



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ oktober 2018

Vi er alle pårørende - et notat om det offentliges forpligtelser overfor senfølgeramte

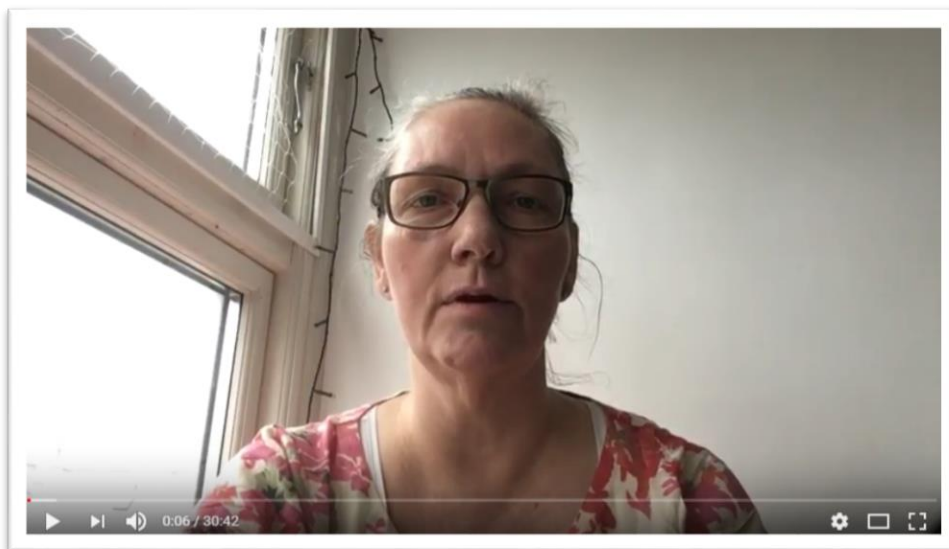


Børne- og Socialministeriets rapport 'Analyse af senfølgeområdet' om indsatsen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen er netop præsenteret for satspuljepartierne. Undersøgelsen er resultatet af en beslutning truffet i forbindelse med satspuljeaftalen for 2017-20 på socialområdet. Arbejdsgruppen var sammensat af repræsentanter fra Sundheds- og Ældreministeriet, Børne- og Socialministeriet, Danske Regioner samt KL.

Landsforeningen Spor har, som bruger- og interesseorganisation for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen, udarbejdet et [notat om det offentliges forpligtelser overfor senfølgeramte](#) og den faktiske indsats set fra brugernes perspektiv, som står i skarp modsætning til indholdet i Socialministeriets rapport.

Som følge af det udsendte notat har Spor været til møde med Marianne Jelved (RV), og der er planlagt møder med Troels Ravn (S) formand for Socialudvalget, Karin Nødgaard (DF) næstformand for Socialudvalget, Liselott Blixt (DF) psykiatriordfører, Rasmus Vestergaard (EL) socialordfører, samt vi har fået foretræde for Socialudvalget. KL's Socialudvalg har svaret, at de ikke har mulighed for at mødes med Spor.

I denne [videoklumme](#) fortæller Helle Cleo Borrowman, formand i Spor, om baggrunden for Spors notat og om, hvorfor vi mener, at det offentlige svigter sine forpligtelser overfor senfølgeramte.



Til kalenderen

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



Synlighedsdagen 2018

Tak til alle der har deltaget eller deltager i synlighedsdagene rundt om i landet. Årets sidste temadage finder sted i:

Odense torsdag d. 4. okt.:

Familie, forældre, børn

Aabenraa torsdag d. 4. okt.:

Senfølger

Århus fredag d. 5. okt.:

Kroppen husker

Deltagelse er gratis, og alle interesserede over 18 år er velkomne. Tilmelding er ikke nødvendig.

'Sindets dag' i Kbh.

Torsdag d. 11. oktober afholdes 'Sindets dag' i København. Temaet er 'Seksualitet'.

Programmet kan ses på [LAP's hjemmeside](#), hvor der også er info om tilmelding.



En lokalafdeling af
Landsforeningen Spor

Senfølger i billeder



Mandag den 8. oktober 2018 kl. 16-18



Frivillighuset Vindrosen

Exnersgade 4

6700 Esbjerg

Har du været udsat for seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen?
Så er dette møde i Vestjysk Spor måske noget for dig



Mette Wolfram vil illustrere sine refleksioner ved at vise et udvalg af sine egne malerier frem til at understøtte eller måske sige mere end mange ord.

Efter oplægget er det muligt at være stille eller tale med ligesindede.

Det er gratis og der vil være kaffe og te.

Tilmelding og spørgsmål: Chelina fra Vestjysk Spor
telefon 40 57 34 56 eller chelina@landsforeningen-spor.dk



Landsforeningen Spor er en bruger- og interesseorganisation der arbejder for at skabe forståelse for konsekvenserne af seksuelle overgreb i barndommen eller ungdommen



Cafémøde i Kbh.

Tirsdag d. 9. oktober starter Hovedstadens Spor den 6. sæson med café møder. Aftenens oplæg hedder 'Om krop, kønsidentitet og senfølger', og det holdes af Philip Fagralid.



"Kropslige reaktioner grundet psykiske processer er normalt efter seksuelle overgreb. Mit foredrag vil tage udgangspunkt i, hvordan min krop har reageret og de kønsproblematikker, jeg har oplevet som senfølge til overgreb i barndommen. Gennem viden tillært i terapi og som fysioterapeut, vil jeg forsøge at give en forståelig forklaring på nogle af disse reaktioner."

Det er 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 mødet (+ en personale til servering). Alle interesserede over 18 år er velkomne. Læs mere om café møderne på Spors [hjemmeside](#).



Rullende café møde i Slagelse

I forbindelse med projektet for rullende café møder afholder Spor i denne måned et møde i Slagelse. Café mødet har temaet: Når misbrugte børn bliver voksne – senfølger af seksuelt misbrug.

Hvilke spor sætter seksuelle overgreb, og hvordan håndteres de konsekvenser og udfordringer, som overgrebene og de øvrige opvækstvilkår giver igennem livet?

Café mødet vil indeholde to oplæg. En personlig beretning og et fagligt oplæg. Oplægget om senfølger ud fra et fagligt perspektiv skal give deltagerne en forståelse af, hvad senfølger er, og hvordan man kan arbejde med at gøre sig fri af dem. Den personlige beretning handler om oplevelser i barndommen, og vil gøre det tydeligt, hvordan følgerne heraf kan manifestere sig i den voksnes liv.



Efter oplæggene vil der være tid til spørgsmål og debat.

Café mødet finder sted:
Kl. 18.30 - 20.30
Tirsdag d. 16. oktober
Kongehavecentret
Svendsgade 102
4200 Slagelse

Alle interesserede over 18 år er velkomne.



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 Spor.

På hvert møde bliver der læst et udvalgt tekststykke op, og dernæst er der samtale om det, og de tanker, det vækker. Til dette møde vil der blive læst et digt af Tove Ditlevsen som udgangspunkt for debatten.

Mødet finder sted:

Tirsdag d. 23. oktober - kl. 15.30 - 17.30
i Spors lokaler
Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver ingen forberedelse, men tilmelding er nødvendig. Vil du være med så skriv til annelise@landsforeningen-spor.dk senest to dage før.

[Klik her](#) for yderligere info.



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 [Overskrivning](#) fra nyhedsbrevet august 2018. Skribenten deltager også i mødet.

Det foregår **mandag d. 29. oktober** kl. 15.30-17.30 i Spors kontor Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

Tilmelding til anette@landsforeningen-spor.dk senest dagen før.

Du kan læse mere om debatgruppen på vores [hjemmeside](#).



De misbrugte drenge bliver mænd – mød dem !

Onsdag den 31. oktober kl. 19-21

Frivillighuset Jammerbugt, Bredgade 39, 9490 Pandrup

Hør mændene fortælle om et liv med senfølger efter seksuelt misbrug og om, hvordan de er kommet videre.

Hør om Kvistens arbejde med voksne med senfølger efter seksuelle overgreb.

Arrangementet er gratis og uden tilmelding

**Du er
ikke alene**

Aktuelt



Etablering af Vestjysk Spor

I september måned opstod en ny lokalafdeling, Vestjysk Spor, og det har fået en del bevågenhed fra den lokale presse.

- Frivillighuset Vindrosen i Esbjerg bragte artiklen [Landsforeningen Spor vil sætte fokus på senfølgerne af seksuelt misbrug](#) i deres nyhedsbrev
- JydskeVestkysten havde artiklen [Ny forening i Esbjerg: Senfølger af seksuelt misbrug skal frem i lyset](#)
- Ugeavisen Esbjerg bragte artiklen [Hjælp til misbrugte](#)
- VLR Esbjerg havde initiativtageren Chelina Sørensen i studiet til et [radiointerview](#).

Det er yderst positivt med så meget opmærksomhed omkring opstarten, og det vil forhåbentligt være medvirkende til, at afdelingen kommer godt fra start.

Som nævnt andetsteds i dette nyhedsbrev afholder Vestjysk Spor det første møde mandag d. 8. oktober, hvor alle interesserede er velkomne. Vil du tilmelde dig til arrangementet eller har du spørgsmål om Vestjysk Spor så skriv til chelina@landsforeningen-spor.dk eller ring til tlf. 4057 3456.

Du kan følge Vestjysk Spor på [Facebook](#).

44 UGEAVISEN ESBJERG TIRSDAG DEN 16. SEPTEMBER 2014 Foto: Anders Bjerrits

Hjælp til misbrugte

Seksuelt misbrug i barndommen kan have konsekvenser langt op i livet. Ny forening vil støtte.

AF Kim Westphal

SOCIAL: I følge Landsforeningen Spor har en ud af ti været udsat for et overgreb som barn, og det er ofte overgreb mod seksuelle over- og undertøner. Det kan give sociale problemer langt op i alderen, fordi man slæber rundt på traumer og uløste problemløst.

Derfor vil Landsforeningen Spor nu starte en lokalafdeling af foreningen op i Esbjerg, hvor personer, der lider af senfølger af overgreb fra barndom eller ungdomen, kan mødes med lignende.

Det bliver Chelina Sørensen, der er midlertidig psykoterapeut, som skal lede den nye afdeling i gang. Hun er oprindeligt esbjergenser, men flyttede til København for at tiltræde.

- Det er meningen, at vi skal have åbne cafe-møder, hvor fagpersoner for eksempel kan komme og fortælle om den nyeste forskning. Og ellers er det vigtigste næsten, at man kan korrespondere, at man ikke står alene med problemet, for det er der mange der gør. Det kan skyldes mange ting. Nogle er f.eks. over, hvad der skete dengang, og påtager sig ansvaret for meget af det. Andre har måske ikke haft mulighed for at tale med andre om det, siger hun.

Mænd og kvinder

Gruppen henvender sig både til mænd og kvinder. Tiltagene har man haft meget fokus på kvinderne, men også mange mænd er blevet misbrugt, og som mand, hvor man kulturelt set forventes at kunne handle og tage ansvar for sit eget liv, er det en ekstra svær byrde at bære rundt på.

I de værste tilfælde kan det for den enkelte misbrugte betyde, at det er svært at knytte sig til venner, kæreste eller søgarbejdsmarkedet, så samfundet har også en interesse i, at der bliver løst op for problematikken, og ikke mindst støttes nogle bedre behandlingsmuligheder på beredne. Nyere forskning har vist, at det ofte er sidst i tyverne, at følgerne for den enkelte dukker op, og det er typisk i den alder, hvor man for alvor etablerer sig med familie og eventuelt med børn, så derfor er det vigtigt at styrke på sit eget liv og traumer, inden man kommer så langt.

Chelina Sørensen understreger, at foreningen tilbyder behandling eller terapi, men at man godt kan henvise til psyko- eller stede, der gør.

Torsdag sidste uge var der offentligt arrangement på Hovevælibiblioteket, men fra den 8. oktober er det meningen, at det skal foregå på Vindrosen i Læstergade.

Tjek eventuelt www.landsforeningen-spor.dk for flere informationer. Møt os tidspunkt og sted på www.vindrosen-huset.dk.

Respons: konv@kvisten.dk telefon 11 11 12 17

Ny mandegruppe i Kvisten Odense

Kvisten skriver: *Vi arbejder på at få en mandegruppe i gang i Kvisten-Odense. Vi har stadig et par ledige pladser, som skal fyldes op, før vi går i gang.*

Terapien forestås af uddannede psykoterapeuter, der har specielt kendskab til området gennem uddannelse hos Lone Lyager. Terapeuterne bliver superviseret og får løbende efteruddannelse inden for senfølge- og traume områderne.

Henvendelse til [Kvisten](#) - på tlf: 8844 8143 eller mail syddanmark@kvistene.dk

Artikler i Politiken

I forbindelse med Børne- og Socialministeriets rapport 'Analyse af senfølgeområdet' og [Spors notat om det offentlige forpligtelser overfor senfølgeramte](#) har Politiken bragt en række artikler, der belyser problematikkerne. Desværre ligger artiklerne bag betalingsmuren. Tak til Claudia, Dorte og Jean for at dele Jeres historier, og tak til Jer der har givet baggrundsinterviews.



#WhyIdidntreport



POLITIKEN.DK

Ny kampagne er gået viral på Twitter: Derfor sagde vi ikke en lyd om sexovergreb

Efter kampagnen [#metoo](#) fulgte bl.a. [#churchtoo](#), og foranlediget af et tweet fra Donald Trump er der nu startet en ny kampagne [#whyIdidntreport](#).

Politiken har omtalt [#WhyIdidntReport](#), hvor hundredevis af mennesker på Twitter fortæller, hvorfor de ikke har anmeldt seksuelle overgreb.

Spors formand, Helle Cleo Borrowman, mener dog, at man lige skal trække vejret, inden man deler sin historie. Erfaringen viser, at det kan give bagslag, hvis man lader sig rive med uden at have gennemtænkt konsekvenserne.

For at forebygge dette har Spor lavet nogle [etiske retningslinier for offentlig fremtræden](#), som kan læses på vores hjemmeside.

Der kan være mange forskellige årsager til, at mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb, ikke anmelder, og måske ikke engang fortæller nogen om overgrebene. Når det handler om overgreb i barndommen, går der iflg. en norsk [undersøgelse](#) i gennemsnit mere end 17 år, fra et overgreb har fundet sted, til det bliver fortalt.

PTSD behandlingspakke

I denne [artikel](#) på [KompleksPTSD.dk](#) skabes overblik over behandlingsmulighederne i psykiatrien.

CSM'erne får ny hjemmeside

De tre centre for seksuelt misbrugte - CSM - har fået ny fælles hjemmeside. Læs mere på [csm-danmark.dk](#).

Personligt

Det er i retssalen, man hører flest løgnehistorier

Hvordan er det at finde ud af, at ens barn er blevet seksuelt misbrugt? Hvad sker der i familien, når krænkeren frikendes? Hvilke konsekvenser har det for barnet senere i livet? Læs et forældrepars historie om [tiden efter](#).



Det forsvinder aldrig helt

Hvordan kan ens seksualitet blive påvirket, når man har været udsat for seksuelle overgreb som ung? Hvad kan det betyde for ens kønsrolle, når man som dreng er blevet seksuelt misbrugt af en mand? Hvordan kan det påvirke forventningerne til selv at blive forælder? Hvorfor bliver seksuelle overgreb så sjældent anmeldt?

Læs Estens beretning om [tiden efter](#) det seksuelle overgreb.



Ordene strømmede ud af mig



Skal man konfrontere sin krænker? For hvis skyld? Hvad kan der komme ud af at opsøge den person, som udnyttede en seksuelt, da man var barn?

Læs Nukas beretning om [tiden efter](#) konfrontationen.

Senfølger efter seksuelle overgreb

D. 3. oktober udkommer en bog, der i høj grad er brug for: [Senfølger efter seksuelle overgreb - En introduktion til socialarbejdere og sundhedspersonale - og en hjælp til ofrene](#) af Kirsten Trans.

"Bogen giver et indblik i, hvilke følger incest og pædofili kan have for den krænkedes sociale og psykiske trivsel ind i voksenlivet. Og den giver råd om, hvordan følgerne kan afhjælpes gennem psykoterapi. [...]"



Bogen er skrevet til alle i social- og sundhedssektoren, som arbejder med unge og voksne, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen. De berørte selv kan også læse med og få større forståelse af, at de ikke er alene, og at systemet kan hjælpe dem."

Mere om dissociation

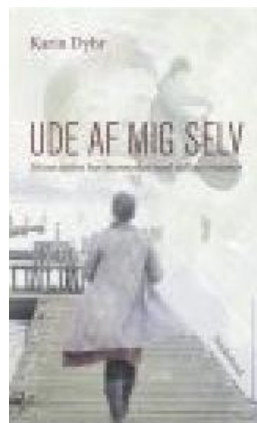
Karin Dyhrs nye [bog](#) om dissociation falder på et tørt sted, for der findes ikke meget litteratur om denne mekanisme.

Derfor skal Bodil Claessons bog fra 2014 - [Pigen der hoppede ud af sin krop](#) - også lige nævnes i denne forbindelse

Har du kendskab til andre gode bøger om dissociation, så hører vi gerne om dem.

Bøger

Ude af mig selv



Karin Dyhrs 3. bog hedder 'Ude af mig selv', og den handler om dissociation. Bogen udkommer i midten af oktober, men kan allerede nu forudbestilles på Karins [hjemmeside](#) (under menupunktet 'Køb').

Citat fra hjemmesiden:

" Denne nye bog handler om dissociation, som er et helt almindeligt - men ikke desto mindre ret overset - symptom ved traumer. Man møder det overalt, og det er derfor meget vigtigt både at genkende og forstå. Med udgangspunkt i den nyeste forskning og litteratur på området samt en lang række personlige fortællinger beskriver forfatteren, hvordan mennesker med psykiske problemer oplever det at dissociere. Hele vejen kobles teorien med væsentlige og hudløst ærlige patientfortællinger."

Vi skal droppe at finde fejl og i stedet være til stede i nuet

I sidste måned omtalte vi udgivelsen af psykolog Lars J. Sørensens nye bog [Selvglad - om menneskers livslange ægteskab med sig selv](#).

Kristeligt Dagblad har publiceret et [uddrag](#) fra bogen. Det handler om kunsten at være mere nærværende i nuet.

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



Alfred og skyggen

En lille engelsk [animationsfilm](#) om selvkritik, og hvordan den indre kritiker kan få os til at føle skam, der skaber ensomhed. Filmen findes også med [norsk](#) indtaling. Hvis det er svært at forstå, så taler illustrationerne for sig selv.



De fire tilknytningsmønstre

Hvordan vi knytter os til andre mennesker som voksne, handler rigtig meget om, hvordan vi var tilknyttede vores forældre. De tilknytningsmønstre, der blev skabt dengang, vil ubevidst følge os ind i andre relationer, hvor de kan give problemer.

I dette [uddrag](#) fra Connie Kragelunds bog [Kærlighedens vildveje](#) fortælles om de fire tilknytningsmønstre:

- Den trygge tilknytning
- Den undvigende tilknytning
- Den ambivalente/nervøse tilknytning
- Den desorganiserede tilknytning

Der forklares, hvordan de hver især skabes, hvordan de udspiller sig, og hvordan man kan arbejde på at forandre sit tilknytningsmønster.



Søger du anerkendelse, omsorg eller syndebukke ude i verden?

Rigtig god artikel om [Dramatrekanten](#) (eller Offer-Krænker-Frelser Trekanten som den også kaldes) skrevet af psykoterapeut Anne-Marie Jensen.

Der er forskellige teorier om dynamikken i denne trekant, og hvilken funktion den har. Denne artikel præsenterer én måde at anskue den på.



Her er et udpluk af andre artikler om Dramatrekanten:

- [Offer-Krænker-Frelser Trekanten](#)
Landsforeningen Spor
- [Når kontakten bliver trekantet](#)
Psykoterapeuterne Lone Lyager og Jette Lyager
- [Er du offer, krænker eller redder?](#)
Psykoterapeut Holger Spanggaard
- [Kender du Offertrekanten \(Dramatrekanten\)?](#)
Psykoterapeut Steen Rassing
- [Dramatrekanten](#)
Psykoterapeut Susanne Møller Espersen
- [Dramatrekanten](#)
Center for Sexologisk Rådgivning

Spor-foldere

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

Det kan du gøre ved at uddele foldere i dit lokalområde hos læge, jobcenter m.fl.

Hvis du har lyst til det, så send en mail med din postadresse til frivillig@landsforeningen-spor.dk, så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.



Traume bag lukkede døre – del 1



Hvis ikke der var frivillige kræfter til at sætte lys på konsekvenserne af seksuelle overgreb, så viser historien, at problemerne mørklægges, ignoreres eller bebrejdes ofrene.

[Artikel](#) af psykoterapeut Inge Holm.

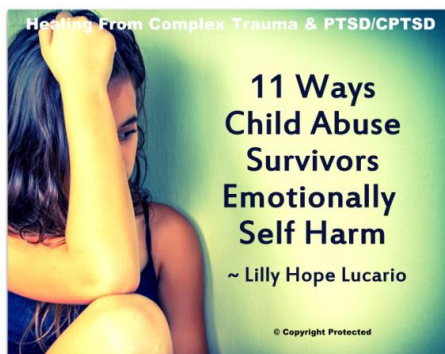
Andre mennesker påfører os de mest komplicerede traumer

Traumer er ikke bare traumer. Der er stor forskel på, om man har været udsat for f.eks. en ulykke eller en naturkatastrofe, eller om man har været udsat for noget traumatisk, der var forårsaget af andre mennesker. Bl.a. opstår der ofte fysiske smerter efter en traumatisk hændelse, og disse smerter er længerevarende, hvis traumatet involverede andre. [Artikel](#) fra forskning.no.



Følelsesmæssig selvskade

Det er velkendt, at selvskadende adfærd er en hyppig senfølge af overgreb. Med selvskadende mennesker som regel at påføre sig selv fysisk smerte. Måske er følelsesmæssig selvskade, hvor man påfører sig selv følelsesmæssig smerte, endnu mere almindeligt. Det er bare ikke et ord vi er vant til at bruge i den forbindelse. En [artikel](#) med et vigtigt budskab.



Er erindringerne troværdige?

Når det handler om traumatiske minder fungerer hukommelsen på særlige måder. Det er en realitet for alle, der oplever traumatiske hændelser.

Når det handler om seksuelle overgreb, bliver måden hukommelsen fungerer på, desværre brugt til at så tvivl om, hvorvidt der overhovedet er tale om en forbrydelse.

Denne engelske [artikel](#) søger at udbrede kendskabet til traumatiske minder, så uvidenhed ikke bliver på ofrenes bekostning.



Peter A. Levine har skrevet bogen [Traume og hukommelse](#) om, hvor meget man kan stole på genfundne erindringer.

Psykisk vold: Når din familie ikke opfører sig som familie



Den måske værste skadevirkning af psykisk og/eller fysisk vold i barndommen er, at barnet kommer til at tro, at det er uelskeligt. For ellers ville de voksne jo ikke have behandlet det sådan.

Desværre bærer virkeligt mange mennesker bevidst eller ubevidst denne overbevisning om at være uelskelig med sig igennem hele livet. Måske fordi det gør for ondt at erkende, at det ikke er sandt?

[Artikel](#) på powerkvinderne.dk

Grooming

Grooming er en måde at manipulere et andet menneske på, så der opbygges tillid og grænserne langsomt nedbrydes. Billedet herunder er lånt fra [VOICE - et EU-projekt om forebyggelse af seksuelle krænkelser i idrætten](#) og teksten i billedet er derfor relateret til overgreb på børn i sportens verden, men fremgangsmåden er den samme uanset, hvor det sker.

Voksne mennesker kan også groomes - nogle overgriberne groomer f.eks. børnenes forældre, så de får tillid og tør overlade barnet i overgriberens varetægt.



I april blev der bragt et debatindlæg i Politiken om grooming: [Danske domstole ser kærestelignende forhold mellem voksne og børn som formildende omstændigheder](#). Artiklen ligger desværre bag betalingsmuren.

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.

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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