



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ november 2018



## Breaking news!

*Det er en stor dag for senfølgeramte.*



Her til formiddag d. 1. november blev resultatet af årets satspuljeforhandlinger offentliggjort, og der er særdeles gode nyheder. Hele senfølgeområdet får et gigantisk løft. Landsforeningen Spor får 1 mill. i driftsstøtte de næste fire år, der vil blive lavet en national handlingsplan, hvilket er det, Spor har arbejdet for i mange år, der vil blive kigget på brugerinddragelse på området, og CSM'erne får en gevaldig saltvandsindsprøjtning, så ventelisterne kan blive bragt ned. Kæmpestort tillykke til os alle 😊

Aftaleteksten lyder som flg.:

*Styrket indsats til personer med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen*

*Mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen, vil ofte have behov for hjælp og støtte i voksenlivet. Senfølgeramte kan bl.a. få hjælp og rådgivning i regi af de tre Centre for Seksuelt Misbrugte (senfølgecentre), som yder en specialiseret indsats til målgruppen. Der er dog et stort problem med lange ventelister på senfølgecentre med op til flere års ventetid. Satspuljepartierne er derfor enige om, at der er et akut behov for at reducere ventelisterne på de tre Centre for Seksuelt Misbrugte (senfølgecentre). Partierne er endvidere enige om, at der skal iværksættes en handlingsplan til mennesker med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen og ungdommen. Handlingsplanen skal bl.a. se på den fremadrettede organisering af den generelle indsats til målgruppen på tværs af kommuner, senfølgecentre og psykiatrien.*

*Endelig er partierne bag satspuljen enige om at styrke brugerperspektivet og synliggørelsen af senfølger efter seksuelle overgreb gennem en driftsbevilling til Landsforeningen for voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen (Landsforeningen Spor).*

*Der afsættes til den samlede indsats i alt 61,2 mio. kr. i perioden 2019-2022.*



## Du kan hjælpe Spor

Spor er stadig kun en lille forening, men vi har et enormt potentiale, da omkring 270.000 danskere lever med senfølger - og dertil kommer pårørende. Så hvad skal der til for, at foreningen kan få flere medlemmer og støttemedlemmer og vokse sig større? Det kan du hjælpe os med at blive klogere på ved at udfylde dette [spørgeskema](#).

Del gerne med pårørende og andre. På forhånd tak, og tak til Jer der allerede har besvaret det.

*OBS! Vi har fået at vide, at der for nogle er tekniske problemer med at udfylde spørgeskemaet fra tlf.*

## Til kalenderen

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

### Bogudgivelsesreception

I anledning af udgivelsen af *Ude af mig selv - Dissociation hos tidligt traumatiserede mennesker* afholder Karin Dyhr reception **lørdag d. 3. november** kl. 14-16.

Det finder sted på:  
Psykiatrisk Hospital - Indgang 31  
Regionspsykiatrien, Randers  
Dronningborg Boulevard 15  
8930 Randers

Det er den første indgang ved P-pladsen, og så lige indenfor. Der kører busser til døren. Der er sat flag op, som kan vise vej.



### Foredrag med Lisbeth Zornig

Foredrag med Lisbeth Zornig om mønsterbrydning på godt og ondt.

*"Foredraget tager udgangspunkt i Lisbeths nyeste bog **Zornig – fra vred til voksen**, om at leve et til tider ret rodet og ukønt liv som karrierekvinde, mor, hustru og offentlig person, når man har en hel del unoder med i bagagen fra en utæmmet barndom i den sociale skyggeside af samfundet."*

**Tirsdag d. 6. november** i Sønderborg

**Onsdag d. 7. november** i Haderslev



### Møde i Vestjysk Spor

Aftenen starter med et oplæg ved psykoterapeut Chelina Sørensen, som vil fortælle om Offer-Krænker-Frelser Trekanten (også kaldet Dramatrekanten):

Som voksne genspiller vi alle nogle af de gode og dårlige mønstre, vi har indlært i vores opvækstfamilier. Ét af de områder, som misbrugte voksne ofte kæmper særligt med, er kontakten med andre mennesker. Den misbrugte voksne havner let i et mønster, der ligner det, som var i opvækstfamilien. Chelina vil forklare, hvorfor vi bliver draget ind i det samme mønster igen, og hvordan vi kan komme ud af det.

Derefter er det muligt at være til stede og være stille eller tale med de andre. Det er gratis, og der vil være kaffe og te.

Tilmelding på tlf. 4057 3456 eller [chelina@landsforeningen-spor.dk](mailto:chelina@landsforeningen-spor.dk)

Mødet finder sted

**Tirsdag d. 6. november** kl. 18.30 - 21

Frivillighuset Vindrosen

Møderum 3, 1. sal

Exnersgade 4

6700 Esbjerg



## Cafémøder i Kbh. og Århus

Ved månedens cafémøde i Kbh. samt ved cafémødet i Århus kan vi høre oplægget 'Stemmehøring som senfølge' af stemmehørefacilitator Trine Høj Johnsen:

*"At høre stemmer betyder ikke, at man er syg. Mange med senfølger oplever at høre stemmer som en sund reaktion på usunde oplevelser. Jeg vil fortælle om, hvor stemmerne kommer fra, hvad deres funktion kan være for en person med senfølger, og hvordan mange arbejder hen imod et samarbejde med stemmerne frem for at kæmpe imod dem."*

**Kbh.: onsdag d. 7. november** kl. 18.30 - 20.30 i [Salonen](#) (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.) Østerbrogade 222 2100 København Ø

**Århus: onsdag d. 28. november** kl. 18.30 - 20.30 i [Rejsecaféen](#) Museumsgade 2, st. th. 8000 Århus

Alle interesserede over 18 år er velkomne.

Læs mere om cafémøderne på Spors [hjemmeside](#).



## Rullende cafémøder i Faaborg og Aabenraa

I forbindelse med projektet for rullende cafémøder afholder Spor i denne måned møder i Faaborg og Aabenraa.

Cafémøderne har overskriften: Når misbrugte børn bliver voksne – senfølger af seksuelt misbrug.

Hvilke spor sætter seksuelle overgreb i voksne menneskers liv og hvordan håndteres de konsekvenser og udfordringer, som oplevelserne giver senere i livet?

Der vil være oplæg med både personligt og fagligt indhold, og derefter vil der være tid til spørgsmål og debat.

Alle interesserede over 18 år er velkomne.



Mødet i **Faaborg** finder sted:

**Tirsdag d.20.11.** - kl. 18.30 - 20.30

HUSET

Færgevej 2

5600 Faaborg

[Læs mere her..](#)

Mødet i **Aabenraa** finder sted:

**Torsdag d.22.11.** - kl. 18.30 - 20.30

Frivilligcenter Aabenraa

Sankt Nicolai Gade 5

6200 Aabenraa

[Læs mere her..](#)



## 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.

Mødet finder sted:

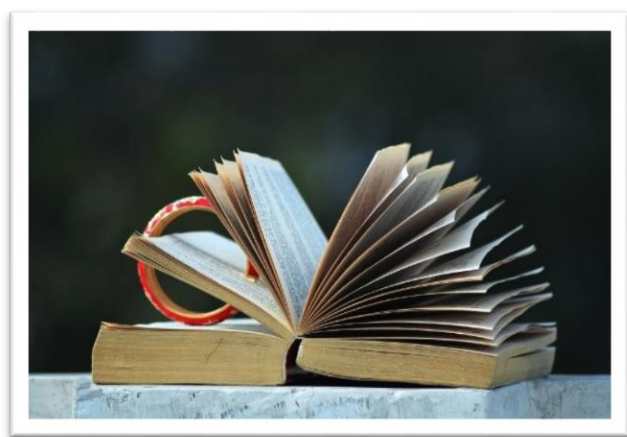
**Onsdag d. 21. november** - kl. 15.30 - 17.30

i Spors lokaler

Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg

Deltagelse kræver ingen forberedelse, men tilmelding er nødvendig. Vil du være med så skriv til [anne-lise@landsforeningen-spor.dk](mailto:anne-lise@landsforeningen-spor.dk) senest to dage før.

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



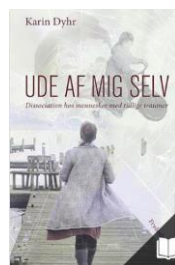
CSM:ØST

## Frirummet

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

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

## Bogpræsentation



**Torsdag d. 22. november** kl. 19-20 har Bog og Idé, Torvet 8 i Grenaa arrangeret en præsentation af Karin Dyhrs nye bog [Ude af mig selv](#).

Der vil være en times oplæg om bogen, og der bliver serveret kaffe og kage. Hvis man vil være sikker på at få kage, skal man tilmelde sig på tlf. 8632 1933 😊

Arrangementet er gratis og alle er velkomne!



## Debatgruppe i Kbh.

Til dette møde vil debatten tage udgangspunkt i artiklen [De fire tilknytningsmønstre](#) der blev omtalt i Spors nyhedsbrev oktober 2018.

Det foregår **mandag d. 26. november** kl. 15.30-17.30 i Spors kontor Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

Tilmelding til [anette@landsforeningen-spor.dk](mailto:anette@landsforeningen-spor.dk) senest dagen før.

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





## Blogindlæg

### Giver jeg op?

"At give op er ikke et valg. Men nogen gange er det den eneste mulighed, vi har."

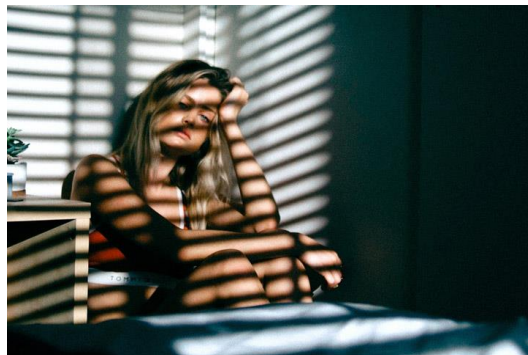
Og nogle gange er det netop opgivelsen af kampene, der fører én hen, hvor der er nye muligheder og dermed nyt håb.

Personligt [blogindlæg](#) på Outsideren.

You never know how strong you are... until being strong is the only choice you have.

### Jeg savner at være en del af fællesskabet

Desværre er denne personlige [beskrivelse](#) af livet med PTSD sikkert genkendelig for mange. Der er så meget brug for tilstrækkelig og relevant behandling og støtte, så mennesker kan blive deltagere i deres eget liv.



### An Important Truth



Hvorfor tier så mange ofre for seksuelle overgreb om, hvad der er sket? Det er der mange gode grunde til, som det kan læses i dette [blogindlæg](#) på Havoca.org (Help for Adult Victims of Child Abuse).

### Kendetegn på en tryk hjælper

I dette [indlæg](#) nævnes nogle af de kvaliteter som den voksne må have i hjælpearbejdet med børn og unge - men det gælder nu akkurat ligeså meget i forhold til voksne.



### 25 Things You Do as an Adult When You've Experienced Childhood Emotional Abuse

Er man vokset op med følelsesmæssigt (og måske også fysisk) misbrug, er disse [25 udsagn](#) sikkert genkendelige.

## Radio/podcast, video

## The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

Senfølger af overgreb bliver ofte opfattet som psykiske og følelsesmæssige problemer. Men det er kun den halve sandhed, for en traumatisk hændelse omfatter i høj grad også kroppen.

Bl.a. udløses der en masse stresshormoner, som påvirker immunforsvar, nervesystem, muskler, organernes funktioner og derved hele organismen. Måske er selve traumatet blevet fortrængt, men det er lagret i kroppens celler - kroppen husker.

Bessel van der Kolk, hollandsk psykiater bosat i USA og forfatter til [The Body Keeps the Score](#), fortæller i denne [video](#) om, hvordan udviklingstraumer kan have livslange konsekvenser.



## Faglige artikler

### Sygdomsangst

Angst er et symptom, der kan vise sig på mange forskellige måder, bl.a. som sygdomsangst. I denne [artikel](#) er nogle tips til, hvordan man kan forsøge at håndtere denne tilstand.



## Vores psyke og smerte hænger tæt sammen

*"Hvis man har psykiske lidelser som PTSD, depression eller angst, har man langt større risiko for at få fysiske smerter. At vores smerte og psyke hænger sammen er ikke længere noget, som hører Østens mystik til. Det er hardcore, mainstream videnskab. Recept har førende forskere i studiet og en PTSD-ramt, som mange år efter sit traume pludselig fik diffuse smerter i kroppen, som er psykisk betinget."*

[Udsendelsen](#), der blev bragt på P1, kan høres her.



## Kan man tænde på et overgreb?

Dette, måske kontroversielle, afsnit af [Mikrofonholder](#) på Radio24syv handler om grænser og mangel på samme. Når man har fået sine grænser overskredet, kan man udvikle adfærdsmønstre, hvor man overskrider sine egne grænser - måske i forsøget på at genvinde den tabte kontrol.

Mikkel Radicke og Sananda Solaris taler også om, hvor skamfuldt det er indrømme, at man måske selv opsøger den grænseoverskridende adfærd i en fortælling om, at 'man godt kan lide det'.



## Hvorfor gentager vi vores forældres fejl?

Artikel på videnskab.dk: "Når forældre - uden at ville det - gentager mønstre fra egen opvækst, er det altså mere almindeligt end det modsatte. Når man er travl eller presset, kører man ofte 'på autopilot', og den måde vi føler, tænker og handler overfor andre, inklusiv vores børn, har dybe rødder barndommen."

Heldigvis er det med den rette hjælp muligt at forandre, og den hjælp findes faktisk nogle steder.

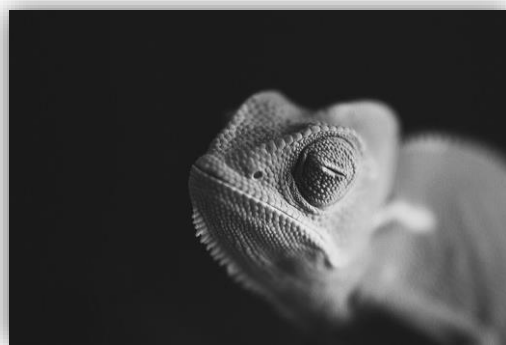


## Å se kameleoner. Skjult mobbing pågår over alt til alle tider

"Tilpasning, kamuflasje, tildekking og tilnærmet usynlighet – dette finner vi ofte både hos mobberen og den som utsettes for mobbing." skriver psykolog Kari Halstensen i [artiklen](#) på Psykologisk.no.

Vi er nok mange, som har gjort os til kamæleoner i forsøget på at undgå andres angreb og måske også i forsøget på ikke at få afsløret vores egne.

Relateret hertil kan bogen [Hverdagens skjulte ondskab - sådan tackler du mobning og psykisk vold](#) af Marie-France Hirigoyen varmt anbefales.

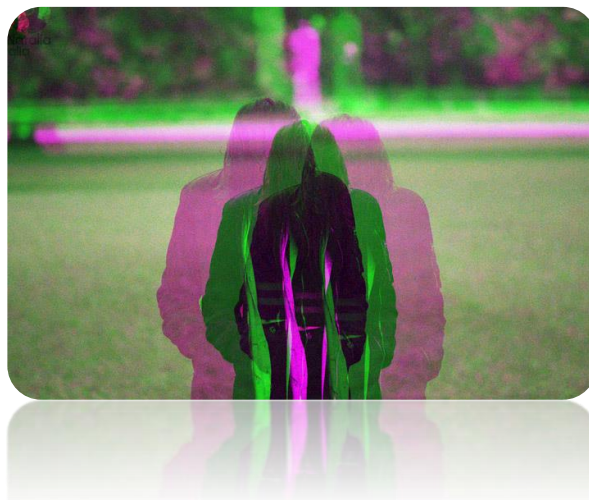


## Dissociativ Identitets Forstyrrelse –lige så hyppig som OCD

DID - Dissociativ Identitets Forstyrrelse - blev tidligere kaldt multipel personlighedsforstyrrelse eller personlighedsspaltning. I denne [artikel](#) bliver der aflivet nogle myter omkring tilstanden samt fortalt om hyppighed, årsager, symptomer m.v.

Allerede i 1974 udkom bogen [Sybil](#) af Flora Rheta Schreiber - en autentisk beretning om en kvinde som havde skabt 16 altere (delpersonligheder). Bogen giver et levende billede af, hvordan tilstanden blev skabt i barndommen p.g.a. psykisk og fysisk mishandling - herunder incest. Man følger Sybil gennem mange års psykoterapi og oplever, hvordan hun gradvis bliver mere og mere hel og samlet.

Bogen er udgået fra forlaget, men kan lånes på biblioteket eller købes i en engelsk version. Den er også filmatiseret med Sally Field i hovedrollen, og der ligger en del klip fra den på Youtube.





## Før psykosen bryder ud

Den norske speciallæge Paul Møller har forsket i, hvad patienter har oplevet i årene inden psykosener bryder ud. Han har haft samtaler med unge patienter og begyndte at se et mønster. Det, der kendetegnede fortællingerne, var det, han kalder 'selvforstyrrelser': *"Det vil si en dypt forstyrret identitetsoplevelse som starter med en snikende uvirkelighetsfølelse."*

Paul Møller lægger vægt på patientens behov for at forstå sin egen tilstand, men [artiklen](#) melder ikke noget om, hvorvidt dette indebærer, at symptomerne sættes i forbindelse med opvækstvilkårene.



**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).

## Stressykdøm øker risiko for autoimmun sykdom

Det er efterhånden veldokumenteret, at traumer øger risikoen for autoimmune sygdomme. Et svensk studie, der omfattede 125.000 personer, slår det fast med syv-tommersøm! [Undersøgelsen](#) omtales i den norske lægeforenings tidsskrift.

## PTSD-pasienter fikk tegn til mer betennelse i kroppen etter samtalerapi

Hele kroppen påvirkes af traumatiske oplevelser, og det gælder i høj grad også immunforsvaret. I denne [artikel](#) på Forskning.no står bl.a.:

*"Forskerne studerte en gruppe på 39 PTSD-pasienter som gikk igjennom 12 ukers behandling med psykoterapi. Og pasientene ble bedre psykisk. Men blodprøvene viste at nivåene av betennelsesstoffer i kroppen slett ikke hadde sunket. Den var faktisk blitt høyere."*



Det skaber mange ubesvarede spørgsmål, som forskerne arbejder videre med. Herfra virker det oplagt, at der må andet og mere end 12 ugers psykoterapi til, før der kan måles positive fysiologiske forandringer. Det er jo kun starten på en proces.

## I Danmark sidder hver fjerde sygdom i sindet. Kan vi lære af Norge, der beder de syge selv tilrettelægge deres behandling?

*"Fagfolk kan give råd og vejledning og ved ofte, hvad der er den bedste behandling baseret på videnskabelig viden og erfaring. Men fagfolk ved ikke, hvad der er bedst for den enkelte patient. Det er kun vedkommende selv, der har ret til at konkludere i forhold til sig selv."*

Således udtaler klinikchef Magnus Hald sig i denne [artikel](#). Denne indfaldsvinkel er der meget delte meninger om - også i Danmark.





Try giving your inner critic a persona,  
with a name and a wardrobe.



Offer them a nice cup of tea and a nap.  
They must be exhausted from constantly  
going over all those negative thoughts!

Sharon Salzberg 

### 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, job-center m.fl.

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



**De bedste hilsner**  
**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