



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ januar 2019

## Uden data - ingen synlighed, uden synlighed - ingen hjælp

Af Bolette Westerholt



Landsforeningen Spor er født ud af Synlighedsdagen. Synliggørelse af senfølger af seksuelle overgreb er nemlig det første og afgørende skridt mod bedring, både for den enkelte og for fællesskabet. Synliggørelse handler i Spor om at skabe forståelse for sammenhænge mellem skjulte traumer i barn- og ungdommen og mangesidige problemer i voksenlivet.

Én af de sammenhænge, der mangler forståelse for, er, at hovedparten af seksuelle overgreb i barn- og ungdom først kommer for en dag i voksenlivet. Det skjulte og det tildækkede er en del af problemets karakter. Det er notorisk vanskeligt at afsløre en person, man er nært knyttet til - også for voksne. Den skjulte karakter af forbrydelsen skyldes, at overgrebet foregår i en omsorgsrelation - der, hvor vi som mennesker er udleveret til Den Anden og derfor må have tillid.

Tabuet om incest er en primitiv social foranstaltning for, at barnets afhængighed ikke udnyttes, men konsekvensen af tabuet er, at ofre for seksuelle overgreb i barn- og ungdom bliver usynlige - også for sig selv.

Seksuelle overgreb er pr. definition skjulte, og det indebærer, at overgrebets konsekvenser må mødes, når de viser sig uanset alder. Synlighed er en forudsætning for forståelse, og forståelse har både helende effekt her-og-nu og præventiv virkning på sigt. Synlighed er modgift mod isolation og ensomhed, og synliggørelse modvirker tildækningen og de skjulte konsekvenser af overgrebet.

Senfølger af seksuelle overgreb ER en synlig del af det danske samfunds virkelighed. Det findes som begreb og som målgruppe i Serviceloven og i det sociale system fra kommunalt- til statsniveau. Denne kendsgerning skyldes konkrete menneskers tidligere indsats. Synliggørelsen svinger og svigter ind imellem, mens tildækningskræfterne er konstante.

Tabuets moderne udtryk er manglende data. Uden tal på området er det svært at motivere politisk handling. Hverken i den sociale eller sundhedsmæssige indsats findes der aktuelt tal vedrørende senfølgeramte. Mellem 2012 og 2015 kunne man finde tal for behandlings- og rådgivningsforløb i CSM regi og de frivillige centre, men denne viden indhentes og formidles ikke længere af Socialstyrelsen, så senfølgeområdet i Danmark udgøres i dag alene af mørketal.

Ét af mørketallene er Spors forsigtige antagelse af, at 270.000 voksne danskere har behandlingskrævende senfølger (se uddybning i [Spors notat](#)). Det sidste sikre tal, der findes på senfølgeområdet i Danmark, er, at der i 2015 blev udført 423 behandlingsforløb i de frivillige og regionale centre for voksne med senfølger.

Landsforeningen Spor bliver ved med at synliggøre senfølger, for så længe de dysfunktionelle mønstre er skjult, så længe er senfølgeramte usynlige.

## Til kalenderen

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



### Cafémøde i Kbh.

Oplægget på januar måneds cafémøde bliver holdt af danser Soffie Dalsgaard. Soffie vil fortælle lidt af sin egen historie bl.a., hvordan dansen var med til at vise hende den rigtige vej i livet, skabe overlevelse og balance. Dansen er ikke det eneste, der har hjulpet Soffie, og hun vil også komme ind på, hvad der mere har gjort en forskel for hende.

Alle interesserede over 18 år er velkomne.

Mødet foregår

**mandag d. 14. januar** - kl. 18.30 -20.30 i **Salonen** (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.) Østerbrogade 222 2100 København Ø

Vi har caféen for os selv under møderne (+ en personale til servering).

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



### Undersøgelse om jul og senfølger

Spor vil gerne undersøge, hvordan julen påvirker voksne med senfølger. Vi har derfor i starten af december publiceret et spørgeskema på Facebook og på hjemmesiden.

Der er mulighed for at deltage i undersøgelsen indtil **tirsdag d. 15. januar**, hvor den lukkes, og vi går i gang med at analysere de indkomne besvarelser. Når resultatet foreligger bliver det lagt på hjemmesiden.

Deltagelse er anonym. [Klik på linket](#) her for at åbne formularen.



### Debatgruppe i Kbh.

Vi mødes for at debattere interessante artikler, og denne gang er det en artikel om dramatrekanten, [Søger du anerkendelse, omsorg eller syndebukke ude i verden?](#)

Det foregår **mandag d. 21. januar** kl. 15.30-17.30 i Spors lokaler Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg. Der vil blive serveret kaffe, the og lidt spiseligt.

Tilmelding til [anette@landsforeningen-spor.dk](mailto:anette@landsforeningen-spor.dk) senest dagen før. Mødet aflyses ved færre end tre tilmeldinger.



## Foredrag med Karin Dyhr



Karin Dyhr (forfatter til [Glaspigen](#), [Bag om borderline](#) og [Ude af mig selv](#)) afholder året igennem foredrag forskellige steder i landet.

På Karins hjemmeside kan du se [foredragskalenderen](#), hvor du kan holde dig orienteret om kommende arrangementer. Det næste bliver afholdt i Silkeborg **torsdag d. 24. januar** og hedder 'Glaspigen'.



## Læsekreds i Kbh.

Vi mødes om vores interesse for litteratur, og alle Spor-medlemmer er velkomne.

Debatten vil tage udgangspunkt i et tekststykke, der læses op. Deltagelse kræver ingen forberedelse, men tilmelding er nødvendig. Der vil blive serveret kaffe, the og lidt spiseligt.

Vi mødes **mandag d. 28. januar** kl. 15.30 - 17.30 i Spors lokaler Grundtvigsvej 27A, 1864 Frederiksberg.

Hvis du vil være med, så send en mail til [anne-lise@landsforeningen-spor.dk](mailto:anne-lise@landsforeningen-spor.dk) senest to dage før. [Læsekredsen](#) aflyses ved færre end tre tilmeldinger.



TUBA-KONFERENCEN 2019

## VOLDSOM ARV SENFØLGER AF PSYKISK OG FYSISK VOLD I OPVÆKSTEN

26. OG 27. MARTS 2019 ODENSE CONGRESS CENTER

TUBA

"**Tirsdag d. 26. og onsdag d. 27. marts** inviterer TUBA endnu en gang til konference + dagkursus i Odense Congress Center. Denne gang er temaet senfølger af psykisk og fysisk vold i opvæksten. Konferencen er særligt for dig, der arbejder med udsatte børn og unge, eller har rådgivnings- og samtaleforløb med udsatte børn, unge og voksne fra familier med dysfunktionelle forhold."

Du kan se program og priser på [TUBAs hjemmeside](#), hvor du også kan tilmelde dig.

## Mønsterbryderens forbandelser og velsignelser

Heldagsforedrag (fem timer) med Lisbeth Zornig. Der vil blive tid til at gå mere i dybden og sammen reflektere over nogle temaer.

Det foregår i Odense **søndag d. 31. marts** kl. 13. Du kan læse mere på [Huset Zornigs hjemmeside](#), hvor du også kan tilmelde dig.



CSM:ØST

## Frirummet

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



## Det bløde rum - support gruppe



DET BLØDE RUM

"Det Bløde Rum er en gratis støttegruppe for personer der har været udsat for seksuelle overgreb." Gruppen har til huse i København, den er åben for alle aldersgrupper og etniciteter og mange af gruppens deltagere er queer\*. Læs mere på gruppens [hjemmeside](#) eller i beskrivelsen på [Facebooksiden](#).

\*Fra [Wikipedia](#):

"Queer er et paraplybegreb, som dækker over kønsminoriteter og seksuelle minoriteter, altså folk som ikke er ciskønnede eller heteroseksuelle."

## Podcasts, video, film

### Hvordan grundlægges kærlighedsevnen?

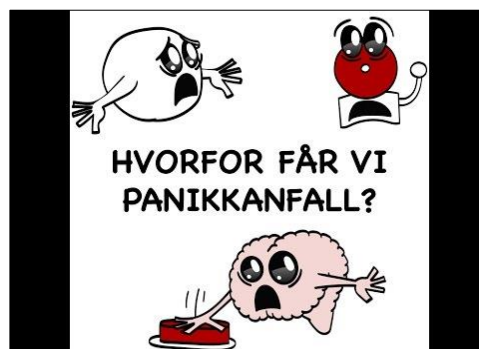
"Hvad betyder vores barndom for vores evne til at elske? Videnskabsjournalist Lone Frank opsøger i denne nye [podcast](#) psykolog Mette Væver, som forsker i tilknytning, for at høre om kærlighedens betydning for børns udvikling og spekulerer på, om hun egentlig er blevet elsket for meget af sin far."



### Hvorfor får vi panikanfald?

Panikangst kan udløses af hvad som helst, der ubevidst minder om gamle ubearbejdede traumatiske oplevelser. Når det sker, tror kroppen, at man er i akut fare, og så sætter den alle alarmer i gang.

Denne lille norske [animationsfilm](#) viser så fint, hvad der sker i kroppen under et panikanfald. Filmen er med tydelige norske tekster.

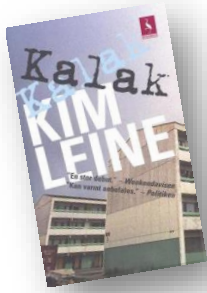


### Optagelse af Spors rullende café møde

I 2018 har Spor afholdt rullende café møder flere steder i landet. Mange har udtrykt ønske om, at vi lavede videooptagelser derfra, så man kunne være med, selvom man ikke kunne være fysisk tilstede. Det er ikke muligt, men i stedet har vi fået lavet denne [optagelse](#) af ét af café møderne i sin fulde længde.

De rullende café møder er lidt atypiske, da der to oplægsholdere, der holder hhv. et personligt og et fagligt oplæg. På de almindelige café møder bliver der kun holdt ét oplæg.





## Filmatisering

"Forfatteren Kim Leines succesfulde og barske debutroman, *Kalak*, baseret på forfatterens eget liv med incest og misbrug, skal nu filmatiseres."

BT skriver i [artiklen](#), at Kim Leine mener, at Pilou Asbæk vil være perfekt til hovedrollen, men tiden må vise, hvem der kommer til at spille den. Vi glæder os allerede til at se filmen, selvom det varer nogle år, før den er færdig.

## Personligt

### Alkoholisme handler ikke om, hvor meget jeg drikker, men om hvad det gør ved mig

Uanset om det handler om alkoholmisbrug, senfølger eller noget andet, så er det nogle gange først, når man har ramt bunden, at det bliver muligt at søge den nødvendige hjælp.

Fra [klummen](#): "Her i morgenkullen i bunden af en elevatorskakt på det københavnske S-togsnet er nederlagsfølelsen monumental. Den sidste rest af tro på, at jeg selv kunne klare det, kunne kontrollere det, kunne løse mit problem, kunne få det til at forsvinde eller bare indkapsle det ... er væk."



### Kompleks PTSD - Mit usynlige helvede

'Anonym overlever' har skrevet dette [indlæg](#) om at leve med PTSD og Komplex PTSD.

"Udadtil kan jeg se afslappet ud. Bemærk jeg siger SE afslappet ud, for der er en følelsesmæssig orkan inde i mig, der er klar til at bryde ud."



### Personlighedsforstyrret og behandlingsresistent

Norsk [artikel](#): "Etter 20 år klarer jeg endelig å ikke bare spørre om det er meg det er noe galt med. Fanger dagens byråkrati, diagnosesystem og terapimetoder opp voksne med barndomstraumer og gir dem den behandlingen de trenger?"

Det spørsmål kan besvares med et klart nej. Der er overvældende mange undersøgelser og personlige beretninger, der vidner om, at voksne med barndomstraumer ikke får den behandling, de har brug for.



## Da jeg mødte det psykiatriske system indefra som patient

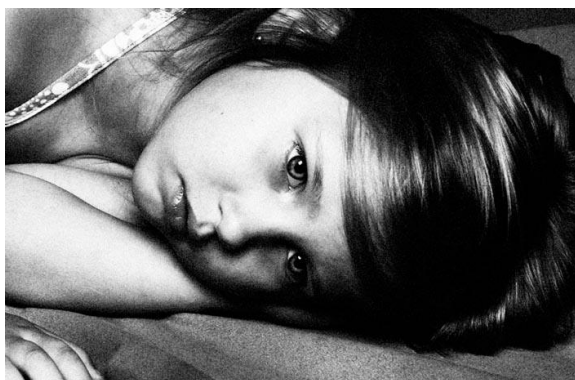
"Det skal skæres ud i pap, at os, der har psykiske lidelser, er helt almindelige mennesker. Folk, der ikke ved det, vil ofte ikke opdage det, for vi griner og græder som alle andre (og ja, vi griner også)."

En kvindes [kronik](#) om at gå fra at føle sig som en ret normal gymnasieelev til at blive psykiatrisk patient.



## People who experience traumatic events as children are more empathetic as adults

[Artiklen](#) omhandler et studie, der viser, at mennesker, der har været udsat for traumer i barndommen udvikler et højere niveau af *følelsesmæssig empati*. D.v.s. en veludviklet evne til at respondere følelsesmæssigt relevant på andres mentale tilstand. Derimod fremvises ikke højere niveauer for *kognitiv empati* (mentalisering) - d.v.s. indlevelse i, hvordan andre tænker og føler.



## Faglige artikler

### Positiv tænkning

Der er bestemt ikke noget galt med at tænke positivt, tværtimod, men hvis det er en mestringsstrategi, man har udviklet for at undgå at mærke svære følelser, kommer den til at virke stik imod hensigten. Det kan være vigtigt at arbejde med tankemønstrene, men man kan ikke tænke sig til at have behagelige følelser, for man føler nu engang det, man føler. For at *føle* mere behagelige følelser skal der nogle andre ting til.

Den norske psykolog Kari Lorentzen beskriver i denne [artikel](#) virkelig godt, hvordan og hvorfor der må arbejdes med hele mennesket og hvorfor det giver bagslag kun at arbejde med at forandre og kontrollere tankerne.



### Græd gerne over spildt mælk

Det er sundt og vigtigt at kunne græde. Gråd renser kroppen for stresshormoner og skaber smertestillende stoffer. Det kan bare være så svært at rumme de følelser, der kommer frem med gråden - måske så svært, så det er blevet helt umuligt at lade tårerne komme frem.



En virkelig god [artikel](#) fra den norske psykolog Sindre Wilhelm Aasli om et meget vigtigt men sjældent belyst emne.

**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).



## Så snart du slapper af, kommer angsten

"De fleste af os har prøvet at føle indre uro i forskellige situationer, som så går over igen. Men for nogle er den indre uro permanent. Ifølge psykoterapeut Inge Holm, der er forfatter til bogen "Den indre uro", er der tale om en form for livsstress, hvor uroen kører som en konstant baggrundsstøj sammen med andre ubehagstilstande som utilfredshed, nervøsitet, nedtrykthed, ængstelighed, kedsomhed, rastløshed, overvældende træthed og irritation. Den permanente indre uro kan vise sig på mange flere og ofte diffuse måder, og de, der lever med den, har ofte svært ved at sætte en finger på, hvad der er galt."

Meget læseværdig [artikel](#).



## Frykter at ADHD-barn har fått feil diagnose

Dette er en debat, der kommer igen og igen med jævne mellemrum, fordi der er så mange lighedstegn mellem symptomerne på ADHD og PTSD. Fejldiagnosticering fører til fejlbehandling, og det gælder naturligvis også for voksne.

Fra [artiklen](#): "ADHD-diagnosen kan tildekke vanskelige ting i barns liv. Ansvarlige voksne bør fokusere på å avdekke hva som skjer i hjemmet heller enn å se etter hva som er galt med barnet."



## Can people be saved from a terrible childhood?



[Artikel](#) i The Guardian.

Mennesker, der har været udsat for 'toxic stress' i barndommen, har højere risiko for sociale og sundhedsmæssige problemer som voksen. Derfor arbejder man i sundhedsvæsenet i USA med screening for barndomstraumer, der tilbydes forældrekurser og laves indsatser på tværs af sektorer.

Indførelse af 'trauma-informed care' og to-generations indsatser opfattes som mulig løsning på at komme 'the root of the root' til livs og forbedre folkesundheden.

## Konceptet skizofreni er ved at dø

Psykologerne har kritiseret konceptet 'skizofreni' i årtier, og nu ser det ud, som om at psykiaterne har givet det dødsstødet. Læs hvorfor i denne [artikel](#).

"Sammenligner man en gruppe, der ikke har oplevet traumer, med en gruppe, der har oplevet fem forskellige typer af traumer (heriblandt seksuelt og psykisk misbrug), er der en oddsforskel på mere end faktor 50."



## Dissociative Identity Disorder: The disorder that splits personalities apart caused by childhood abuse

DID, Dissociative Identity Disorder, blev tidligere kaldt 'personlighedsspaltning'. Det er en dissociativ tilstand, der kan opstå af voldsomt belastende livsvilkår i barndommen, og den forbliver ofte uopdaget eller bliver fejldiagnosticeret. Der kan læses meget mere om DID i Karin Dyhrs bog [Ude af mig selv](#).

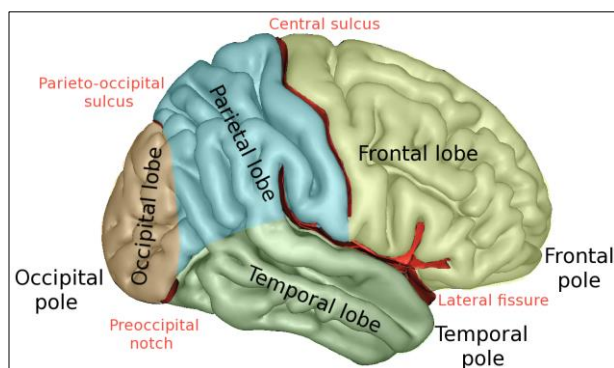
Fra [artiklen](#): "Forced to live separate realities in the one body, sufferers of this disorder have many personalities and remember little of long periods of their life."



## Psykiatrisk forskning er ensidig, mener kritikere

"Psykiatrisk forskning er med sin biomedicinske tilgang ensidig, og har spillet fallit, mener kritikere. Årsagen til psykiske lidelser kan ikke findes som en ubalance i hjernen, men derimod i relationen til andre mennesker, mener biolog Pia Brandt Danborg, der er ved at lægge sidste hånd på en ph.d. om bivirkninger ved psykofarmaka ved fra Det Nordiske Cochrane Center."

Læs [artiklen](#) på PsykiatriAvisen.dk.



Favorit på Facebook.

## PTSD har sine rødder i fysiske processer i hjernen

Virkeligt fin [artikel](#) der fortæller, hvorfor PTSD ikke er 'noget psykisk' men i høj grad er en fysisk tilstand. Traumer påvirker processer og funktioner i hjernen, der på ingen måde kan styres med viljens eller tankeens kraft.



Favorit på Facebook.

## 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](mailto:frivillig@landsforeningen-spor.dk), så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.

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





kontakt@landsforeningen-spor.dk

De bedste hilsner og ønsker om et rigtigt godt nytår fra Landsforeningen Spor

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