



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ februar 2019

Den indre borgerkrig

Af Anne Christensen



Jeg tror, at alle mennesker, der har været udsat for overgreb og omsorgssvigt, kender til den indre borgerkrig - kampene mod sig selv. Der er givetvis flere forskellige årsager til kampene, men uanset er resultatet, at vi og slår os selv oven i hovedet med alverdens ting. Men når der er en borgerkrig, hvem er det egentligt så, der kæmper mod hvem?

Man kan anskue mennesket som krop, sind, sjæl og ånd, men der er også underbevidstheden, følelserne samt div. mestringsstrategier og forsvarsmekanismer. Alle disse forskellige 'aktører' opfatter livet på meget forskellige måder, de har hver deres behov, og har skabt hver deres overbevisninger ud fra egne erfaringer. De taler oven i købet forskellige sprog, og har derved ikke umiddelbart forudsætninger for at kommunikere og forstå hinanden. Når man vil noget forskelligt, og ikke bliver forstået i forsøget på at kommunikere det ud, er konflikter nærmest uundgåelige.

Et eksempel kan være noget helt simpelt som at tage til stranden om sommeren. Følelserne minder én om hvor dejlige oplevelser, man engang havde ved stranden - alle sanseindtrykkene fra duften af saltvand, solens varme, det forfriskende kolde vand. Sjælen hvisker stille, at man skal søge det, der giver glæde, men så begynder underbevidstheden at minde én om et overgreb, der skete på en strand. Det får straks forsvarsmekanismerne til at råbe op om, at der er for mange mennesker ved stranden, og de ser éns krop, og desuden er der for varmt, og vandet er for koldt. Det bevidste sind holder alligevel fast i, at det gerne vil til stranden, og prøver at gennemtrumfe beslutningen, men på vej ud ad døren fryser kroppen fast. Der bliver ingen strandtur, men i stedet en dag hjemme med selvbebrejdelser, frustration, ærgrelse og en følelse af ikke at have kontrol over sit eget liv. Det ender med, at kroppen bliver udråbt til at være fjenden, for det er jo den, der modarbejder én. Men er det nu også rigtigt?

Det er vigtigt at forstå, at ingen af siderne er 'forkerte', de er bare forskellige af natur og har forskellige funktioner for mennesket. Alle siderne har også deres egen forståelse af, hvordan de bedst sikrer individets overlevelse. Når man p.g.a. sine opvækstvilkår så at sige er blevet adskilt fra sig selv, så har de forskellige sider ikke nogen forståelsen af, at det er et projekt, de er nødt til at være fælles om. Så selvom de hver især har de bedste intentioner, modarbejder de både sig selv og hinanden.

For at stoppe borgerkrigen må det bevidste sind forstå, at det er en god idé at arbejde for fred, for så kan det påtage sig opgaven at være konfliktmægler, der søger at skabe dialog og forhandling. De involverede parter må først og fremmest have at vide, at alle arbejder for samme sag, så de kan begynde at samarbejde i stedet for at modarbejde hinanden. De må respektere hinanden og prøve at forstå hinanden, så de kan lave kompromisser, der får alle til at føle sig hørt, forstået og inddraget i de beslutninger, der træffes til det fælles bedste.

At transformere vrede, måske endda had, til mere kærlige følelser kræver et stort indre arbejde, og det tager naturligvis tid. Al udvikling og forandring er en proces, og den sættes ofte i gang af bevidstheden om, at man selv kan gøre noget for at forandre.

Til kalenderen

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



Rullende café møde i Hjørring

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

Tirsdag den 5. februar kl. 18.30 - 20.30 holder Landsforeningen Spor café møde i Hjørring med en personlig beretning samt et fagligt oplæg om at være voksen med senfølger af seksuelt misbrug.

Arrangementet foregår i Frivillighedens hus - Østergade 9 - 9800 Hjørring.

Det er gratis og er åbent for alle interesserede over 18 år.



Både [Hjørring Avis](#) og [Vendelbo Posten](#) har bragt pressemeddelelsen med omtale af arrangementet.

OBS! Næste rullende café møde bliver i Holstebro **torsdag d. 7. marts**.

CSM:ØST

Frirummet

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

Åbent hus om stemmehøring

Åbent møde Århus er for folk, der hører/har hørt stemmer eller haft andre anderledes sanseoplevelser med syn o.a.

Alle med sådanne oplevelser, pårørende og andre med interesse for området er velkomne til møderne.

Næste møde er:

Onsdag d. 6. februar kl. 16.30 - 18.30
Kantinen, kælderens
Nørre Allé 51
8000 Aarhus C

Til mødet denne gang er temaet: Hvad har formet mig som menneske?



Møde i Vestjysk Spor

Til dette møde vil der være oplæg af Mette Wolfram. Hun vil illustrere sine refleksioner ved at vise et udvalg af sine egne malerier.



Efter oplægget er der mulighed for at være stille eller tale med ligesindede. Det er gratis og der vil være kaffe og te.

Det foregår **mandag d. 11. februar** kl. 16-18 i Frivillighuset Vindrosen - Exnersgade 4 - 6700 Esbjerg.

Tilmelding og spørgsmål: Chelina fra Vestjysk Spor tlf. 4057 3456 eller chelina@landsforeningen-spor.dk

Se mere på [Vestjysk Spors Facebookside](#).



Der er en **programændring** for cafémøderne i februar og maj, da de to bytter plads. Det annoncerede oplæg om skam, bliver altså i stedet afholdt d. 6. maj.

Februar måneds cafémøde bliver derfor et debat- og dialogmøde med overskriften 'Grænser'. Sammen vil vi udforske, hvad grænser egentligt er for noget. Vi kan f.eks. komme ind på, hvilke funktioner grænser har, hvordan man mærker en grænse, hvordan sætter man en grænse, selvbegrænsning og meget mere.

Alle interesserede over 18 år er velkomne.

Mødet foregår

tirsdag d. 12. februar - 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](#).



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.

Vi mødes om vores interesse for litteratur, og alle Spor-medlemmer er velkomne. Debatten tager denne gang udgangspunkt i et tekststykke af Tove Ditlevsen, der læses op.

Deltagelse kræver ingen forberedelse, men tilmelding er nødvendig. Hvis du vil være med, så send en mail til annelise@landsforeningen-spor.dk senest to dage før.

Der vil blive serveret kaffe, the og lidt spiseligt.

Det er **tirsdag d. 19. februar** kl. 15.30 - 17.30 i Spors lokaler Grundtvigsvej 27A, 1864 Frederiksberg.



Nu er der sat dato på forårets cafémøder i Århus.

Det første bliver **onsdag d. 20. februar**, hvor emnet er 'Mødet med systemet. Hør, hvad der ikke bliver sagt'

Det er kl. 18.30 - 20.30 og det holdes i [Rejsecafeen](#) - Museumsgade 2 - 8000 Aarhus C

Der bydes på kaffe, the og hjemmebagt kage.



OBS! De næste møder bliver **onsdag d. 24. april** og **onsdag d. 12. juni** samme tid og sted.

Foredrag med Kirsten Trans



Kirsten Trans er uddannet socialrådgiver og har flere psykoterapeutiske efteruddannelser. Sidste år udgav hun bogen *Senfølger efter seksuelle overgreb*.

I foredraget deler Kirsten Trans redskaber og viden om, hvordan systemet og professionelle bedst kan hjælpe. Der er behov for, at professionelle i højere grad forstår og hjælper mennesket i en kombineret social og psykologisk indsats.

Torsdag d. 21. februar kl. 14-17

VIA University College, Campus Aarhus N, Hedeager 2, 8200 Aarhus N

Tilmelding senest d. fredag d. 15. februar.

Foredraget er gratis og henvender sig både til studerende, undervisere og uddannet fagpersonale.

Workshop: Seksuelle overgreb - meget mere end et traume

DISPUK tilbyder workshop til alle faggrupper og til alle der i deres arbejder møder mennesker, som har været udsat for seksuelle overgreb og alvorlig svigt.

Workshoppen 'Seksuelle overgreb - meget mere end et traume' tager udgangspunkt i narrative, fænomenologiske og udviklingspsykologiske teorier og narrative metoder. Det foregår **mandag d. 18. marts** i Snekkersten.

[Link](#) til yderligere oplysninger samt tilmelding.

Personligt

Digte

Tak til Tea for at dele sine [digte](#), der er inspireret af Karin Dyhrs bog 'Ude af mig selv' om dissociation.



Debatmøde i Kbh.



Vi mødes for at debattere interessante artikler, og denne gang tager vi udgangspunkt i en artikel på Spors hjemmeside om [differentiering](#).

D.v.s.: "*Differentiering er din evne til at bevare følelsen af dig selv, når du er følelsesmæssigt og/eller fysisk tæt på andre – specielt efterhånden som de får større og større betydning for dig.*" - Schnarch

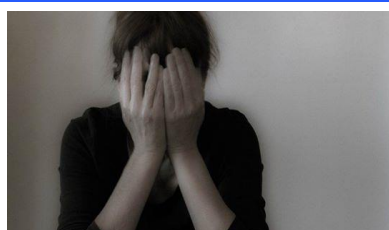
Der vil blive serveret kaffe, the og lidt spiseligt.

Det foregår **mandag d. 25. februar** kl. 15.30-17.30 i Spors lokaler Grundtvigsvej 27A - 1864 Frederiksberg.

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

Sæt kryds i kalenderen

Takket være Tryk Fonden kan Spors årlige landsmøde og generalforsamling for anden gang afholdes på [Hotel Helnan Marselis](#) i Århus. Det foregår **lørdag d. 25.- søndag d. 26. maj**. Flere oplysninger - bl.a. om tilmelding - følger senere.



De ville ikke dø, men orkede ikke livet

Fem norske overleverere fortæller deres [historier](#). Hvad gjorde livet så smertefuldt, og hvad fik dem til alligevel at vælge livet?



Lady Gaga om sine kroniske smerter



Lady Gaga har været åben om, at hun blev udsat for voldtægt som 19 årig af en person, hun havde tillid til. Nu fortæller hun også om sine fysiske smerter i form af fibromyalgi. I [interviewet](#) her siger hun, at sygdommen for hende er forbundet med posttraumatisk stress (PTSD), angst, depression og traumer - altså et overbelastet nervesystem.

Blogindlæg

When self-care is not going home for the holidays

Det forlyder ofte, at man skal vælge mennesker fra, der ikke er sunde for én at være sammen med. Det er bare nemmere sagt end gjort, når det er éns egen familie, det handler om. Måske er første skridt at give sig selv nogle pauser fra dem, som skribenten af dette [indlæg](#) gør.



Jeg blir så liten

"Gjenopplevelsen av å ikke være verdt noe mer enn en bruksgjenstand for et annet menneske, er den vondeste retraumatiseringa."



Retraumatisering sker, når man i nutiden kommer i en situation, der aktiverer de gamle traumatiserede følelser. Mange oplever derfor at blive retraumatiserede i kontakten med systemet. Som det fremgår af [indlægget](#) gælder det også i Norge, der har et system, der på mange måder minder om det danske.

Hun passer til mit sår - ikke til min sjæl

Der kan være mange grunde til at blive i et destruktivt forhold. Det kan f.eks. handle om de tilknytningmønstre, der blev grundlagt i éns barndom. Når de bliver vækket i en ny relation, kan det skabe en energi, der er svær at give slip på, selvom man ved, at det er skadeligt for én.

([Blogindlægget](#) fortjener at blive delt, selvom der er henvisning til terapi nederst. Håber du kan se bort fra det.)



Vores sårede indre barn



Begrebet 'Det indre barn' er vist efterhånden ved at blive alment kendt. Det kan forklares på flere måder - f.eks. kan det indre barn forstås som det umodne i os, der stadig bærer fortidens tankemønstre, overbevisninger, følelser og behov.

Når man arbejder med det indre barn (evt. i terapi), så det får, hvad det har brug for, kan disse umodne sider af én, begynde at udvikle sig og efterhånden blive alderssvarende.

[Indlægget](#) her fortæller meget godt, hvorfor det er udbytterigt at forholde sig til det indre barn og lidt om, hvordan man helt konkret kan hjælpe barnet - og dermed sig selv.

Being sexually assaulted doesn't make me less of a man

Det ligger i kulturen, at vi skal være stærke - forstået på den måde, at man skal lade være med at mærke og vise sin sårbarhed. Selvom det givetvis rammer mænd hårdest, gælder det også for kvinder. I virkeligheden er den største styrke at kunne rumme og stå ved sine sårbare følelser.

Daniel Antebis [indlæg](#) handler om at genfinde sin styrke ved at stå frem som overlever, men det kan også være en styrke at vælge ikke at stå frem. Styrken ligger i bevidst at træffe den beslutning, der er rigtig for én selv.



FB-gruppe

Ny lukket Facebook-gruppe



I tilknytning til Spors Facebookside har vi oprettet en [lukket gruppe](#) for senfølgeramte, som nu selv har voksne børn. Gruppens formål er at give mulighed for at finde sammen med andre, som har skullet tage vare på børns opvækst samtidig med, at de selv levede med følgevirkninger af seksuelle overgreb.

Vi er klar over, at der også er stort behov for og ønske om en gruppe for senfølgeramte forældre til mindre børn, og forhåbentligt lader den sig realisere på et tidspunkt.

Bog anmeldelse

Jeanne Wurm Bruun, aktiv i Midtjysk Spor, har skrevet en [anmeldelse](#) af bogen [Senfølger af seksuelle overgreb](#) af Kirsten Trans.



Bogen var en af udlodningspræmierne til [Synlighedsdagen](#) i 2018.

Se omtale af [foredrag](#) med Kirsten Trans højere oppe i dette nyhedsbrev.

Anbefaling af bog

Jette Pedersen, aktiv i Nordjysk Spor, har skrevet en anbefaling af Karin Dyhrs bog [Ude af mig selv](#):



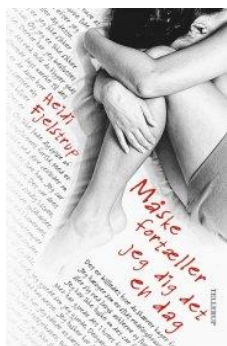
"Tak til Karin Dyhr, for en utrolig grundig og levende beskrivelse af dissociation. Bogen er interessant fagligt og er i mine øjne gennemsyret af selvoplevelsens hjertevarme og kampgejst."

Jeg havde en rigtig god oplevelse ved at læse bogen. Jeg mødte meget genkendeligt, eksempelvis i beskrivelserne af møderne med systemet og bogen har givet mig stof til eftertanke og refleksion.

En sætning i bogen vil ikke slippe mig og der er: "Det hele handler om relationen".

Jeg kan varmt anbefale denne bog."

Måske fortæller jeg dig det en dag



D. 1. februar udkom Heidi Fjeldsteds ungdomsroman [Måske fortæller jeg dig det en dag](#), der handler om Ene, der er vokset op med seksuelle overgreb, og hvordan overgrebene følger hende i hverdagen.

Romanen er fiktiv men realistisk: "Mit mål har været at præsentere et billede af hvad det vil sige at vokse op med seksuelle overgreb, med alt hvad det indebærer af ensomhed, forvirring, skam, vrede, selvhad, sorg, væmmelse, intimitetsbesvær etc.", skriver Heidi Fjeldsted i pressemeddelelsen.

Videoer

Hvorfor være medlem af Spor?

Det var en dejlig overraskelse tilfældigt at finde denne [video](#) på Youtube ☺ På kun 3 min. fortæller Meike så godt, hvorfor ethvert medlemskab af Spor er vigtigt for os alle sammen.



Feelings: Handle them before they handle you

Hvis man tidligt i livet har været nødt til at 'outsource' sine følelser til noget uden for sig selv, er mønsteret til et senere misbrug lagt.



Iflg. misbrugsbehandler Mandy Saligari er vejen til selvrespekt og selvværd at lære sine følelser at kende, og dermed kunne tage ansvar for dem. [Videoen](#) er på engelsk og varer 18 min.

Følelsesmæssig overspisning maskerer vores problemer

Spiseforstyrrelser er en hyppig senfølge af en opvækst med følelsesmæssig underernæring.

"Når vi spiser på en ubalanceret måde, forsøger vi at passe på os selv på en usund måde."



Indlæg på www.udforsksindet.dk

Derfor virker overspisning dulmende

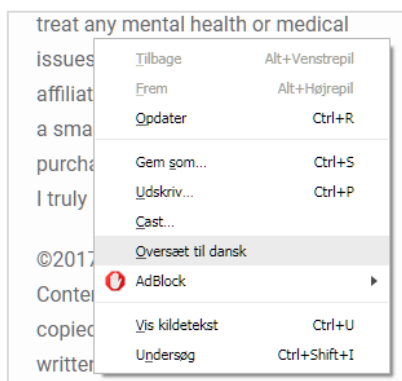
Hvad sker der egentligt i kroppen, når man 'spiser sine følelser væk'? Endnu et [indlæg](#) om overspisning.



Div.

Oversættelse af artikler

Hvis du bruger Google Chrome som browser, er der mulighed for automatisk oversættelse af artikler på andre sprog. Højreklik i teksten og vælg 'Oversæt til dansk'. De fleste oversættelser er ganske forståelige.



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.

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

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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