



Spors nyhedsbrev ~ maj 2019

Interviewstafetten - 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 heling, 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 café møderne i København, og har været med som oplægsholdere på nogle af de rullende café møder.

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.

Spør 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.

Til kalenderen

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



Cafémøde i Kbh.

Det sidste [cafémøde](#) i denne sæson har overskriften 'Skam', og det holdes af psykoterapeut Annelise Lindum. Annelise skriver:

"Jeg vil tale ud fra mine egne erfaringer med skam og skyld som til stadighed holdt mig fanget i en underliggende angst.

Skammens væsen dækker som regel over skamfuldheden ved at være udsat for andres umenneskelighed og være bærer af andres skamløse adfærd. Det resulterer i følelsen af værdiløshed, en frygt for at blive gennemskuet og desperat stræben efter perfektion."

Mødet finder sted
mandag d. 6. maj 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.



Næste møde...

i Vestjysk Spor er **mandag d. 3. juni**.
i Midtjysk Spor er **onsdag d. 12. juni**.

Mere herom i næste nyhedsbrev,

Åbent møde i Århus for stemmehørere

[Åbent møde i Århus](#) er for mennesker, der hører/har hørt stemmer, eller haft andre anderledes sanselige oplevelser med syn o.a. Pårørende og andre med interesse for området er også velkomne.

Det er **torsdag d. 9. maj** kl. 16.30-18.30 (døren er åben fra 16-16-30)

Salen, 2. sal
Nørre Allé 31
8000 Aarhus C

Har du spørgsmål, digte eller andet input til mødet, kan du sende en mail til Trine på trins123@hotmail.com.



Mandetræf i Århus

Åbent tilbud til mænd med senfølger af seksuelle overgreb. Ingen tilmelding.

Møderne ledes af psykoterapeut Jesper Brandt og socialpædagog Kurt Kyed. Kurt har selv været udsat for seksuelle overgreb.

Det er **torsdage i ulige uger** fra kl. 17-19 i
Kvistens lokaler
Mejlgade 71, 1. th.
8000 Århus C

Tlf. 6168 7357.

Læs evt mere om Kvisten på www.kvistene.dk

CSM:ØST

Frirummet

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



Nyt fra Midtjysk Spor

Midtjysk Spor er i gang med at udvide med en satellit i Randers.

Der arbejdes hen mod at få skabt et samværstilbud i Randers, hvor personer med senfølger efter seksuelle overgreb kan skabe sig et netværk omkring aktiviteter med ligestillede.

Tilbuddet vil være et anderledes tilbud end i resten af landet i og med, at det vil være en blanding af oplæg, walk and talk, afslutningshygge jul og sommer og med mulighed for udvidelse til andre aktiviteter hen ad vejen.

Intentionen er, at alle brugere af tilbuddet gerne skal komme til at føle medejerskab og komme med ønsker til kommende oplæg/aktiviteter/arrangementer og tage del i planlægning efter behov og ønske. Dog ligger grundformen fast.

Opstart forventes ultimo september med et oplæg i lokaler på Psykiatriens hus, Randers. Samværstilbuddet vil herefter have sit udgangspunkt samme sted.

Vi glæder os til det nye samarbejde mellem Randers satellitten og Midtjysk Spor og muligheden for at udvide tilbuddene til senfølgeramte andre steder i Midtjylland end blot Århus.

Skulle man ønske at være en del af opstarten eller selve tilbuddet, kan man kontakte Solveig Munkholm på solveig@landsforeningen-spor.dk.

Personligt

From the Heart of a Mother With PTSD

Mange forældre med senfølger vil sikkert genkende meget fra denne [beretning](#). Det er mere end almindeligt svært at have mindre børn, når man samtidigt lider af PTSD.



Sporene og ordene – på innsiden

Et norsk [indlæg](#) om at leve med de usynlige følger af overgreb og traumatisering og om som voksen at møde det barn, man engang var.



Anne fik Kompleks PTSD af psykisk vold, sex og død

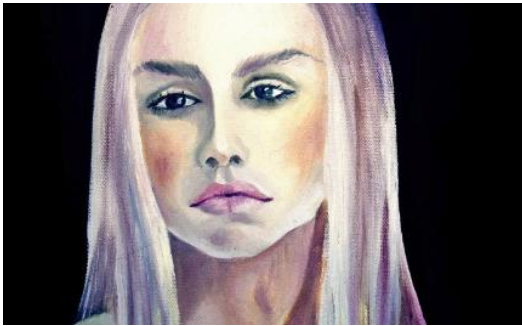
En lang [beretning](#) om de mange forskellige oplevelser og hændelser i Annes liv, som har været årsag til, at hun fik PTSD og Kompleks PTSD. Det startede allerede i barndommen og efterhånden blev summen af belastninger så stor, at hun røg langt ud over smertegrænsen.



Blogindlæg o.a.

7 Reasons Why I Share My Childhood Sexual Abuse Story

Hvorfor har nogle mennesker behovet for at fortælle, at de har været udsat for misbrug og overgreb? I dette engelske [indlæg](#) fortæller skribenten om syv grunde til, at det er vigtigt for hende.



Self Care

HAVOCA (en amerikansk organisation for voksne med senfølger) kommer i dette [indlæg](#) med fem forslag til vigtig selvomsorg. Som bekendt er der intet, der kan hjælpe alle, men alt kan hjælpe nogen, så måske kan disse almene råd inspirere.



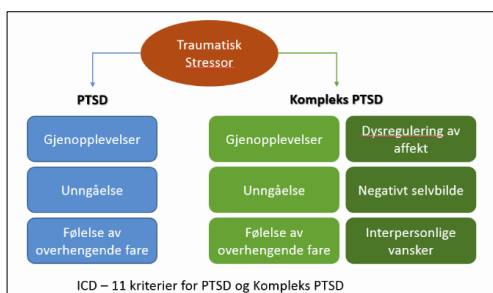
HAVOCA kan også følges på [Facebook](#).

Faglige artikler

Hva er kompleks posttraumatisk stresslidelse?

Citat fra den norske [artikel](#):

"Begreper som kompleks traumatisering og kompleks PTSD er mye brukt og diskutert innen traumefeltet og psykisk helsevern. Men hva betyr egentlig disse begrepene og hvorfor har det vært uenighet om dem i årevis?"



Har du noget... du gerne vil have med i nyhedsbrevet, er du meget velkommen til at sende os en mail på kontakt@landsforeningen-spor.dk.

Mareridt og PTSD

Mange mennesker med PTSD lider af natlige mareridt. De kan handle om de ting, man har oplevet, men gør det ikke nødvendigvis.

Drømme er budskaber fra underbevidstheden. De har bl.a. en problemløsende funktion, for når det ubevidste bliver mere bevidst, kan man begynde at forholde sig til det. Desværre formidler underbevidstheden sig på en måde, som vi ikke umiddelbart forstår, så drømmene giver sjældent mening med mindre, man har lært at tolke dem.

I denne [artikel](#) står til sidst lidt om behandling, bl.a. 'Imagery Rehearsal Therapy (IRT). Enhver form for terapi, der heler traumerne, vil dog kunne gøre en forskel, for når følelserne efterhånden forandrer sig, vil også drømmene forandres.



Når selvkritikken tager overhånd

Anne Hilde Vassbø Hagen er psykolog og arbejder med emotionsfokuseret terapi.

I denne norske [artikel](#) udtaler hun bl.a.: "Når man går rundt og er selvkritisk, havner man fort i det vi kaller en sekundær emosjonell tilstand, hvor man er tung og deprimert og hjelpeløs. Når vi jobber med dette i terapi, handler det om å løfte frem og konkretisere denne kritiske stemmen, slik at man får tilgang til skammen som ligger under".

Anne Hilde producerede sidste år en lille fin animationskortfilm, som tager fat i dette tema, og den kan også ses i artiklen.



Etterlyst: Et moderne sinn for en moderne tid

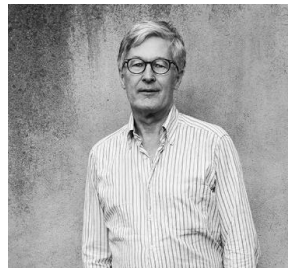
Citat fra den norske [artikel](#): "Menneskers vansker med å håndtere vonde følelser står i sentrum av mange samfunns-problemer, mener den amerikanske psykologen Steven Hayes."

Steven Hayes har utviklet en terapiform, han kaller 'acceptance and commitment therapy' - altså accept- og forpligtelsesterapi.

Han oppfatter følelsesmæssig smerte som en uundgåelig del af livet og alle forsøg på at undgå eller kontrollere smertefulde følelser vil føre til endnu mere smerte.



Hvorfor er du værdifuld?



Der ligger altid noget bag følelser af at være værdiløs, mindreværdig eller underlegen.

"Vi må se på hva som ligger bak følelser av å ikke være av verdi. Vi påvirker hverandres følelse av å være til, hele tiden. Noen ganger i så stor grad at vi enten kan ødelegge eller redde hverandre", skriver psykiater Tormod Huseby i dette [indlæg](#) på psykologisk.no.

Livet i en ønskebrønd – om at beskytte sig selv med virkelighedsforvrængninger

[Artikel](#) af psykoterapeut Inge Holm:

"Denne artikel handler om løgn. Om hvordan vi mennesker kan lyve for os selv i bestræbelserne på at undgå smerte, men også om hvordan selve denne undgåelse af sandheden påfører os endnu mere lidelse, fordi den ødelægger vores forhold til os selv og vores betydningsfulde relationer."

Artiklen bygger på bogen: "[Løgnene vi fortæller os selv – at se sandheden i øjnene, acceptere dig selv og skabe et bedre liv](#)", skrevet af Jon Frederickson.



Skammens ansigter



"Hvor skal jeg gjøre av meg? Dette er skammens første reaksjon. Jeg vil gjemme meg."

En [artikel](#) om skam fra Tidsskrift for Norsk Psykologforening. Her bliver der set på, hvordan skammen er til stede i skønlitteraturen.

Om vrede

Lidt mere fra Inge Holm der på sin Facebookside har lavet [et opslag](#) med nogle kloge ord om vrede.

"Vi kan forsøge at undgå eller dække over vores vrede og raseri gennem religion, åndelighed og spiritualitet. Men hvis man er vred, er man vred. Vreden er ligeglåd med, hvad vi gør for at undgå at mødes med den. Vi kan misbruge den åndelige verden og fodre et falsk selvbillede om, at vi gode og uden negativitet. Men netop den vrede, der er maskeret af en tilsyneladende godhed, er ofte utrolig destruktiv. Den viser sig i forfærdelige ord, der siges med en mild stemme eller et smil - under dække af venlighed.



Eller en foragt, der skjules under hjælpsomhed: "Jeg siger bare det her for din egen skyld". Det er vold at sår et medmenneske under dække af godhed og hjælpsomhed. Når man stædigt holder fast i sin godhed, bliver den anden ond."

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 uddеле 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.

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

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

kontakt@landsforeningen-spor.dk

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