

På sporet af... Anne

Hvilken betydning har Spor for dig?

Spor er en del af mit liv og har været det siden foreningen blev stiftet i 2008. Det frivillige arbejde har givet mig nye positive erfaringer med at være i en grupperelation, mere selvtillid og tro på mig selv, og det er enormt meningsfyldt. Så Spor har haft enorm stor betydning for min udvikling og healing, og jeg har i høj grad oplevet, at jeg er vokset med opgaven.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Mit arbejde i foreningen er ikke projektorienteret men mere administrativt. Jeg er med i bestyrelsen, og mine

faste opgaver er bl.a. at lave nyhedsbrev, og være administrator for Spors lukkede Facebookgruppe samt vores Facebookside. Sammen med Pia står jeg for cafémøderne i København, og har været med som oplægsholdere på nogle af de rullende cafémøder.

Jeg har ikke meget energi og er ikke særlig social, så det er nødvendigt, at de ting jeg laver primært kan klares herhjemme ved computeren.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Da jeg fik hul igennem mine fortrængninger og blev klar over, hvad jeg havde været udsat for som barn, søgte jeg

desperat på nettet efter informationer, eller en forening for voksne der havde oplevet seksuelle overgreb. Der var bare ingen informationer og ingen forening.

Da jeg senere kom i kontakt med andre senfølgeramte, og var med til at etablere Spor, gav det dyb mening. Det var fantastisk, at jeg kunne være med til at starte den forening, jeg i den grad selv havde manglet. Så min drøm blev til virkelighed.

Nu er Spor nået langt videre, end jeg nogensinde kunne have forestillet mig, så jeg drømmer egentligt ikke mere, men følger udviklingen og ser, hvor vi bevæger os hen.



5 Hurtige

- **Navn:** Anne Christensen
- **Alder:** 58 år
- **By:** Bagsværd
- **Antal år som medlem i Spor:** 11
- **Største styrke:** Hmm... måske, at jeg nu kan være, det menneske jeg er på godt og ondt.

Spor i ord

Viden

Udvikling

Forandringer

Fællesskab

Mening

Nye erfaringer

Jeg ved, hvor slemt det er at leve et liv, hvor man er grundlæggende alene og fastlåst af senfølger og gamle mønstre (måske uden at være bevidst om det).

Derfor er det vigtigste for mig, at der bliver delt information og viden om traumer og senfølger, for viden giver mulighed

for en større selvforståelse og dermed grundlag for at udvikle sig.

Udvikling sker langt hen ad vejen i relationer med andre mennesker, hvor der er en positiv spejling, så også derfor er det så vigtigt, at senfølgeramte kan finde sammen i fællesskaber.

Når isolationen brydes, kan nye muligheder opstå både på det personlige plan og kollektivt.

Alene kan vi ikke forandre ret meget, men i fællesskab kan vi skabe store forandringer både i vores eget og andres liv.