdet med dem, både som behandler og personligt.



Vandrepsykologer

Mange nye terapiformer ser dagens lys i disse år. I Norge har 'walk-and-talk' f.eks fået en helt ny betydning. [Artikel](#) i Tidsskrift for Norsk Psykologforening.



Opmærksomhed på triggere

Norsk [artikel](#) om vigtigheden af, at psykolog eller terapeut er opmærksom på, hvad der trigger klienter, der har været udsat for traumatiske oplevelser.



Varmere systemer gennem traumeforståelse

"Den dagen vi forstår at traumeforståelse – og det å lytte til dem det gjelder – er nøkkelen til å løse mange samfunnsspørsmål, vil vi spare mennesker for enorme lidelser og statsbudsjettet for tilsvarende summer, sier Inga Marte Thorkildsen."

I [artiklen](#) fokuseres på barn og unge, men præcist det samme gør sig naturligvis gældende for voksne.

“ Vi må alltid lete etter det som er friskt i folk, også når de er syke.

Depersonalisering og derealisering

Det er måske ikke så mange, der kender de psykiatriske termer 'depersonalisering' og 'derealisering', men der er givetvis flere end antaget, der kender tilstandene, for de er helt almindelige følger af traumer.

Depersonalisering er en tilstand, hvor man føler sig uden identitet, uvirkelig, usynlig, måske ikke-eksisterende og som tilskuer til sit eget liv. Derealisering handler om omgivelserne der kan føles flade, uvirkelige eller ukendte. Dette gælder også nære relationer.

Iflg. [artiklen](#) skulle psykoterapi ikke hjælpe, men mange menneskers erfaringer siger tværtimod, at det er det eneste, der hjælper. Bearbejdelse af traumer, kontakt til følelserne og udvikling af identitet forandrer den følelsesmæssige og sansemæssige oplevelse af sig selv og omverdenen.



Overgreb mangedobler risikoen for skizofreni

En [artikel](#) af ældre dato som har været delt før, men den tåler absolut en gentagelse.

Citat: "Undersøgelsen viser, at blandt voksne psykotiske har næsten 70 pct. af kvinderne og 60 pct. af mændene oplevet vold eller seksuelle overgreb i barndommen. Der er tale om selvrappede overgreb, men forskerne peger på en række undersøgelser, der viser, at selvrapperingen er pålidelig."

D.v.s. at det reelle tal vil være højere, da nogle af de adspurgte givetvis vil have fortrængt barndommens overgreb.

Følelser og patientens subjektive oplevelse

Norsk videnskabelig [artikel](#):

I en psykoanalyse er følelser det første, der lyttes til i en patients tale, men de er ikke det eneste, der skal håndteres, evalueres og forandres.



De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk

www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter

Landsforeningen Spor på Facebook