



Kære medlem

Nyhedsbrev ~ april 2019

Det i parenteserne

Af Kristinna Johansen



I forlængelse af sidste måneds klumme [Gamle følelser i nye relationer](#), som særligt handlede om parforhold, kan vi også se på mekanismerne, når det gælder samspillet med vores voksne børn. At vokse op med en senfølgeramt forælder giver næsten uundgåeligt nogle traumer og sårbarheder, så når børnene er voksne, har både de og vi reaktionsmønstre, som kan trigge hinanden, og der er sat vand over til voldsomme konflikter.

Til illustration vil jeg fortælle et eksempel fra mit eget liv:

Jeg har to nu meget voksne sønner, som jeg for en stor del var alene med gennem deres opvækst. Da de var flyttet hjemmefra, havde vi sommetider skænderier, når vi var sammen. Måske egentlig ikke så tit, men det var meget voldsomt og fyldte derfor meget. Også på den måde, at de begge havde en periode, hvor de afbrød forbindelsen til mig.

Først for få år siden lykkedes det os at analysere os frem til reaktionsmønstret: Jeg blev som barn truet på livet til at tie stille med det, andre ikke ønskede sagt. Min ældste søn er traumatiseret af en barndom i konstant usikkerhed, hvor han skulle passe på mig. Den yngste har følger af mine voldsomme og uforudsigelige vredesudbrud. Det er ikke kønt, men det har været nødvendigt at se ærligt på det.

Vores sidste store konflikt gik ud på, at vi havde aftalt at hjælpe min ældste søns far, som er syg, ved at ordne hans fuldstændig tilgroede have. Da vi så var samlet den weekend, tog ingen initiativ til at komme afsted, så jeg følte mig tvunget til at sige noget (*men gjorde det på en klemt og akavet måde, fordi jeg mærkede en modstand hos den ældste, og det triggede min frygt for at tale*). Den ældste reagerede med raseri (*han var fanget i, at han havde indgået aftalen, men følte inderlig ulyst - fordi han gled tilbage i, at han som barn altid skulle tage sig af sine forældres problemer, mens ingen tog sig af hans*). Den yngste reagerede med endnu mere raseri rettet mod mig (*ethvert opræk til ufred omkring mig triggede ham tilbage i barndommens konstante risiko for vredesudbrud, og han vil ikke stå model til det mere*). Jeg blev vred, fordi jeg følte mig totalt uretfærdigt angrebet (*og jeg blev rædselsslagen, var tilbage i det livsfarlige i at have sagt noget*).

Som sagt blev det vores sidste store konflikt. Vi fik langt om længe indset de ting, der står i parenteserne, og det gik op for os, at de af vores konflikter, som var alvorlige, altid havde det mønster. Siden har vi kunne undgå at flegne ud i raseri og frygt og i stedet meget hurtigt bringe os selv til at tale om det i parenteserne. De seneste år har vi fået et stadig tættere forhold. Vi har nemt ved at tale sammen om vigtige ting og ses ofte.

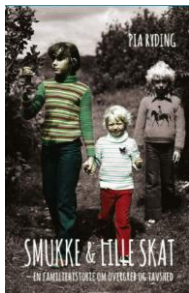
Drengene siger sommetider noget om værdien af at have stiftet bekendtskab med, at livet ikke bare er nemt for alle: man forledes ikke til at tænke, at andre bare kan tage sig sammen. De bruger begge den indsigt i deres arbejde og øvrige liv, og jeg tænker, at vi som senfølgeramte godt nok afstedkom megen elendighed for vores børn, men vi gav dem også erfaringer, som åbner mulighed for at følge andre mennesker ind i deres virkelighed på en måde, ikke alle kan.

Til kalenderen

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

Foredrag med Pia Ryding

Fortalt udfra Pias bog [Smukke & lille skat - en familiehistorie om overgreb og tavshed.](#)



CSM Syd Frivilligsektion afholder dette gratis arrangement **tirsdag d. 9. april** kl 19. Der er efterfølgende mulighed for at se Spors nye lokaler, som ligger på samme gang.

Pia vil også komme ind på, hvordan hun har tacklet de udfordringer, hun er stødt på undervejs både i livet og i skriveprocessen, og hvordan hun er nået frem til at skrive en glad bog, når barndommen har været præget af rystende oplevelser.

Foredraget afholdes på:
Centeret for Seksuelt Misbrugte - Frivilligsektion
Kongensgade 72, 1. sal - 5000 Odense C

Da der er begrænset antal pladser, er tilmelding nødvendig. Tilmeld til Michael Palm på mail michael@landsforeningen-spor.dk eller tlf. 2758 3305.



Møde i Vestjysk Spor

Her er det muligt at mødes med andre voksne, der også har været udsat for seksuelle overgreb i opvæksten.

Vi starter med et oplæg. 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 sker på tlf. 4057 3456 eller cholina@landsforeningen-spor.dk. Ring eller skriv også, hvis du har spørgsmål til arrangementet eller Vestjysk Spor, eller du bare synes, at det kan være svært at komme af sted.

Det er **torsdag d. 11. april**
kl. 16 - 18 i
Frivillighuset Vindrosen
Exnersgade 4
6700 Esbjerg



OBS! Næste møde bliver **onsdag d. 1. maj.**

CSM:ØST

Frirummet

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

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.



Cafémøde i Kbh.

Oplægget på april måneds [cafémøde](#) holdes af Mona Kjærulff Hansen, og det har overskriften 'Historie og identitet'. Mona skriver:



"Lad dig ikke definere af de overgreb, svigt og krænkelse du har været udsat for. Lad det blive en del af den historie du ejer - og slip smerten. Jeg har gjort begge dele, og det glæder jeg mig til at dele med jer."

Mødet finder sted
torsdag d. 11. april kl. 18.30 -20.30 i
[Salonen](#) (ca. 5 min. gang fra Svanemøllen st.)
Østerbrogade 222
2100 København Ø

Alle interesserede over 18 år er velkomne.

Cafémødet finder sted **onsdag d. 24. april**, og emnet er 'Senfølgeramt og berøring. Min krop/sjælens længsel'.

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! Det næste møde bliver **onsdag d. 12. juni** samme tid og sted.



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

Mandag d. 29. april kl. 18.30 - 20.30 kommer Landsforeningen Spors rullende cafémøde til Rønne.

Aftenen vil byde på en personlig beretning samt et fagligt oplæg. Efterfølgende er der tid til spørgsmål, debat og snak med udgangspunkt i oplæggene.

Arrangementet foregår i Rønne Bibliotek, Pingels Allé 1, 3700 Rønne.

Det er gratis og alle interesserede over 18 år er velkomne.

Landsforeningen Spor inviterer til åbent hus i Odense

I anledning af åbningen af vores nye kontor i Odense inviterer vi hermed til åbent hus.

Der vil på dagen blive budt på kaffe og kage, samt te og sodavand

Fredag den 26. April
Kl. 11-17
Kongensgade 72, 1. sal
5000 Odense C

Foredrag med Karin Dyhr



Kom og hør Karin fortælle om en barndom med talrige seksuelle overgreb og et voksenliv, der i mange år var præget af selvskade og gentagne indlæggelser på psykiatriske afdelinger.

Efter foredraget vil der være mulighed for at købe Karins bøger 'Glaspigen', 'Bag om borderline' og 'Ude af mig selv' til en fordelagtig pris.

Arrangementet finder sted: **torsdag d. 9. maj** kl. 19 - 21.30 i Det Gamle Posthus - Stationsvej 6 - Gilleleje (100 m fra stationen)

Deltagerpris 50 kr. betales ved indgangen (kontant ell. MobilePay).

Det man ikke taler om, bliver man syg af

VIA University College i Århus tilbyder et to timers forløb, som styrker tilhørernes evne til at tale med mennesker, som har været udsat for seksuelle krænkelse eller står midt i det. Kurset er målrettet alle, der i kraft af deres arbejde kommer i kontakt med senfølgeramte. [Læs mere her.](#)

Det er **tirsdag d. 18. juni**. Tilmeldingsfrist **18. maj**.

Aktuelt

Velkommen til vores nye medarbejder

Hjertelig velkommen til vores nye medarbejder, Michael Rasmussen Palm, der præsenterer sig selv i denne [video](#). Michael skal fremover varetage det politiske arbejde og pressekontakt for Spor - et arbejde han tidligere har lavet som frivillig.

Videoen er optaget i Spors nye kontor i Kongensgade 72, 1. sal, Odense. Der afholdes åbent hus d. 26. april, og du er altid velkommen til at slå et smut forbi og hilse på Michael. Michael kan kontaktes på telefon 8172 5452 eller michael@landsforeningen-spor.dk.

Læs også interviewet med Michael herunder i den nye interview stafet 'På Sporet...'



Indstilling til Tine Bryld Prisen 2019



Nu er der åbent for indstillinger til [Tine Bryld Prisen](#). Prisen er på kr. 250.000 og gives til et projekt eller en organisation, der har markeret sig med en særlig indsats for socialt udsatte og marginaliserede mennesker i Danmark.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi i Spor selvfølgelig håber, at du vil indstille foreningen og skrive lidt om, hvad Spor betyder for dig, og hvordan du mener, at vi gør en forskel.

Indstillinger kan sendes til mail@tinebryldprisen.dk frem til den **9. august 2019**.

På sporet af... Michael

Hvilken betydning har Spor for dig?

Foreningen betyder alt for mig i kraft af, at jeg kan udbrede viden om senfølger og kombinere det med mine 2 store interesser: politik og journalistik.

Spor har givet mig et netværk, hvor jeg kan møde ligesindede, som forstår, hvordan det er at leve med senfølger.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Kontoret i Odense er på nuværende tidspunkt mit primære fokus. Drømmen er at skabe et kontor med liv og fællesskab. Et sted med stor aktivitet som kan samle medlemmer fra hele landet.

Især den geografiske placering af kontoret, håber jeg, kan være med til at gøre afstanden mellem medlemmerne mindre.

Jeg føler, at kontoret i Odense giver mig en større tilknytning til foreningen, og håber at andre vil opleve det samme. Det betyder meget for mig at skabe et sted med plads til alle.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Foruden at kontoret i Odense er et skridt i retningen af mere synlighed, og forhåbentligt kan være med til, at vi på sigt kan åbne flere kontorer rundt om i landet, så har jeg også en anden stor drøm.

Jeg drømmer om, at senfølgetraumer bliver anerkendt på lige fod med f.eks. krigsveteraners traumer.

At senfølgeramte får samme muligheder for behandling.

At der vil være samme anerkendelse og dermed også kommunale og nationale tilbud til senfølgeramte.

Politisk arbejder jeg på mange ting. Tilgangen og målene tilpasses hele tiden i et forsøg på størst mulig indflydelse. Et overordnet mål er, at vi til efteråret står med en national handlingsplan, hvor vi har sat et aftryk som kommer flest mulige senfølgeramte til gode.



5 Hurtige

- **Navn:** Michael Rasmussen Palm
- **Alder:** 47 år
- **By:** Odense
- **Antal år som medlem i Spor:** ca. 7 år
- **Største styrke:** Politik og journalistik

Spor i ord

Liv og fællesskab

Kortere afstand

Mødet med ligesindet

Politik

Synlighed

National handleplan

Jeg er fra marts 2019 blevet ansat som konsulent i spor, hvor jeg skal varetage det politiske og journalistiske arbejde, samt den daglige drift af kontoret i Odense.

Jeg hører MEGET gerne fra dig, hvis du skulle have en god ide eller har lyst til at

bruge kontoret i Odense til noget.

Der vil blive opsat et nøgleboks med kode, så kontoret altid er tilgængeligt for alle aktive medlemmer.

Jeg ønsker at kontoret i Odense kan være til glæde for flest mulige, og at der vil være liv og aktivitet.

Vil du være med?

Så kan du kontakte mig på mail:

Michael@landsforeningen-spor.dk

Det bliver afholdt åbent hus fredag d. 26. april kl. 11-17. Adressen er Kongensgade 72, 1. sal, 5000 Odense.

Blogindlæg o.a.

Jeg er ikke psykisk syg - jeg havde det bare svært som barn

Mange er bange for reaktionerne, hvis de er ærlige om, at de har nogle problemer p.g.a. deres opvækst - og ikke altid uden grund. I dette [indlæg](#) på Pow.International fortæller Chili Djurhuus, hvordan fortiden pludseligt indhentede hende i form af en kronik, hun tidligere havde skrevet.

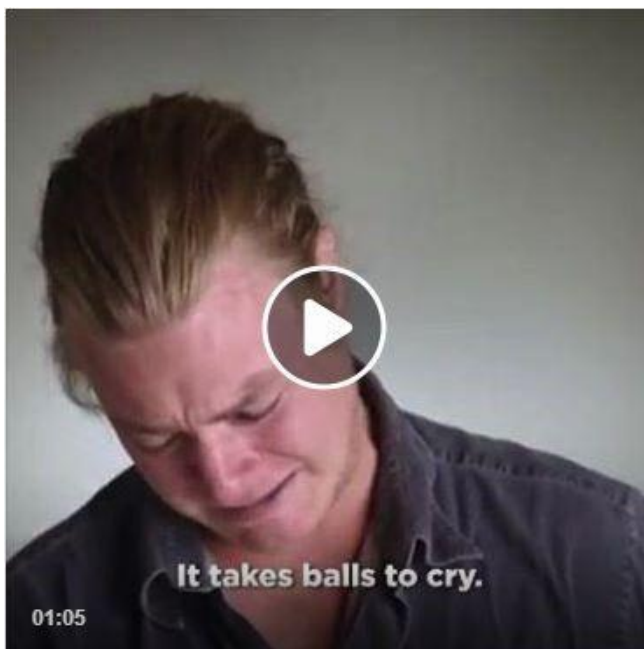


Mest læste på Facebook i marts

The 'Man Up' campaign

Stærk [video](#).

"Don't suffer in silence. The 'Man Up' campaign is encouraging men to speak about their feelings and says it's OK to cry."



Maktmisbrug bak lukkede dører

Skribenten af dette norske [indlæg](#) blev udsat for magtmisbrug fra sin psykolog igennem flere år uden, at nogen greb ind. Hun stiller nu det meget relevante spørgsmål, hvordan terapeutisk behandling kan kvalitetssikres, så mennesker ikke risikerer at blive (yderligere) traumatiseret af deres behandlere.

TV, videoer

Debatten på DR2

TÆTTERE PÅ SUNDHEDEN...?

Hvad har sundhedsvæsenet brug for - og hvilke partier give de gode svar? Får vi mere eller mindre nærhed? Mere eller mindre centralisering? Bedre sundhed?

Dette var emnet i [Debatten på DR2](#) d. 28. marts. Med i debatpanelet var forfatter og foredragsholder Karin Dyhr samt Elene Nielsen, der har Facebook-bloggen [Engang hed jeg Mette](#). De var begge meget klare i mælet i deres holdninger til psykiatrien ud fra årelange personlige erfaringer. Karin og Elene kommer på ca. 34 min. inde i udsendelsen.

Herunder et lille [klip](#) med Karin Dyhr.



Dokumentar: Leaving Neverland

I marts måned sendte DR den ialt godt tre timer lange dokumentar [Leaving Neverland](#), hvor to mænd fortæller om, hvordan de blev seksuelt misbrugte af Michael Jackson, da de var børn, og de konsekvenser det har haft og stadig har for dem og deres familier.

Medierne har flydt over med artikler og Youtube videoer om filmen, og der har været heftige debatter, mellem de der mener, at Michael Jackson er uskyldig, og at mændene lyver, og de der mener, at det er sandt. Nogle har prøvet at sætte sig ud over denne specifikke sag ved at fokusere på nogle mere generelle problematikker som f.eks., at filmen viser, hvordan [grooming](#) foregår, og hvordan en hel familie kan groomes.



[Engelsk trailer](#)

(dokumentaren på DR har naturligvis danske undertekster)

I første del af [dokumentaren](#) fortælles om handlingsforløbet - hvordan drengene og deres familier kom i kontakt med MJ, og hvordan relationerne udviklede sig. Anden del handler mere om livet bagefter, og hvordan mændene og deres familier har det i dag. Herfra kan dokumentaren bestemt anbefales, men den kan være barsk - og helt sikkert endnu barskere, hvis man har været (eller er) Michael Jackson fan.

Faglige artikler

Forældre med narcissistisk personlighedsforstyrrelse

En fin [artikel](#) der på en meget sober måde runder flere vigtige emner omkring opvæksten med en meget selvoptaget forælder, de senfølger det giver, og hvordan man håndterer det som voksen. Der bliver også givet en forklaring på, hvorfor nogle mennesker har udviklet denne selvoptagethed og mangler empati.

"Børn af forældre med narcissistisk personlighedsforstyrrelse kæmper ofte med skyld, skam og dårligt selvværd – også som voksne. Læs her, hvad du som voksen kan gøre for at passe på dig selv og skabe en mindre skadelig relation til dine forældre."



Om overgreb begået af kvinder

[Artiklen](#) på sygeplejersken.dk handler om, hvordan sygeplejersker kan spotte børn, der bliver udsat for overgreb, men der står også en del om overgreb begået af kvinder og konsekvenserne heraf - noget man ikke hører så meget om.



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

Smilende depression

Mange mennesker, der har været udsat for omsorgssvigt og overgreb, har en underliggende depression. De er i stand til at opretholde en smilende og venlig facade, og virker udadtil velfungerende. Indadtil ser det imidlertid anderledes ud. Livet kan virke meningsløst og tomt, og der kan være mange følelsesmæssige problemer. Hvis tilstanden diagnosticeres kaldes den 'atypisk depression', men set ud fra et traume- og senfølgeperspektiv er der dog slet ikke noget atypisk ved den. Det er en helt naturlig følge af de ting, man har oplevet.

[Artiklen](#) (der er på engelsk) er noget overfladisk, og især den sidste del om behandlingen lader en del tilbage at ønske. Den skal dog deles alligevel, da det er vigtigt, at der bliver sat ord på en tilstand, som mange lever med, men ikke forstår.

Tak til Lone Christensen for den [danske oversættelse](#), der kan læses her.



Populær på FB

Hvad er PTSD?

En rigtig god [artikel](#) med beskrivelser af, hvordan traumer påvirker et menneske og hvordan post-traumatisk stress kan vise sig efterfølgende.



Når vi skammer os for meget

En fin norsk [artikel](#) om skam.

Citat:

"Traumelidelser illustrerer tydelig hvordan skam fungerer som en motor i smerten. Den traumatiserte skammer seg over det hun gjorde, det hun ikke gjorde, den hun ble. Offeret som skammer seg over å ha reagert med å gjøre det eneste hun kunne gjøre for å overleve der og da. Og i ettertid bærer den traumatiserte ofte på en skam som hører hjemme hos den andre."



Når vi ikke erkjenner skamfølelsen i oss, gir vi skammen mer makt over livet vårt, skriver Johanne Rogndal.

Selvhjælpsmetoder ved sorg

Sorg tager tid, og der findes ikke noget quick fix, som kan fjerne smerten. At slippe sorgen er en langsom og proces, hvor det efterhånden gør mindre ondt.

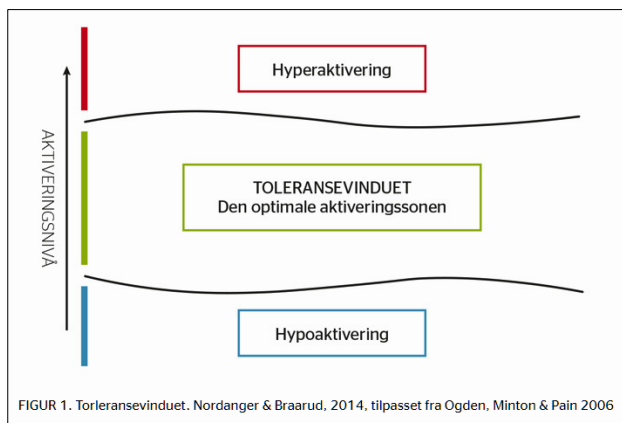
I dette [uddrag](#) fra deres norske bog 'Mestring av sorg: Håndbok for etterlatte og hjelpere' kommer Atle Dyregrov og Kari Dyregrov med 10 råd, der kan bruges i bearbejdelse af sorgen. De relaterer dem til sorg i forbindelse med dødsfald, men de kan sagtens bruges i forbindelse med sorgen over andre tab.



Betydningen af at være tryk

Videnskabelig norsk [artikel](#):

"Den polyvagale teorien blir regnet som en banebrytende forklaring på hvordan det autonome nervesystemet påvirkes av vår omgang med andre mennesker."



Div.

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



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.

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.

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

Kan vi forutsi om kærligheden vil vare?

John Gottman er klinisk psykolog, og han har forsket i samliv og partnerskab. Specielt har han forsket i, hvad der har betydning for, om et forhold holder eller ej. Som han fortæller i denne norske [artikel](#), mener han, at svaret ligger i kommunikationsmønstret imellem parterne.

Der er fire mønstre, der giver stor sandsynlighed for, at parret skilles på et tidspunkt:

- 1) Kritik af partneren
- 2) Tendens til at gå i forsvarsposition
- 3) At vise afsky
- 4) At være passiv-aggressiv (d.v.s. man viser fjendtlighed eller vrede på en indirekte og subtil måde)

Disse måder at kommunikere på ses ofte i dysfunktionelle familier, så det er meget tænkeligt, at det er mønstre, der ubevidst er fulgt med fra barndommen. Da mønstrene bunder i stærke følelser, kan de sikkert vise sig i alle relationer, men meget naturligt tydeligst i parforholdet.



kontakt@landsforeningen-spor.dk

www.landsforeningen-spor.dk
www.synlighedsdagen.dk

Landsforeningen Spor på Twitter
Landsforeningen Spor på Facebook