LANDSFORENINGEN spor

NYHEDSBREV
September 2019

Mød Spors aktive medlemmer i interviewstafetten

På sporet af... Katja

Hvilken betydning har Spor for dig?

Spor har stor betydning for mig. Ikke fordi jeg indtil nu har været bekendt med foreningen, men fordi jeg blev bekendt med Spor på et rigtig godt tidspunkt, og nu kan være både en del af et samhørigt fællesskab og også være aktiv.
Spor har åbnet op for en mangeårig lukket dør, eller man kan sige, en dør der stod på klem, hvor tiden skulle være den rette.

Jeg oplever, at Spor giver mange muligheden for at være åbne omkring senfølger, følelser, udfordringer, og muligheder for bekendtskaber, hvor alle kan nikke genkendende til netop disse problemer.
Her kan jeg slappe af og være den jeg er uden forklaringer i fht. reaktioner, tilstand og humør.

Samtidig føler jeg mig rustet til at være aktiv i Spor på Bornholm, fordi der her, såvel som andre steder, er et stort behov, og fordi jeg ved, at også i små samfund findes der voksne med senfølger, der gemmer på 'noget'.

Har du gang i nogle spændende projekter i Spor?

På Bornholm har der ikke tidligere været Spor eller lign., så et kommende projekt er i sin opstart.

Indtil videre, vil det være at arrangere møder, hvor vi sammen kan gå ture, male/tegne eller andet kreativt, samle svampe/kogler etc.
Det er vigtigt at fokusere på individets positive sider og forhåbentlig sætte noget i gang hos den enkelte.

Vi kunne godt tænke os at arrangere nogle foredrag, der har en rød tråd til senfølger. Det kunne være i fht. kognitiv terapi, alternative hjælpemuligheder, andre med senfølger m.m. Vi ser meget frem til at komme i gang med projektet.

For mig vil det optimale være at få spredt budskabet omkring Spor så meget, at enhver der har behov for hjælp og/eller rådgivning i fht. til senfølger, og et fællesskab, får muligheden. At lægge tabuet ned og åbne op for, hvad overgreb gør ved et menneske, hvorfor mennesket reagerer som det gør, og hvad der kan gøres for at hjælpe denne på vej, er for mig yderst vigtigt.

5 Hurtige

- **Navn:** Katja Marcker
- **Alder:** 43 år
- **By:** Snogebæk, Bornholm
- **Medlem af Spor:** ½ år
- **Største styrke:** Til stede, ærlig og omsorgsfuld

Spor i ord
Fællesskab
Mange af de få
Faglighed
Synlighed
Viden
Fjern tabu

Har du nogen drømme eller visioner for Spor?

Jeg har i mange år været frivillig i forskellige foreninger, der alle har noget at gøre med sårbare mennesker, der har været udsat for krig og fattigdom, og unge samt ældre der havde behov for et besøg.

Jeg tror og håber, det har banet vejen frem til Spor, der på mange måder er hjælp til selvhjælp. Det er rart at være og gøre noget for andre samtidig med, at man føler en form for gensidig hjælp uden efterspørgsel. Jeg er selv førtidspensionist p.g.a. senfølger m.m., så Spor giver mig mulighed for at bruge min energiske side på en konstruktiv og kreativ facon.

Til kalenderen

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

Foredrag i Odense

Fyns Spor er nået til 3. foredrag i foredragsrækken med Camilla Darre, der er jordmoder, sexolog og aktivt medlem i Spor.

Titlen er denne gang 'Seksuelle overgreb i barndommen - overlevelsesstrategier og mønstre i voksenlivet'

Det finder sted **tirsdag d. 24. september** kl. 19 på Spors kontor i Odense.

Der er rift om pladserne, så du skal ikke vente for længe med at melde dig til. Du kan læse mere her.

P.S.: Camilla holder også oplæg på Synlighedsdagen i Odense d. 3. oktober og på cafémødet i København i marts måned.

Foredrag i Randers

Randers satellitten inviterer til foredrag **torsdag d. 26. september** kl. 18.30-20.30. Det finder sted i Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, Randers.

Titlen på foredraget er 'Den usynlige ensomhed' Det er en personlig beretning om, hvordan senfølger efter seksuelle overgreb skaber isolation og ensomhed bag facaden.

Arrangementet er gratis, og alle der har interesse i at vide mere om senfølger efter seksuelle overgreb i barndom og ungdom skal være velkomne.

- Kolding torsdag d. 19. september
  - Tema: Bedre liv for den seksuelt krænkede
- Randers torsdag d. 19. september
  - Tema: Mødet med systemet
- København lørdag d. 21. september
  - Tema: Senfølger
- Aalborg lørdag d. 28. september
  - Tema: Vejen hjem

Her er datoerne for Synlighedsdagen rundt om i landet. Klik på link for at se program (se synlighedsdsdagen.dk for Odense og Aabenraa). Arrangementerne er gratis, og alle interesserede over 18 år er velkomne.

- Esbjerg mandag d. 30. september
  - Tema: Senfølger
- Odense torsdag d. 3. oktober
  - Tema: Senfølger og seksualitet
- Århus fredag d. 4. oktober
  - Tema: Ensomhed som senfølge
- Aabenraa (dato afventer)

Cafémøde i Kbh.

I oktober starter Hovedstadens Spor en ny sæson med cafémøder i Kbh.

På aftenens møde vil Christel fortælle om at leve med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen, om at håndtere incest i familien, samt relationer til familien. Hun fortæller også om, hvordan self-compassion (selvomsorg) har hjulpet hende.

Mødet finder sted
mandag d. 14. oktober 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.

Aflysning

Arrangementet 'Kunsten som helende kraft', der skulle have fundet sted i Århus **lørdag d. 28. september**, er desværre aflyst.

Kursus i Århus for fagprofessionelle o.a.

Metoder i arbejdet med traumer bredt i psykiatrien

"Programmet for dagen indeholder faglige oplæg, hvor nogle af oplægsholderne har egne levede erfaringer med traumer. Dit udbytte er derfor både et fagligt løft og en øget forståelse for den krænkede."

Kurset er for alle, der møder borgere med psykiske vanskeligheder/diagnoser, uanset om man har erfaring med traumearbejde eller ej.

Tirsdag d. 26. november
Tilmelding senest 26. oktober
Deltagerpris 1.175 kr.

Bliv efteruddannet til fremtiden
VIA University College

Åben café og andre tilbud i Haderslev

Selvhjælp Haderslev har etableret nogle tilbud for voksne med senfølger.

Der er Åben Café på Sundhedscentret i Vojens, Rådhuscentret 7, 6500 Vojens. Det er **tirsdag i lige** uger fra kl. 16.00 - 18.00.

Selvhjælp Haderslev holder Åben Café **torsdag i lige uger** fra kl. 16-18. Det foregår Storegade 80, 6100 Haderslev.

Begge steder vil der i åbningstiden blive serveret kaffe, the og kage, og der vil være frivillige personer tilstede, som du kan tale med. Du møder bare op på de omtalte steder i de omtalte tidspunkter. Alle har tavshedspligt.

Herudover har Selvhjælp Haderslev selvhjælpsgrupper, og der tilbydes individuelle samtaler med en frivillig.

Selvhjælp Haderslev kan kontaktes på tlf. 7452 8330.
Du kan læse mere på www.haderslev-selvhjaelp.dk og på deres Facebookside.

Café i Kolding for senfølgeramte

Som noget helt nyt har Kolding Selvhjælp startet et tilbud med café for senfølgeramte. Pårørende er også velkomne.

Der vil være mulighed for at spille spil, deltage i kreative aktiviteter, læse i en bog eller bare sidde og lytte. Du bestemmer selv, hvad du har lyst til at være med i, og hvor længe du har lyst til at blive.

Caféen er åben **onsdag i lige uger** fra kl. 16-18.

Du kan læse mere på Kolding Selvhjælps hjemmeside og på Facebook.

Mandetræf i Århus

Åbent tilbud for mænd med senfølger af seksuelle overgreb. Møderne ledes af psykoterapeut Jesper Brandt og socialpædagog Kurt Kyed. Kurt har selv været udsat for seksuelle overgreb.

Deltagelse kræver ingen tilmelding - du kan bare komme forbi.

Møderne finder sted **torsdag i lige uger** kl. 17-19 i Kvistens lokaler Mejlgade 71, 1. th. - 8000 Århus C Tlf. 6168 7357.

Læs mere på www.kvistene.dk og på Facebook.

12-trins program for voksne med senfølger

ACA står for 'Adult Children of Alcoholics' og er et mødested for voksne børn af alkoholikere og andre dysfunktionelle familier.

På hjemmesiden står der: *'Voksne Børn af Alkoholikere' er baseret på AA's Tolv Trin og Tolv Traditioner og er ikke tilknyttet nogen trosretning, sekt, politisk sammenslutning eller institution. Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at komme sig over eftervirkningerne af forældrealkoholisme eller anden dysfunktionel forældreadfærd.*

Der afholdes møder forskellige steder **hver dag**. Der kan læses meget mere på ACA's hjemmeside.

Aktuelt

Problemer med hjemmeside og mail

I august måned var vores hjemmeside og mail nede i en periode p.g.a. problemer i forbindelse med, at vores domæne (www.landsforeningen-spor.dk) blev flyttet til et nyt webhotel. Mailen virker igen, men ved flytningen røg layout og forskellige funktioner på den nye hjemmeside. Vi har derfor måtte starte ret meget forfra, så siden er stadigt under konstruktion. Vi tør til gengæld godt love, at den nye hjemmeside bliver både flot og indholdsrig, når den er færdig.

Nyt fra bestyrelsen

Kommunikationskursus

I den forløbne weekend var 21 aktive medlemmer på kursus i kommunikation hos Birgitte Sally i Rørvig. Det var meget inspirerende og en god start på bestyrelsens arbejde med såvel intern som ekstern kommunikation.

Bestyrelsesmøde og bestyrelsesseminar

Bestyrelsen har besluttet at lægge bestyrelsesmøder i skiftevis Odense, Aarhus og København + seminaret i Aalborg. Næste bestyrelsesmøde finder sted lørdag d. 14. september i Aarhus. Hvis du har spørgsmål eller input til bestyrelsen, er du velkomne til at sende en mail til bestyrelsen@landsforeningen-spor.dk.

D. 11. - 13. oktober mødes bestyrelsen til et seminar i Aalborg, hvor vi bl.a. får input fra Center for frivilligt socialt arbejde til inspiration og kvalificering af organisationsudviklingen af Spor.

Orlov og udtrædelse af bestyrelsen

Anne Christensen, der er en del af formandskabet, holder orlov fra bestyrelsen pr. 15. september. Anne har været med i bestyrelsen siden foreningens opstart i 2008, og vælger nu at prioritere andre opgaver.

Lita Domino fra Midtjysk Spor har været suppleant i bestyrelsen, og var primus motor for opstart af en kunstgruppe, trækker sig som aktivt medlem. Lita skriver*: "Jeg holder utrolig meget af Spor, og alle de dejlige mennesker jeg møder her, men af private årsager bliver jeg nødt til at hente alle kræfter hjem i egen lejr. Bedste ønsker til jer alle fra Lita Domino."*

Bestyrelsen konstituerer sig på et ordinært bestyrelsesmøde d. 9. november med nyt formandskab eller formand og næstformand.

Kvisten udvider

Kvisten skriver på deres Facebookside:

"Så er Kvisten kommet til Ringkøbing-Skjern Kommune!

Birgit og Lone er klar til at hjælpe mænd og kvinder med senfølger efter seksuelt misbrug med gratis terapi. Samtalerne foregår i Kirkehuset i Tarm.

Ring på 8844 8142 og hør nærmere. "

Læs mere på www.kvistene.dk

Årets donationer

For at modtage tips- og lottomidler skal Spor hvert år indsamle 100 donationer á 200 kr. fra 100 forskellige personer.

Tips- og lottomidlerne er særdeles vigtige, da det er de eneste der giver driftsmidler - d.v.s. de betaler vores husleje, rejseomkostninger, hjemmesider m.v.

Værdien af en donation er meget mere værd, end de 200 kr., da de penge, vi selv skaffer, sådan ca. bliver ganget op med 10. D.v.s. skaffer vi 20.000 kr. i donationer, får vi tildelt omkring 200.000 fra tips- og lotto.

Vil du støtte Spor med en donation, kan du gøre det med
- MobilePay på nr. 983010
- bankoverførsel til reg. 5328 konto 0000249586.

Beløbet kan trækkes fra i skat ved oplysning af cpr-nr.

Ét af vores aktive medlemmer har lavet denne fine lille video, der ligger på Youtube. Den må meget gerne deles.

Personligt/blogindlæg

Hvor er min historie?

Når traumatiske oplevelser fortrænges, er det fordi, det engang var livsnødvendigt. Det har dog store konsekvenser senere i livet, når man har mistet sin fortid p.g.a. fortrængninger. F.eks. kan det være svært at forstå og stole på sine egne følelser og fornemmelser, når man ikke ved, eller ikke er sikker på, hvad man selv har oplevet.

Sanne Rasmussen, der har skrevet dette korte blogindlæg, fortæller meget fint, hvad det betyder for hende at have mistet hukommelsen. Der er sikkert mange, der vil kunne genkende det.

Hvad går din smerte ud på?

"Hvilken grundsmerte bærer du på?" – har jeg i denne tid lyst til at spørge alle mulige mennesker, men følelserne mangler at have et frit sprog. Smerte er stadig noget vi gemmer, ikke taler om, er for blufærdige til at italesætte, selvom vi i den grad alle oplever den i livet. Og den størkner vores sjæl og vores udsyn, hvis ikke vi løsner den.

Et virkeligt godt blogindlæg på POV.international, hvis man kan abstrahere fra skribentens store begejstring for en behandlingsform, der hedder Source Breathwork.

Ekstrem stresset og lydfølsom

En glimrende beskrivelse af livet med højstress, og hvordan det påvirker på alle planer - sansemæssigt, følelsesmæssigt og kropsligt. Det er ekstremt anstrengende at leve med et højspændt nervesystem, så desværre skal der ikke altid meget til, før der kommer en udladning - ofte gennem vredesudbrud.

Det kan være svært at beskrive, hvordan det er at gå i terapi og arbejde med sine traumer, men Shanon formår i dette engelske blogindlæg at give et meget godt billede af det.

'Godt nok' - er det godt nok?

Hvem kender ikke behovet for at være perfektionist på nogle områder? Skribenten af dette indlæg ser perfektionismen som en reaktion på at få kontrol, når der er så meget, vi ikke kan kontrollere her i livet. En anden forklaring kan også være, at man er nødt til at bevise, at man er perfekt, hvis man inderst inde føler, at man ikke er god nok.

Uanset årsagen til perfektionisme er det et fint indlæg med en opfordring til at blive 'fejltastisk'.

Hvad er kærlighed?

Hvis man som barn manglede følelsen af at være elsket, og man oplevede, at ingen tog imod ens kærlighed, så kan det være svært som voksen at vide, hvad kærlighed er. Eller måske ved man det godt et sted, men kan have svært at mærke den.

I dette engelske indlæg fra HAVOCA (Help for Adult Victims Of Child Abuse) bliver der reflekteret over, hvad kærlighed er, og hvad det ikke er.

Bog

Den bevidste krop

Den bevidste krop - et sanseredskab til selvforståelse lyder som en bog, der er værd at læse. Den bliver da også anbefalet både af skuespiller og instruktør Jens Arentzen, samt af chefpsykolog Lars J. Sørensen.

"Bogen tager udgangspunkt i bevidst kropsarbejde, og fører dig ind i menneskekroppens indre sammenhænge. Den beskriver nogle af de underliggende mønstre i den menneskelige adfærd, som bevirker, at det moderne menneske kan føle sig fremmedgjort og udfordret i et såkaldt velfærdssamfund."

Faglige artikler

I serien #forældelsesfristen på POV.international undersøger journalist Chili Djurhuus konsekvenserne af, at forældelsesfristen, for nogle typer seksuelle overgreb begået mod børn, blev ophævet ved lovændring pr. 1. april 2018.

1. afsnit: Tvivl om den gavnlige virkning af ny lov i sager om seksuelle overgreb mod børn

2. afsnit: Pia Ryding blev udsat for overgreb fra sin stedfar, da hun var 10 år – han blev aldrig anmeldt

3. afsnit: Claudia anmeldte sin stedfar som 16-årig for seksuelle overgreb – anmeldelsen har gjort en verden til forskel

4. og 5. afsnit følger de næste to mandage.

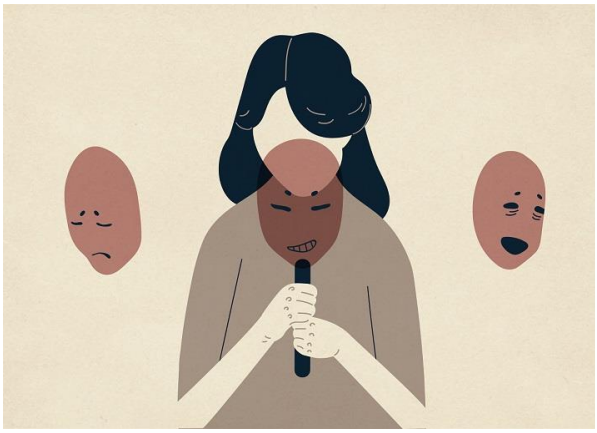
Hvad traumer gør ved os

Norsk artikel: *"En traumereaksjon forteller oss om helt grunnleggende psykologiske prosesser hos mennesket"* skriver psykolog Johanne Rogndal.

TRYGGHETEN BRISTER: For den som traumatiseres, brister opplevelsen av at verden er et trygt sted å være, skriver Johanne Rogndal.

Spørg om traumeerfaringer

Når man arbejder med mennesker, der har følelsesmæssige (psykiske) problemer, burde det være helt naturligt at spørge, hvad de har været udsat for. Hvordan skal man kunne hjælpe et andet menneske, hvis man ikke kan tale om årsagen til menneskets problemer? Mange behandlere er bange for at retraumatisere ved at spørge, men i virkeligheden er der større risiko for retraumatisering ved at tie og ignorere.



Citat fra den norske artikel: *«Jeg ønsket at hun skulle stille mer direkte spørsmål, viktige spørsmål.» Kartlegging av traumatiske erfaringer er helt nødvendig for å forstå vanskene pasienten kommer til behandling med.*

Traumer og svigt sætter sig i hjernen

Hvor er det dog dejligt at se, at der bliver formidlet viden om, hvordan man kan hjælpe traumatiserede børn og unge.

" En traumatisk opvækst sætter spor i hjernen. Derfor skal socialpædagoger og andre professionelle anvende særlige mestrings- og læringsstrategier i arbejdet med udsatte børn og unge, fortæller cand.mag. og lektor Ann E. Knudsen"

Spors fokus er dog de voksne, der har senfølger af overgreb i barndommen, men også i den kontekst er artiklen relevant, da den måske kan være med til at skabe en større selvforståelse.

Populær på FB

Traumegruppe for misbrugere

Almindeligvis er det sådan, at før en misbruger kan modtage traumebehandling, skal misbruget være stoppet. Det hindrer mange i at modtage hjælp, da misbruget fungerer som selvmedicinering.

I artiklen her fortælles om en kommune i Norge, hvor de med stor succes har prøvet at gøre tingene i omvendt rækkefølge - de har nemlig etableret traumegrupper til misbrugere.

«Traumegruppen hjalp meg mer enn 20 års rusbehandling»

Du er aldrig så normal, som når du er syg

Når et menneske tidligt i livet har manglet anerkendelse og positiv spejling, skabes fundamentet for en dyb usikkerhed og tvivl på sig selv, sine egne følelser, sin egen virkelighedsopfattelse. Man kan komme til at føle sig syg, mærkelig og anderledes, og det kan blive bekræftet af andre - men betyder det, at man er syg?

Citat fra den norske artikel: *"Selv om personen er syk, er det ikke nødvendigvis noe sykt ved vedkommende."*

Når man hører stemmer

På netdoktor.dk ligger en fin artikel om stemmehøring.

Gennem interviews med Merete Nordentoft, speciallæge i psykiatri, og Trevor Eyles, psykiatrisk sygeplejerske, beskrives to helt forskellige tilgange til stemmehøring og måden at håndtere det på.

Selvbeskyttelse og nærhed

"Det finnes livshemmende selvbeskyttelse, og det finnes livsfremmende selvbeskyttelse. Kunsten er å lære seg forskjellen."

Norsk artikel på RVTS

PSYKISKE LIDELSER ER IKKE SYGDOMME

"Når menneskets sjælesmerter er så uønskede, som de er, og så forstyrrende for velfærdsstatens idealiserede selvforståelse, er det fristende nærliggende at definere dem som sygdomme."

En ret lang, men virkelig god, artikel, hvor psykolog Per Damgaard argumenterer for, hvorfor psykiske lidelser ikke er sygdomme. Han kommer bl.a. omkring, hvad lidelse er, hvordan vi slipper lidelsen, og hvorfor psykiatrien og nogle behandlere aldrig vil være i stand til at hjælpe mennesker igennem deres lidelse.

Mest læste artikel på FB i august

Ordet fanger

Den danske psykiatri adskiller sig formentligt ikke meget fra den norske. Også her i landet bliver der fejldiagnosticeret med fatale konsekvenser.

PSYKOLOGI

I dette norske indlæg beskriver en psykiatrisk sygeplejerske, hvordan en patient og en psykolog forstod betydningen af ét ord forskelligt. Så var skaden sket, for psykologens fejlagtige tolkning af patients udtalelse stod skrevet i journalen, og journalen står til troende.

Citat: *Pasienter opplever for ofte alvorlige krenkelser fra offentlig psykisk helsevern knyttet til uriktige nedtegnelser i journalen.*

Træning som virkelighedsflugt

"Aktiviteter som man tradisjonelt sett tenker på som sunne, bidrar ikke nødvendigvis til god psykisk helse." Citat fra artiklen på psykologisk.no.

Hvis det, man foretager sig, er en virkelighedsflugt, er selv det sunde ikke særligt sundt.

Derfor forelsker du dig i de forkerte mænd eller kvinder

Hvorfor er der en tilbøjelighed til, at vi mennesker finder sammen med en partner, der minder om én af vores forældre? Og hvordan kan det være, at ens eget forhold på mange måder kan komme til at ligne forældrenes?

Det findes der mange forskellige teorier om, og i dette indlæg fortæller terapeut Christian Carl Christiansen, hvordan han ser det.

En helt anderledes vinkel kan der læses om i bogen Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte af Jytte Vikkelsøe.

Div.

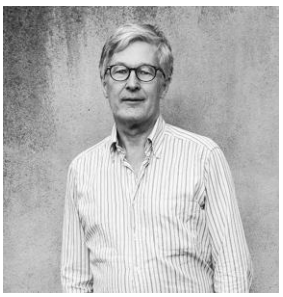
Oversættelse af artikler

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.

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

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.

At leve med en overvældende forladthedsfølelse



Meget fin norsk artikel af Tormod Huseby om følgerne af tilknytningstraumer, som bl.a. kan være social angst, depression, skam, selvforagt, ensomhed, tomhed, fremmedgørelse m.m.

Citat: *"Toksisk skam kan altså oppstå utelukkende på grunn av konstant neglisjering av barnets mentale behov. Den kan oppstå selv uten fysisk eller seksuelt misbruk, som jo også er å forlate barnet."*

Populær på FB

Selvfølelse: Den indre familie

Efter Jesper Juuls død er der blevet delt mange artikler af ham, og mange billeder med hans rammende citater har cirkuleret på Facebook.

I denne meget fine artikel beskriver Jesper Juul, hvorfor vi mennesker bliver splittede allerede i barndommen, og hvordan splittelsen i voksenlivet kan heles, så vi bliver mere hele.

Ved at skabe forbindelse til sit indre barn og blive en god forælder for det, kan vi få det, vi altid har savnet og manglet.

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 o.a.

Hvis du har lyst til det, så send en mail med din postadresse til kontakt@landsforeningen-spor.dk, så sender vi dig en stak foldere og postkort samt retningslinjer for uddeling.

De bedste hilsner
Landsforeningen Spor

kontakt@landsforeningen-spor.dk
medlem@landsforeningen-spor.dk

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