

På sporet af... Meike

Hvilken betydning har Spor for dig?

Spor er for mig et rummeligt og meningsfyldt fællesskab, og foreningen er blevet en del af min udvidede familie, hvor jeg føler, at jeg kan være mig selv med alt, hvad det indebærer. F.eks. bliver man i Spor opfordret til at passe på sig selv, i modsætning til andre steder jeg har været en del af, hvor man opfordres til at præstere. Og så giver det at være aktiv i Spor SÅ meget mening for mig!

I sammenhænge udenfor Spor repræsenterer foreningen mig på en meget professionel og samtidig menneskelig måde, hvilket har stor betydning, når vi gerne vil høres.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

Jeg er med til at arrangere Synlighedsdagen i København.

Jeg er derudover Sporrepræsentant i et projekt omkring information om senfølger, der udgives som podcast. Mine primære arbejdsområder i Spor er synliggørelse og kommunikation.

Jeg er også i gang med at lave nogle statistikker ift. jul og senfølger på en spørgeundersøgelse, som vi har lavet i Spor.

Jeg er derudover med i styregruppen for Hovedstadens spor.

Synlighedsdagen i København
21. september Kl. 10-16.
Islands Brygge Kulturhus.

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Jeg kunne rigtig godt tænke mig at Spor fik ressourcer til at udbygge sin rolle som vidensbank, så Spor bl.a. på denne baggrund får større politisk indflydelse på områder, der har med senfølger at gøre.

At Spor bliver kendt i hele Danmark, i den bredere befolkningsgruppe, og at det bliver mere almindeligt at tale om senfølger.

Jeg drømmer også om, at Spor bliver inviteret ud at tale med forskellige faggrupper og lærer disse om senfølger. At spor bliver en del af et nordisk interessefællesskab og samarbejde, og måske endda europæisk.



5 Hurtige

- **Navn:** Meike Justesen
- **Alder:** Fra 1963
- **By:** Birkerød
- **Antal år som medlem i Spor:** ca. 3 år
- **Største styrke:** Jeg gør mit bedste for, at folk føler sig anerkendt af mig, fordi jeg kender smerten ved ikke at være det.

Spor i ord

Fællesskaber

Anerkendelse

Farvel til selvkritik

Personlig udvikling

Forståelse

Lettelse

Om selvkritik: Jeg vidste intet om senfølger, da jeg mødte Spor. Det blev for mig en kæmpe AHA oplevelse at komme i praktik i Spor. Inden mit bekendtskab med Spor startede, havde jeg kritiseret mig selv for, at der var områder af min personlige udvikling, som jeg ikke kunne styre

eller komme i mål med. Al den kritik kunne jeg stoppe, da jeg erfarede, at senfølger eksisterer, og at jeg ikke kunne gøre for, at jeg levede med disse konsekvenser. Så mødet med denne nye information åbnede en dør i mit sind, og min forståelse af min situation blev på kort tid

(måske et år) virkelig god. Måske gik det så hurtigt, fordi jeg havde et stort ønske om at forstå mig selv. Det var en stor lettelse at opdage, at mine udfordringer havde et navn: senfølger. Det gav en større accept og forståelse for mig selv - og derved også ro.